

Module d'apprentissage

Centre nautique ValséO

Valserhône

LA NATATION AU CENTRE NAUTIQUE VALSEO	4
1. Présentation de l'équipe	4
2. Présentation du projet	4
L'ENCADREMENT DE LA NATATION	5
1. Taux d'encadrement	5
2. Surveillance	5
3. Intervenants extérieurs pour l'enseignement de la natation	5
✓ Les intervenants professionnels	5
✓ Les intervenants bénévoles	6
✓ Cas particulier des personnes en charge de l'accompagnement de la vie collective	6
LA NATATION DANS LES PROGRAMMES	7
1. Natation au Cycle 1	7
2. Natation au Cycle 2	7
3. Natation au Cycle 3	8
4. Contribution au S4C	9
5. Croisements entre les enseignements	9
LES ATTESTATIONS	10
1. ASNS (cf. annexes 2 et 3)	10
2. Pass-nautique (cf. annexe 4)	11
AISANCE AQUATIQUE	12
SEANCES DU PROJET DE BASSIN	12
DEROULEMENT DE L'UNITE D'APPRENTISSAGE	13

ANNEXES	31
Annexe 1 : Légende matériel	31
Annexe 2 : Attestation ASNS	32
Annexe 3 : Aide à l'évaluation ASNS	33
Annexe 4 : Pass-nautique	34
Annexe 5 : Fiche d'évaluation collective ; séances 11 et 12 ; ASNS	35
Annexe 6 : Fiche d'évaluation collective ; séances 11 et 12 ; Pass-nautique	36

LA NATATION AU CENTRE NAUTIQUE Valséo

1. Présentation de l'équipe

- L'équipe du Centre Nautique est composée de :
 - Jérôme QUILICHINI : directeur du Centre Nautique
 - Aymeric ALIVAUD : MNS
 - Kévin BOCHOUX : BPJEPS AAN
 - Maxime GUYOT : MNS
 - Abdel-Azize MALLEM : MNS
 - Andrea MARCHAND : MNS
 - Gaël PROT : MNS
 - Yassine ZAHID : MNS
 - David DEHARBE (Manager)

- Michel PARRA, conseiller pédagogique en charge du dossier EPS est là pour vous accompagner sur toutes les questions portant sur ce projet pédagogique en particulier et sur la Natation en général.

2. Présentation du projet

Le centre nautique VALSEO accueille les classes de :

- Des classes de GS
- Des classes de CP
- Des classes de CE1
- Des classes de CE2
- Des classes de cycle 2 : CP-CE1-CE2
- Des classes multiniveaux
- Avec la mise en place du cycle 3 en continuité avec le collège, elle peut accueillir des classes de CM1 et CM2.

Les classes de cycle 2 et cycle 3 fréquentent le centre nautique à raison de 2 séances par semaine pendant un cycle variant de 6 à 7 semaines

L'aménagement du bassin reste le même, c'est l'enseignement qui est adapté en fonction des configurations des classes accueillies.

Les enjeux de ce format sont de mettre en place des conditions les plus favorables possibles à une construction de compétences nouvelles, en particulier en permettant une grande implication de chacun dans l'activité en maximisant la démarche de projet.

L'ENCADREMENT DE LA NATATION

Contribution de l'École à l'aisance aquatique

NOR : MENE2129643N

note de service du 28-2-2022

MENJS - DGESCO A1-2

1. Taux d'encadrement

Dans le premier degré, l'encadrement des élèves est assuré par le professeur responsable de la classe et des intervenants agréés, professionnels ou bénévoles.

Le taux d'encadrement ne peut être inférieur aux valeurs définies dans le tableau ci-dessous. Ce dernier doit être déterminé en fonction du niveau de scolarisation des élèves et de leurs besoins, mais aussi de la nature de l'activité.

Le taux d'encadrement ne tient pas compte de la présence d'un personnel qualifié et dédié à la surveillance.

	Taux d'encadrement par groupe classe		
	d'élèves d'école maternelle	d'élèves d'école élémentaire	d'élèves d'école maternelle et d'école élémentaire
moins de 20 élèves	2 adultes au moins dont le professeur de la classe	2 adultes au moins dont le professeur de la classe	2 adultes au moins dont le professeur de la classe
de 20 à 30 élèves	3 adultes au moins dont le professeur de la classe	2 adultes au moins dont le professeur de la classe	3 adultes au moins dont le professeur de la classe
plus de 30 élèves	4 adultes au moins dont le professeur de la classe	3 adultes au moins dont le professeur de la classe	4 adultes au moins dont le professeur de la classe

2. Surveillance

L'enseignement des activités de natation doit obligatoirement être fait sous la surveillance d'un personnel qualifié exclusivement affecté à cette tâche. Les surveillants du 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.

Aucun élève ne doit accéder aux bassins ou aux plages en leur absence.

La surveillance des baignades ouvertes gratuitement au public, aménagées et autorisées, doit être assurée par du personnel titulaire d'un des diplômes prévus à l'article A. 322-8 du Code du sport (diplômes conférant le titre de maître-nageur sauveteur ou brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique).

La surveillance des établissements de baignade d'accès payant doit être garantie, pendant les heures d'ouverture au public, par du personnel titulaire d'un des diplômes prévus dans le Code du sport.

Ces dispositions sont applicables à toute activité de natation impliquant des élèves.

3. Intervenants extérieurs pour l'enseignement de la natation

✓ Les intervenants professionnels

Les éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle en cours de validité ou les fonctionnaires agissant dans l'exercice des missions prévues par leur statut particulier sont réputés « agréés » par les services de l'éducation nationale. S'ils y sont autorisés par l'autorité académique, ils peuvent assister le professeur dans l'encadrement des élèves et l'enseignement de la natation, notamment en prenant en charge un groupe d'élèves, selon les modalités définies préalablement avec le professeur.

✓ Les intervenants bénévoles

Des personnes susceptibles d'apporter leur contribution bénévole aux activités physiques et sportives peuvent être autorisées à intervenir au cours des enseignements.

Ces intervenants bénévoles sont soumis, d'une part, à un agrément préalable (sauf s'ils relèvent d'une des situations prévues au point précédent, « les intervenants professionnels »), délivré par l'IA-Dasen agissant sur délégation du recteur, après vérification de leurs compétences et de leur honorabilité et, d'autre part, à l'autorisation du directeur d'école.

Ils peuvent :

- le professeur dans les activités que celui-ci conduit avec un groupe d'élèves ;
- prendre en charge un groupe d'élèves que le professeur leur confie. Dans ce cas, ils assurent la surveillance du groupe et remplissent une mission d'animation d'activités (parcours, ateliers, jeux guidés, etc.) selon les modalités fixées par le professeur.

Des sessions d'information sont organisées pour préparer les intervenants bénévoles à participer à l'encadrement de ces activités.

✓ Cas particulier des personnes en charge de l'accompagnement de la vie collective

Les adultes bénévoles assurant l'accompagnement de la vie collective, mais n'intervenant pas dans une activité d'enseignement, ne sont pas soumis à l'agrément préalable des services de l'éducation nationale. Toutefois, leur participation est soumise à l'autorisation préalable du directeur d'école.

En tout état de cause, un accompagnateur bénévole ne peut se retrouver isolé avec un élève.

À l'école maternelle, dans le cadre de leur statut, les agents territoriaux spécialisés des écoles maternelles (**Atsem**) peuvent utilement participer à **l'encadrement de la vie collective** des séances de natation. Ils ne sont pas soumis à l'agrément préalable du IA-Dasen.

Les accompagnants des élèves en situation de handicap (**AESH**) ont toute leur place au cours des séances de natation si nécessaire, en référence au projet personnalisé de scolarisation. Leur rôle se limite à la prise en charge de l'élève en situation de handicap qu'ils accompagnent.

Les différents personnels qui sont amenés à accompagner les élèves dans l'eau peuvent utilement suivre les sessions d'information destinées aux intervenants bénévoles.

LA NATATION DANS LES PROGRAMMES

1. Natation au Cycle 1

Objectif d'apprentissage : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées

L'enseignant amène les enfants à découvrir leurs possibilités, en proposant des situations qui leur permettent d'explorer et d'étendre (repousser) leurs limites.

Il les invite à développer de nouveaux équilibres (se renverser, rouler, se laisser flotter...), à découvrir des espaces inconnus ou caractérisés par leur incertitude (piscine, patinoire, parc, forêt...).

Il attire l'attention des enfants sur leur propre sécurité et celle des autres, dans des situations pédagogiques dont le niveau de risque objectif est contrôlé par l'adulte.

☞ **Attendus de fin de cycle 1:** Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.

2. Natation au Cycle 2

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

Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices.

S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements.

Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes.

Respecter les règles essentielles de sécurité.

Reconnaître une situation à risque.

☞ **Attendus de fin de cycle 2 :**

Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion. Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel.

L'espace est aménagé et sécurisé.

Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

⇒ **Repères de progressivité :**

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).

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.

3. Natation au Cycle 3

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

Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.
Adapter son déplacement aux différents milieux.
Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.).
Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ.
Aider l'autre, assurer sa sécurité et celle d'autrui.

➤ **Champ d'apprentissage : Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée**

Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau.
Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.
Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance. Respecter les règles des activités.
Passer par les différents rôles sociaux.

➤ **Champ d'apprentissage : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique** (*activité support : Natation synchronisée*)

Réaliser en petits groupes une séance à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir.
Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.

➤ **Champ d'apprentissage : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel** (*activité support : Waterpolo*)

S'organiser pour gagner le match en identifiant les situations favorables de marque.
Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.
Passer par les différents rôles sociaux.

🔑 **Attendus de fin de cycle 3 :**

Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.
Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.
Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.
Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.
Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement
Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème

Valider l'attestation du savoir nager en sécurité (ASNS), conformément à l'arrêté du 28 février 2022.

⇒ **Repères de progressivité :**

La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle.
Le Savoir Nager est travaillé tout au long de la scolarité pour que tous les élèves valident l'attestation (ASNS) au cours du cycle 3.

4. Contribution au S4C

<p>Domaine 1</p> <p>Développer sa motricité et construire un langage du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps - Adapter sa motricité à des environnements variés - S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui 	<p>Domaine 4</p> <p>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p> <ul style="list-style-type: none"> - Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être - Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses capacités physiques
<p>Domaine 2</p> <p>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action - Apprendre à planifier son action avant de la réaliser 	<p>Domaine 5</p> <p>S'approprier une culture physique sportive et artistique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Découvrir la variété des activités et spectacles sportifs - Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif
<p>Domaine 3</p> <p>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assurer les rôles spécifiques aux différentes APSA - Elaborer, respecter et faire respecter règles et règlements - Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe 	

5. Croisements entre les enseignements

- **Langage oral et écrit :**
 - ✓ Cahier du nageur : production d'écrits
 - ✓ Lecture : album support "*Les aventures de Pensatou et Tétanlère – Le fabuleux voyage de Lola*" (Editions EPS) – [disponible au prêt en circonscription](#).
- **Mathématiques :** mesure/comparaison des résultats, grandeurs et mesures, espace
- **Questionner le monde :**
 - ✓ l'espace : repérage et représentation de l'espace
 - ✓ le monde du vivant : corps, hygiène de vie et sécurité
 - ✓ la matière : l'eau
- **Langue vivante :** donner les consignes de jeu ou de travail.
- **EMC :** émotions, estime de soi, respecter les règles et autrui, coopération, entraide
- **Parcours Educatifs :**
 - ✓ Parcours Educatif de Santé: connaissance de soi (corps et émotions), hygiène...
 - ✓ Parcours Citoyen: respect des autres, des différences, EDD (protection de l'eau)
 - ✓ PEAC: rencontres d'œuvres d'art autour de la baignade, visite d'expositions ou de musées en lien avec le thème de l'eau.

LES ATTESTATIONS

1. ASNS (cf. annexes 2 et 3)

L'attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS) est validée prioritairement dans les classes de CM1, CM2 ou sixième.

Cette attestation, délivrée par le directeur de l'école ou le chef d'établissement, est signée par le professeur des écoles et un professionnel agréé à l'école primaire, ou par le professeur d'éducation physique et sportive au collège ou au lycée. Elle permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du Code du sport).

L'ASNS repose sur la réalisation d'un parcours aquatique d'une distance d'environ 50 m, sans reprise d'appui, et de la preuve de maîtrise de connaissances et d'attitudes liées à la sécurité en milieu aquatique. Elle valide un niveau de compétence permettant d'évoluer en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, plan d'eau calme à pente douce).

✓ **Descriptif du parcours**

Réalisation en continuité, sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface). Aucune contrainte ou limite de temps. Sans lunettes.

Précisions : La hauteur du bord à l'entrée dans l'eau doit être comprise entre 0 et 80 cm. Au-delà, le départ peut être réalisé sur le côté du bassin ou depuis l'une des marches de l'échelle. La profondeur doit être au minimum de 1,50 m du côté du départ. Le parcours doit être réalisé tout au long à au moins 1 mètre d'un bord latéral du bassin ou de tout appui solide.

Capacités	Indications pour l'évaluation
À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière.	L'élève, à partir d'une position accroupie, entre par les fesses, ou le dos orienté vers la surface de l'eau, et reste dans l'axe de la chute.
Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle.	Déplacement libre.
Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m.	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle
Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplage vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m.	Position verticale statique ou dynamique ; visage et voies respiratoires émergées.
Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.	Ne pas toucher le fond ou le mur. Sans reprise d'appui solide (fond du bassin, bord, ligne d'eau ou objet flottant).
Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
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 20 m.	Position horizontale dorsale statique avec ou sans action de stabilisation ; voies respiratoires émergées.
Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle.
Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.	Le nageur peut attendre les secours.

✓ **Connaissances et attitudes :**

- savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;
- connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ;
- savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.

⇒ **Pour information :**

Cette attestation, délivrée par le directeur de l'école, est signée par le professeur des écoles et un professionnel agréé à l'école primaire. Elle permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du Code du sport).

La réussite des élèves à l'ASNS est obligatoirement renseignée, dès que possible, dans le livret scolaire unique (LSU) qui suit l'élève tout au long de sa scolarité.

Un modèle vous est proposé en **annexe 2**.

Une grille en **annexe 5** vous servira d'outil pour l'évaluation de l'ASNS.

2. Pass-nautique (cf. annexe 4)

Conformément aux dispositions des articles A. 322-3-1 et A. 322-3-2 du Code du sport, le test de Pass-nautique permet l'accès à la pratique des activités sportives mentionnées aux articles A. 322-42 et A. 322-64 du même code.

Ce test peut être réalisé **avec ou sans brassière de sécurité**.

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

Le test permet de s'assurer que l'élève est apte à :

- ✓ effectuer un saut dans l'eau
- ✓ réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes
- ✓ réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes
- ✓ nager sur le ventre pendant 20 mètres
- ✓ franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

La réussite au test est certifiée conformément aux dispositions du II de l'article A. 322-3-2 du Code du sport ou de l'article 3 de l'arrêté du 25 avril 2012 portant application de l'article R. 227-13 du Code de l'action sociale et des familles.

⇒ **Pour information :**

Ce test est obligatoire pour la pratique d'activités nautiques (kayak, voile, ...) au sein de l'école ou lors des sorties scolaires avec ou sans nuitées.

Si l'élève détient l'ASNS, elle se substitue à ce test (la réciproque ne peut être appliquée).

Ce test est délivré par le **professeur des écoles**.

Un modèle réactualisé en Pass Nautique vous est proposé en **annexe 4**.

Une grille en **annexe 6** vous servira d'outil pour l'évaluation du pass-nautique.

AISANCE AQUATIQUE

Repères pour l'aisance aquatique et paliers d'acquisitions qui permettent de situer l'élève en grande profondeur (au minimum taille de la personne avec le bras levé) et sans matériel de flottaison.

Paliers d'acquisitions de l'aisance aquatique	Objectifs	Observation	
		Repères clés pour le professeur ou l'intervenant	
Palier 1 : Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.	S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion	1) Entrer seul dans l'eau	CRABES - TETARDS
	Passer de l'appui à la suspension	2) Sortir seul de l'eau	
	S'immerger	3) Se déplacer avec les épaules immergées	
	S'immerger de plus en plus longtemps	4) Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes	
Palier 2 : Cette seconde étape nécessite de sauter ou chuter dans l'eau, à se laisser remonter, à flotter de différentes manières, à regagner le bord et à sortir seul.	Accepter l'action de l'eau sur son corps	5) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur taille avec le bras levé)	GRENOUILLES
	Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau	Enchaînement	
		6) Puis se laisser remonter passivement	
		A partir d'un saut :	
Palier 3 : Cette dernière étape consiste à entrer dans l'eau par la tête, à remonter à la surface, à parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface, à regagner le bord et à sortir seul.	Accepter le déséquilibre et le changement de direction	7) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur minimum taille avec le bras levé)	POISSONS
	Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons	Enchaînement	
		8) Puis se laisser remonter passivement	
		9) Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos	
		10) Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur	
		11) S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes	
		12) S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires	
		13) Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager	
14) Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide			

SEANCES DU PROJET DE BASSIN

	Cycle de 12 séances
Entrée dans l'activité / Se situer	2 séances
Apprendre et progresser	8 séances
Mesurer les progrès	2 séances

DEROULEMENT DE L'UNITE D'APPRENTISSAGE

<p style="text-align: center;">EN CLASSE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Présenter le dispositif (plan et aménagement du bassin) • Expliquer les règles de fonctionnement sur le dispositif proposé. • Présenter les différents niveaux : crabe, têtard, grenouille, poisson • Donner les consignes de fonctionnement et de sécurité. Rappeler les règles d'or à respecter à la piscine : hygiène, sécurité, entraide (cahier du nageur) • Faire émerger les représentations des élèves concernant l'eau, la natation... • Exprimer ses sentiments par rapport à son propre vécu dans l'activité : oral et/ou écrit (cahier du nageur) <p>Documents d'aide : plan d'aménagement du bassin, fiches niveaux</p>
<p style="text-align: center;">Entrer dans l'activité / Se situer</p> <p>Situations globales Découvrir et comprendre l'activité, plaisir d'agir, de faire</p>	<p>S1 S2 Pour les séances 1 et 2, les groupes sont constitués d'élèves issus de la même classe.</p> <p>Les élèves découvrent l'aménagement du bassin. Lors de la séance 1, après être passés sous la douche, les groupes se répartissent sur les ateliers : 1 enseignant et 1 MNS par groupe classe. Chaque classe travaille sur un côté du bassin (Classe 1, atelier 1 puis 2 ; Classe 2, atelier 3 puis 4). Lors de la séance 2, les classes travaillent sur les mêmes ateliers (Classe 1, ateliers 1 et 2; Classe 2, ateliers 3 et 4) Le MNS et l'enseignant en responsabilité de l'atelier remplissent la grille qui servira de base pour situer les élèves à partir de la séance 3. Pour ces 2 premières séances, le groupe classe fonctionne ensemble. <u>Si l'encadrement est suffisant, les élèves qui ont passé le test, travaillent les flottaisons et les immersions sur les ateliers 2 (pour les élèves de l'atelier 1) et 4 (pour ceux de l'atelier 3)</u> Ces 2 premières séances permettent aux élèves de s'adapter au bassin et de Plan bassin S1 S2. L'emplacement des lignes d'eau est au premier plot. Documents d'aide : plan d'aménagement du bassin, tableau entrer dans l'activité pré-rempli avec les prénoms des élèves.</p>
<p style="text-align: center;">EN CLASSE</p>	<p>Après les séances 1 et 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Commentaires et bilan de la séance précédente : raconter, exprimer ses sentiments par rapport au vécu de cette première séance : réussites, échecs, difficultés, souhaits, projets... : oral et/ou écrit (dessin ou production d'écrits) (cahier du nageur) • Apprentissage autour du lexique de la natation (matériel, verbe d'actions, ...) (cahier du nageur) <p>Avant la séance 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaître le groupe auquel on appartient (CRABES, TETARDS, GRENOUILLES ou POISSONS) selon la réussite aux tests des séances 1 et 2. Un bracelet de couleur sera attribué à chaque élève selon le groupe d'appartenance (rouge, jaune, vert, bleu), • le dispositif matériel, • l'organisation. • Objectif de la séance : <ul style="list-style-type: none"> - Présenter les exercices qui pourront être mis en œuvre selon le niveau. - Présenter l'organisation. <p>Plan bassin S3 à S10</p>

<p>Apprendre et progresser <u>Situations d'apprentissage</u></p> <p>Structuration, amélioration des conduites motrices</p> <p>Le point des connaissances sur soi et sur l'activité</p>	<p>S3 à S10 <u>Pour les séances 3 à 10, les groupes seront constitués d'élèves issus des différentes classes.</u></p> <p>Les élèves débutent la séance avec leur groupe déterminé suite aux 2 premières séances. Un bracelet de couleur leur est distribué en début de séance (l'enseignant les récupère en fin de séance). Les exercices pour chacun des groupes sont proposés en annexe.</p> <p>Une fiche de suivi de classe est complétée par chaque adulte en charge d'un groupe. Cette fiche permet de voir l'évolution de chaque élève au cours de la séance. L'enseignant récupère les fiches de ses élèves en fin de séance.</p> <p>Tous les élèves poursuivent leur apprentissage dans les groupes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selon les progrès, les élèves changent de groupe. - <i>Possibilité à modifier la zone de l'atelier d'une séance à l'autre lorsque cela a été prévu en amont entre les intervenants.</i> <p>Évitez les temps de récréation sources d'accidents !</p> <p>Plan bassin S3 – S10</p>
<p>EN CLASSE</p>	<p>Après chaque séance (S3 à S10)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compléter ou finir de compléter la fiche de suivi de classe avec les élèves, - Identifier les difficultés rencontrées, - Organiser les groupes <u>avec les classes présentes sur le même créneau</u>, en fonction des progrès des élèves.
<p>EN CLASSE</p>	<p>Avant la séance « mesurer les progrès » Présenter</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'objectif de la séance : mesurer ce qu'on réussit. • le dispositif matériel (plan de l'aménagement du bassin) • les fiches d'évaluation : <p><u>Aux élèves</u> : les élèves peuvent être en binôme. L'observateur validera la réalisation de chaque action (avec l'aide de l'adulte). <u>Aux adultes</u> : chaque adulte pourra valider les élèves se présentant à l'atelier (1 ou 2 adultes par parcours).</p> <p>Les cycles 3 ayant suivi le module « sauvetage » établissent le contrat qu'ils souhaitent mettre en place pour « l'apprenti sauveteur » en choisissant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une entrée : par l'échelle, le bord ou le mur - une immersion : avec ou sans la perche, en nageant sous l'eau, en faisant le plongeon canard / 1, 2, 3 objet, - un déplacement objet hors de l'eau : 2, 5 ou 10 m

<p>Mesurer les progrès</p> <p><u>Situation de référence</u></p> <p>Bilan des savoirs construits</p>	<p>S 11 et S12</p> <p>Pour les séances 11 et 12, les groupes sont constitués d'élèves issus de la même classe.</p> <p>Tous les groupes tournent sur tous les ateliers pour redécouvrir les parcours d'évaluation : ASNS, Pass-nautique, Déplacements-immersions, Apprenti sauveteur</p> <p>Les élèves essaient tous les parcours afin d'en valider l'un des trois lors de la dernière séance.</p> <ul style="list-style-type: none">• Atelier 1 : Déplacements-Immersion,• Atelier 2 : Test du pass-nautique (Cf. annexes 4 et 6)• Atelier 3 : ASNS. (Cf. annexes 2, 3 et 5)• Atelier 4 : Apprenti sauveteur <p>EVALUATION SOMMATIVE</p>
---	---

ATELIER 1	Effectuer un enchaînement d'actions : sauter dans l'eau, se déplacer, s'immerger, flotter, regagner le bord.
	<p>Cycles 1, 2 et 3 : Entrer dans l'eau (plot vert) par l'échelle, le bord ou le plot en sautant (remontée passive si possible) ou en plongeant. Se déplacer, sur le ventre, le long du bord ou le long de la ligne d'eau. Passer sous la perche. Réaliser un équilibre horizontal ou vertical jusqu'à 15 secondes. Poursuivre le déplacement sur le dos. Sortir au plot rouge.</p>
ATELIER 2	Travailler les flottaisons et les immersions
	<p>Cycles 1, 2 et 3 : Si l'encadrement est suffisant, adapter selon le niveau des élèves : - Exercices de flottaison : en se tenant au bord, à la ligne d'eau, sans appui. - Exercices d'immersion : o En mettant la tête sous l'eau en se tenant au bord, en passant sous une perche, o En s'aidant de la perche, de l'échelle, d'un camarade pour s'immerger. o Sans matériel</p>
ATELIER 3	Effectuer un enchaînement d'actions : sauter dans l'eau, se déplacer, s'immerger, flotter, regagner le bord.
	Identique à l'atelier 1
ATELIER 4	Effectuer un enchaînement d'actions : sauter dans l'eau, se déplacer, flotter, s'immerger, remonter, regagner le bord.
	Identique à l'atelier 2.

LES GROUPES SONT CONSTITUES D'ELEVES ISSUS DE LA MEME CLASSE.

1-Evaluer les élèves

L'observation de l'élève par le maître ou l'intervenant est la première étape incontournable dans la construction d'une stratégie d'enseignement.

A partir des éléments recueillis, il sera possible de déterminer le niveau de chaque élève et choisir les stratégies adaptées pour le faire progresser.

Evaluation diagnostique

Lors de la première séance les élèves vont découvrir et s'appropriier le bassin en maximisant les temps moteurs dans l'eau.

Le comportement des élèves sera observé en groupe classe pour savoir s'ils évoluent dans l'eau dans une posture verticale, oblique ou horizontale.

La séance doit comprendre trois éléments :

- Un temps d'appropriation du milieu. (Échauffement...)

- Le passage dans un cerceau (si possible) pour déterminer un niveau. Les élèves seront répartis ensuite dans des groupes **crabe, têtard (par la suite grenouille après validation du niveau) et poisson.** Cf. Fiche Ateliers (p.17)

- Un temps d'apprentissage qui part du niveau le plus faible. Les situations doivent ensuite répondre à toutes les problématiques du niveau des élèves. (Différents niveaux = consignes, entrées et sorties différentes) Pour les élèves de niveau poisson il est important de revenir sur les contenus du niveau têtard afin d'être certain des acquis.

Les maternelles ne font pas obligatoirement d'évaluation. Leur comportement est cependant observé de la même manière.

Les CM1 et CM2 passent tous dans le cerceau même si le niveau est très bon. L'idéal est de le faire en début de séance sans attentes afin d'observer les enfants en difficulté.

Séances 1 et 2 – ENTRER DANS L'ACTIVITE (essayer, stabiliser)

Ecole : _____ Enseignant.e : _____ Niveau.x : _____

	Prénom	Reste accroché.e au bord	Fait des reprises d'appuis	Se déplace en autonomie	Passe sous la perche en la touchant	Passe sous la perche sans la toucher	Passe sous le cerceau
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
Niveau		CRABE	CRABE	POISSON	TETARD	GRENOUILLE	POISSON

2-Fondements du projet de bassin, repères

Le projet de bassin propose une suite d'étapes permettant un apprentissage de la natation dans de bonnes conditions. Elles correspondent à des problématiques que l'élève devra résoudre pour progresser.

Plusieurs points sont valorisés :

- Un apprentissage sans matériel pour que l'élève comprenne qu'il flotte grâce à sa position et ses caractéristiques physiques et non par du matériel flottant.
- Dès que l'enfant sait se rééquilibrer par ses pieds, on l'aligne sur le ventre puis sur le dos pour qu'il commence à se sentir flotter.
- Il est important de démystifier le grand bain dès la première séance. Plus on tarde et plus il devient une zone dangereuse. C'est une zone où l'élève s'adapte au milieu aquatique. S'il reste où il a pied l'élève restera un terrien. Avec la sensation d'être léger dans l'eau, l'élève est à l'aise. C'est pourquoi on le positionne les épaules dans l'eau. Dans le même ordre d'idée l'immersion est une priorité. La peur de se remplir (d'eau) correspond souvent à la peur que l'élève a de mettre sa tête dans l'eau. Lors de la première séance il est conseillé de faire ouvrir la bouche dans l'eau (au contraire de souffler dans l'eau) pour comprendre que l'on est étanche au milieu aquatique.
- On valorise la maîtrise du milieu aux déplacements jusqu'au niveau grenouille. Les apprentissages se font les poumons pleins d'air pour faciliter la sensation de flotter.
- Le début de séance doit permettre à l'élève de rentrer dans sa séance sereinement. Donc on s'échauffe avant d'évaluer et on entre dans l'eau par l'échelle ou les escaliers. L'entrée directe par un saut ou le toboggan peut représenter la difficulté maximale de l'élève et le mettre en retrait pour tout le cours.
- La position oblique correspond à la perception qu'a l'élève de son corps. Il pense devoir pousser vers le fond pour pouvoir flotter. Ce n'est donc qu'à la fin du niveau grenouille et à l'obtention du corps flottant qu'il se sent flotter et peut donc s'aligner à l'horizontal correctement.
- Le terrien avance avec ses jambes et s'équilibre avec ses bras. Pour le nageur c'est l'inverse. Dès le niveau crabe l'élève se déplace grâce à ses bras et s'équilibre par l'action de ses jambes (perte des appuis plantaires). A partir du niveau grenouille deux options s'offre à l'enseignant :
 - a) Perfectionner le battement jusqu'à l'acquisition d'un corps projectile. Le passage des bras est facilité par le gainage que la position fusée a créé. (Le travail de repérage à travers un maximum de mouvements du haut du corps de type brasse, crawl, sous le ventre, godille...est fortement conseillé)
 - b) Valoriser le travail des bras afin de rentrer au plus vite dans la logique du nageur le plus tôt possible.
- Les sauts doivent être faits sans matériel. L'élève saute quand il a les moyens de le faire. Il en est capable dès la fin du têtard où il est à l'aise avec la profondeur et se sent remonter à la surface de manière passive. Il n'est pas dans les évaluations du têtard afin d'éviter un entraînement de dernière minute à risque pour valider le niveau. Le saut en position droite (allumette) suivi d'une remonté passive est testé en fin de grenouille.

- La validation de l'ASNS correspond à l'acquisition du poisson. Le pass-nautique qui se fait avec brassière uniquement pour les sorties scolaires est une évaluation intermédiaire. Il est important de ne pas « donner » l'ASNS. Avec ce diplôme certains élèves ne vont pas à la piscine en 6^{ème} et pourraient garder un niveau très limite par rapport à ce qui est demandé.

3-Corps flottant, corps projectile, corps propulseur ?

La première étape est celle du **corps flottant (crabe, têtard, grenouille)**. L'élève va progressivement construire un équilibre spécifique au milieu aquatique qui est fondamentalement différent de l'équilibre terrestre en raison de l'existence de la poussée d'Archimède. *Cette étape se caractérise par l'acceptation de ne rien faire ! Il faut permettre à l'élève de déconstruire ses représentations de l'eau.*

Le corps flottant est construit quand l'élève est capable de s'immobiliser et se laisser porter où il n'a pas pied.

Corps Projectile (grenouille, poisson) : C'est la capacité de l'individu à se positionner pour passer à travers l'eau avec un minimum de freinage. Le plongeon, réalisé dans une position profilée est la forme la plus aboutie du corps projectile.

Le corps projectile est construit quand l'élève utilise une posture tonique, hydrodynamique « la fusée » pour aller loin ou profond dans l'eau.

Corps propulseur (poisson) consistera à se déplacer de plus en plus efficacement grâce à l'action des bras et des jambes puis à synchroniser sa respiration pour pouvoir prolonger ce déplacement. En s'appuyant sur un corps projectile construit (indéformable), le nageur développe sa capacité à nager longtemps/vite :

- propulsion efficace et économe
- optimiser sa respiration (solutions ventilatoires)

Le corps propulsif est construit quand l'élève utilise efficacement les bras et ou les jambes pour continuer son déplacement après avoir glissé.

Niveau 1 : vertical « crabe »



COMPORTEMENT :
La verticalité

L'élève :

- A un comportement d'évitement
- N'accepte pas le contact avec l'eau
- Recherche les contacts avec le monde solide.

Axes de progrès

L'élève :

- Perd progressivement ses appuis solides,
- Progrès dans l'eau principalement avec les bras, s'équilibre avec les jambes,
- Augmente son temps d'immersion, indispensable pour qu'il puisse s'allonger tête dans l'eau.

Problèmes à résoudre	Conseils, actions, situations, matériels, observables
Perdre les appuis plantaires	<p>L'action des jambes équilibre le corps.</p> <p>Actions : pédalage, battements, une seule main sur le mur, orientation du corps dans le sens du déplacement,</p> <p>Situations : Se déplacer en appui le long du mur de dos et de face, en alternance, augmenter la vitesse avec des jeux comme chat-souris.</p> <p>Matériel utilisable : pont de singe, tapis, câble.</p>
S'immerger	<p>Progressivement, l'élève accepte le contact et la pression de l'eau, mettra la tête sous l'eau.</p> <p>Actions : S'arroser, s'éclabousser, se cacher, ouvrir la bouche dans l'eau, mettre le nez dans l'eau, les oreilles. Passage sous frite, perche, ligne.</p> <p>Situations : Le filet du pêcheur...</p> <p>L'élève accepte l'immersion en surface puis en profondeur</p> <p>Actions : Le long du mur ou au petit bassin : on augmente les distances et le temps d'immersion vers le fond avec l'échelle, la cage.</p> <p>Situations : recherche d'anneaux lestés au fond de l'eau, passage dans des cerceaux, descendre dans la cage à écureuil...</p>
Accepter les déséquilibres, modifier la position du corps	<p>L'élève s'équilibre à la surface ou se laissera rééquilibrer par l'eau.</p> <p>Actions : Monter, descendre d'un tapis, du pont de singe, passage dans la cage (émergée), dans des cerceaux, sous une ligne d'eau, sous une perche. Avancer entre les câbles, mettre le menton puis jusqu'à la tête dans l'eau, sur le dos avec les oreilles dans l'eau.</p>

Niveau 2 : oblique « Têtard »



COMPORTEMENT : L'oblique

L'élève :

- Appréhende le grand bain (est à l'aise au petit bain)
- A peu de repères dans la piscine
- Parcourt 1 à 3 mètres en « petit chien »

Axes de progrès

L'élève :

- Nage, le long du mur, allongé sur le ventre regard vers le fond et sur le dos, les oreilles dans l'eau, regard vers le plafond (jusqu'à 5 mètres),
- Améliore ses moyens de déplacement avec les jambes (battements) et avec les bras (premiers appuis dans l'eau),
- Peut modifier la position de son corps (vertical à horizontal et inversement) à la surface et sous l'eau et ainsi évoluer dans toutes les directions,
- Se laisse remonter lentement à la surface et peut ainsi entrer en eau profonde en sautant,
- Prend des appuis solides (mur ou ligne d'eau) qui permettent l'inspiration.

Problèmes à résoudre	Conseils, actions, situations, matériels, observables
S'immerger en profondeur	<p><i>L'élève reste de plus en plus longtemps sous l'eau et se dirige de façon autonome.</i></p> <p>Situations : Recherche d'anneaux, passage dans des cerceaux, parcours sous-marins...</p> <p>Matériel utilisé : cage au moyen ou au grand bain, perche, deux perches, perche penchée, échelle...</p>
Se laisser remonter	<p><i>L'élève accepte la remontée passive, l'absence de mouvement.</i></p> <p>Situations : Au petit bassin, se mettre en boule au sol et se laisser remonter. Au grand bassin, en descendant avec une perche ou l'échelle l'élève se laisse remonter lentement.</p> <p>L'élève doit percevoir que plus les poumons sont remplis d'air, plus la remontée est rapide.</p>

Niveau 3 : oblique « Grenouille »



COMPORTEMENT :

L'oblique

L'élève :

- Est à l'aise dans le grand bain,
- A peu de repères dans la piscine,
- Parcourt 5 mètres.

Axes de progrès

L'élève :

- Nage allongé sur le ventre regard vers le fond puis sur le dos les oreilles dans l'eau regard vers le plafond (jusqu'à 10 mètres),
- Améliore ses moyens de déplacement avec les jambes (battements) et avec les bras (premiers appuis dans l'eau),
- Comprend qu'il flotte et qu'il peut se laisser glisser dans l'eau,
- Peut modifier la position de son corps (vertical à horizontal et inversement) à la surface et sous l'eau et ainsi évoluer dans toutes les directions.

Problèmes à résoudre	Conseils, actions, situations, matériels, observables
Se laisser flotter	<p><i>L'élève se laisse flotter, tient des équilibres statiques</i></p> <p>Actions : S'équilibrer sur le ventre et sur le dos (étoiles, boules, statues, flèches). Attention, le matériel flottant empêche l'élève de ressentir son équilibre. Couché l'élève se laisse porter par l'eau, debout il fait le bouchon.</p>
Se laisser tomber (chutes), se laisser glisser	<p><i>L'élève accepte le déséquilibre dans toutes les directions et crée une vitesse.</i></p> <p>Actions : depuis le bord ou un tapis : roulades, cascades, en avant, en arrière, sur les côtés... Glissée ventrale debout depuis les escaliers, assis à l'échelle vers la ligne d'eau, en poussant sur le mur, sur le dos, avec retournements, avec les jambes, les bras...</p>
Créer l'alignement	<p><i>La tête sert de gouvernail, elle oriente le corps.</i></p> <p>Observables : Le corps suit la tête : en mouvement l'élève s'allonge sur le ventre s'il regarde vers le fond et sur le dos s'il regarde le plafond.</p> <p>Matériel : On travaille le long du mur, ou en utilisant des câbles.</p>

Niveau 4 : horizontal « Poisson »



COMPORTEMENT : L'horizontal

L'élève :

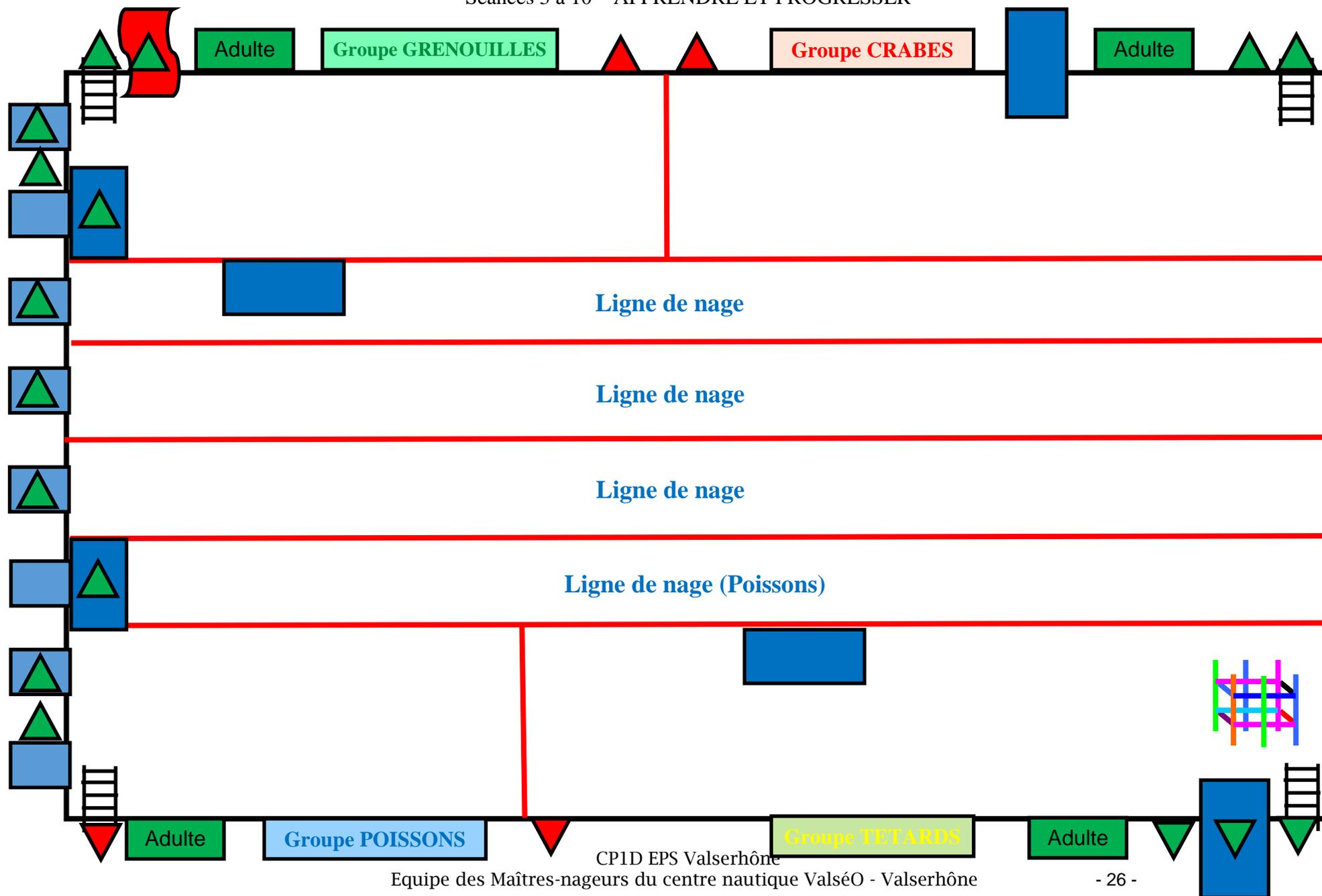
- S'allonge,
- Se propulse par les bras sur 10 mètres,
- Alterne respiration/déplacement

Axes de progrès

L'élève :

- Inspire efficacement et rapidement en surface (expiration forcée et totale) et augmente ainsi sa distance de nage ventrale.
- Devient plus efficace grâce au gainage.
- Evolue avec aisance sur le ventre et sur le dos.
- Se déplace sous l'eau sans matériel.
- Crée de la vitesse (coulées, plongeon) en se fatigant le moins possible.
- Entretien sa vitesse à l'aide des bras. Leur importance et de plus en plus grande à mesure que l'on augmente la distance.

Problèmes à résoudre	Conseils, actions, situations, matériels, observables
Se diriger en profondeur	<p><i>Le but est de pouvoir se diriger dans tous les sens : gauche, droite, vers le fond, vers la surface et dans un parcours sous- marin sans appuis solides (cerceau, anneau, cage, tapis).</i></p> <p>Actions : En commençant d'un saut on alterne la position verticale pour aller vers l'horizontal. Pieds joints on peut faire le dauphin ou la baleine en insistant sur le rôle de la tête et des bras.</p>
Créer de la vitesse	<p><i>L'élève crée de la vitesse de différentes façons.</i></p> <p>Actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A partir d'un appui mural : obtenir la coulée. Pousser sur le mur avec une bonne orientation (ni à la surface ni trop profond). - A partir d'un plongeon (on peut commencer par des roulades ou assis sur les genoux) on travaille la chute puis l'impulsion. Augmentation progressive de la hauteur du plongeon : les différentes positions utilisées par le nageur vont influencer l'entrée dans l'eau (assis, accroupi, debout). <p>Le passage progressif du saut vertical au plongeon permet d'enchaîner immédiatement sur un déplacement efficace (nage) : image de la « flèche » qui transperce l'eau d'abord pour aller vers le fond puis pour aller loin.</p>
Entretenir la vitesse	<p><i>L'élève utilise ses bras et ses jambes pour entretenir sa vitesse.</i></p> <p>Actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec les jambes avec et sans battement, tonique et mou, - Avec les bras (le long corps « en bâton », allongés en avant « en flèche ») <p>On améliore l'efficacité propulsive grâce aux bras (« nos rames »).</p> <p>Situations : Faire le moulin avec les bras, le moins de coup de bras possible, poings fermés...</p> <p>Observables : tonicité du corps en entrée dans l'eau (le gainage) gage d'efficacité. A travers les sauts (saut allumette), les glissées, les coulées, les nages, le corps devient projectile.</p>
Dissocier la tête et le tronc pour enclencher le changement de face, pour inspirer. Contrôler sa respiration	<p><i>L'élève nage en s'orientant et en contrôlant sa respiration.</i></p> <p>Actions : Nager en changeant de face (ventral, dorsal) rouler sur un tapis. Tenir la planche d'une main et tourner la tête du côté de l'autre bras, qui fait le moulin. L'élève effectue une expiration active totale dans l'eau, l'inspiration devient réflexe.</p> <p>Actions : Souffler en vidant ses poumons (nez, bouche) ou crier, chanter, siffler dans l'eau.</p> <p>Observables : Le temps de la tête passée hors de l'eau est réduit et la nage est moins perturbée.</p>



Séances 3 à 10 : Matériel à disposition des adultes et des élèves

CRABES :

- Plots : 2 verts (entrées) ; 2 rouges (sorties) ; 5 jaunes (flottaison ou autre tâche à réaliser),
- 1 Tapis (en plus de ceux se trouvant sur le plan)
- 1 perche

TETARDS :

- Plots : 2 verts (entrées) ; 2 rouges (sorties) ; 5 jaunes (flottaison ou autre tâche à réaliser),
- 2 Perches
- Cage à écureuils

GRENOUILLES :

- Plots : 2 verts (entrées) ; 2 rouges (sorties) ; 5 jaunes (flottaison ou autre tâche à réaliser),
- Objet pouvant être accroché à la perche (clochette, ballon)
- 4 Cerceaux,
- 1 foulard rouge, 1 foulard bleu (ou autres couleurs)
- 2 perches,
- Cage à écureuil,
- Objets à échanger (morceaux de tuyaux, anneaux...)
- Tapis troué

POISSONS :

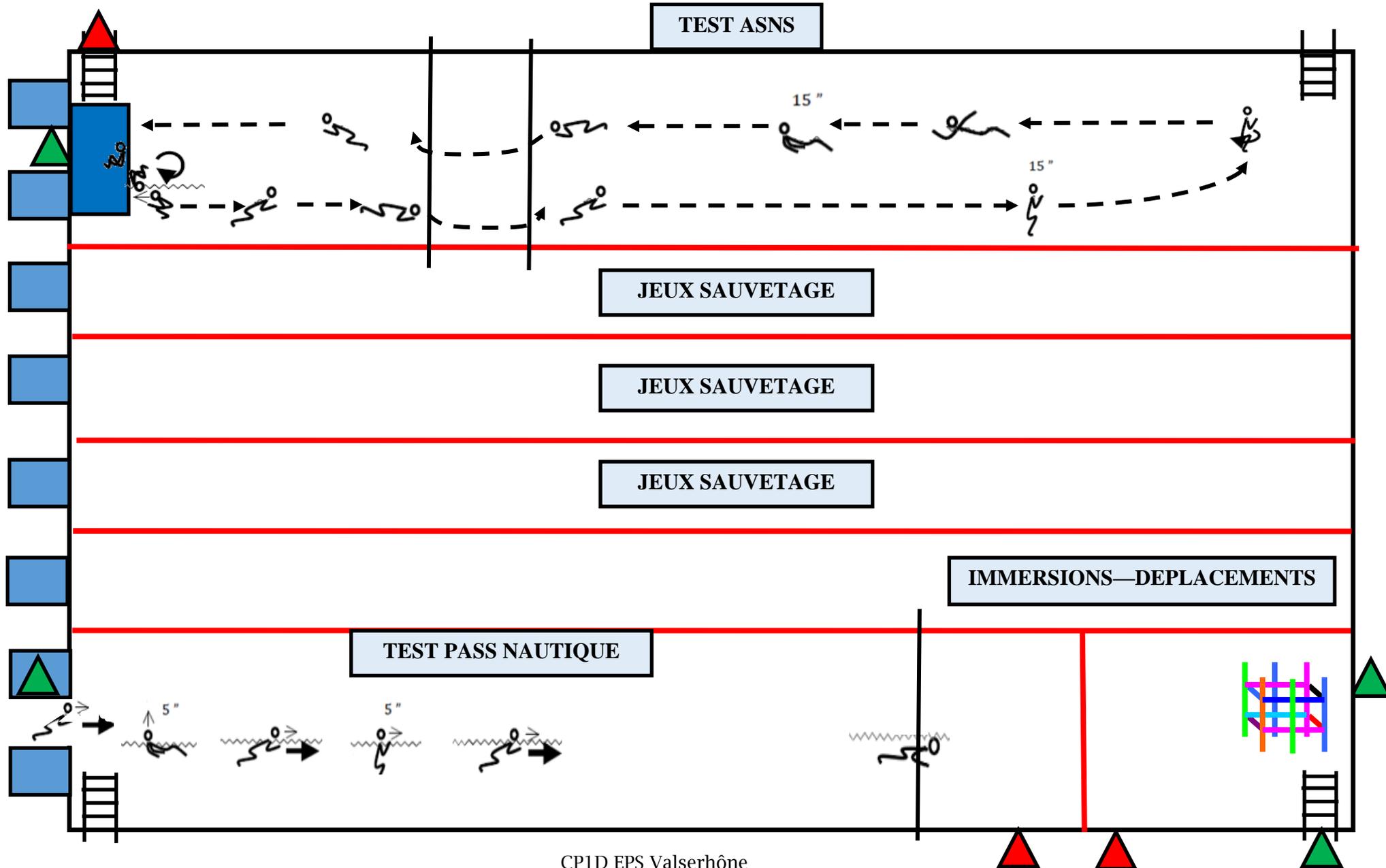
- Plots : 2 verts (entrées) ; 2 rouges (sorties) ; 5 jaunes (flottaison ou autre tâche à réaliser),
- 2 perches,
- Une trentaine d'objets

MATERIEL DE SAUVETAGE (pour les élèves ayant déjà obtenu l'ASNS) :

- 2 mannequins adaptés aux élèves,
- Frites

FICHE SUIVI DE CLASSE : A compléter tout au long des séances 3 à 10

		Ecole :										Horaires :								
		Niveau :										Intervenant :								
Prénom																				
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
		Nager 5 mètres allongé en tenant le mur avec une main, visage dans l'eau et sans taper des pieds																		
		VALIDATION CRABE																		
		Enchaînement avec reprise d'appuis possibles :																		
		Toucher le fond du GB grâce à une perche ou Immersion maîtrisée dans la cage																		
		Se laisser remonter en boule,																		
		Se laisser flotter en statue.																		
		VALIDATION TETARD																		
		Enchaînement sans reprise d'appuis :																		
		Saut avec remontée passive																		
		Flèche 10 secondes sur le ventre																		
		Flèche 10 secondes sur le dos																		
		VALIDATION GRENOUILLE																		
		Enchaînement sans reprise d'appuis :																		
		Saut > flottaison dos 5" > sustentation verticale 5" > nage ventrale 20m > passer sous obstacle																		
		Avec/sans gilet																		
		VALIDATION PASS NAUTIQUE																		
		Enchaînement sans lunettes ni reprise d'appuis :																		
		Chute AR > déplacement 3,5m > obstacle de 1,5m > nage ventrale sur 20m																		
		Signal sonore surplace vertical 15" > Nage dorsale sur 20m																		
		Signal sonore surplace dorsal 15" > obstacle de 1,5m > S'ancrer à l'échelle																		
		VALIDATION ASNS																		
		CRABE										POISSON								



<p>ASNS</p>	<p align="center">Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes</p> <p>A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière. Se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle. Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre. Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres ; au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 mètres Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 mètres ; au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 mètres. Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète. Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ. S'ancrer à l'échelle.</p> <p>⇒ Voir fiche individuelle en annexe 3</p> <p>Si réussite -> Atelier sauvetage au milieu du bassin</p>
<p>Test Pass Nautique</p>	<p>Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Effectuer un saut dans l'eau depuis le bord (plot vert) ✓ Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes ✓ Réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes ✓ Nager sur le ventre le restant des 20 mètres ✓ Franchir la perche sans la toucher ✓ Regagner le bord et sortir au plot rouge <p>⇒ Voir fiche individuelle en annexe 4</p>
<p>Atelier : PARCOURS DEPLACEMENT - IMMERSION</p>	<p>Construction du corps flottant : Entrer dans l'eau par l'échelle ou le bord, S'aider de la cage pour s'immerger et faire une remontée passive ou en boule, Effectuer un équilibre horizontal ou une sustentation verticale, Se déplacer dans le couloir de nage avec ou sans appuis sur la ligne d'eau (si possible), Regagner le bord.</p>

ANNEXES

Annexe 1 : Légende matériel

	Plot vert entrée
	Plot rouge sortie
	Toboggan
	Ponceau
	Tapis
	Flottaisons : dorsale, ventrale, verticale
	Cerceau
	Déplacements : ventral, dorsal
	Perche

Annexe 2 : Attestation ASNS



**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

ANNEE D'OBTENTION

ATTESTATION

« SAVOIR-NAGER » EN SECURITE

Définie par l'arrêté du 28 février 2022 relatif à l'attestation du « savoir-nager » en sécurité

L'attestation du « savoir-nager » en sécurité est délivrée par (nom du directeur.trice de l'école) , à

Nom :

Date de
naissance :

Ecole :

Académie :

Fait à

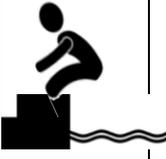
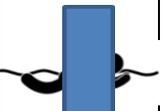
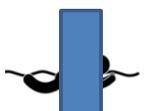
le

Cachet de l'établissement et
signature du directeur d'école

Professionnel agréé et titre

Enseignant

Annexe 3 : Aide à l'évaluation ASNS

TEST DU SAVOIR NAGER	CHUTE ARRIERE DANS L'EAU	DEPLACEMENT 1	IMMERSION 1	DEPLACEMENT VENTRAL	MAINTIEN VERTICAL	DEMI-TOUR	DEPLACEMENT DORSAL	MAINTIEN HORIZONTAL	IMMERSION 2	DEPLACEMENT VENTRAL
VISUEL										
NIVEAU DE MAITRISE	à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière	se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle	franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre	se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres	au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 mètres	faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale	se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres	au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 mètres ;	se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète	se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ
Insuffisante	Par les pieds		Se bouche le nez	Corps: vertical Regard: droit devant Bras: petits	/		Corps: vertical Regard: droit derrière Bras: petits ou sans	/	Se bouche le nez	Corps: vertical Regard: droit devant Bras: petits
Fragile	Par les fesses		Utilise que les pieds Se retourne pour voir	Corps: 45° Regard: droit devant Bras: moyens	Eau au menton		Corps: 45° Regard: droit derrière Bras: moyens	Assis en transat	Utilise que les pieds Se retourne pour voir	Corps: 45° Regard: droit devant Bras: moyens
Satisfaisante	Par les fesses et bas du dos		Utilise bras et jambes entre 2 eaux	Corps: horizontal Regard: vers le bas Bras: grand	Eau mi-gorge		Corps: horizontal Regard: vers le haut Bras: grand	Petite Etoile + jambes à 45°	Utilise bras et jambes entre 2 eaux	Corps: horizontal Regard: vers le bas Bras: grand
Très bonne maîtrise	En boule arrière complète		Utilise bras et jambes à une bonne profondeur	Corps: allongé Regard: bas et avant Bras: propulseur pour glisse	Eau aux épaules		Corps: allongé Regard: arrière et haut Bras: propulseur pour glisse	Etoile complète et grande	Utilise bras et jambes à une bonne profondeur	Corps: allongé Regard: bas et avant Bras: propulseur pour glisse

Annexe 4 : Pass-nautique

<p> direction des services départementaux de l'éducation nationale Ain éducation nationale jeunesse vie associative</p> <p>Cachet de l'établissement et signature du directeur de l'école ou du chef d'établissement</p> <p><i>Pass Nautique (ex - Certificat d'Aisance Aquatique)</i></p> <p>Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance : ___ / ___ / _____ École : _____</p>	<p><i>Pass Nautique (ex - Certificat d'Aisance Aquatique)</i></p> <p>Le professeur des écoles certifie que l'élève</p> <hr/> <p>a passé avec succès le test défini par l'article A. 322-3-2 du code du sport.</p> <p>Test réalisé AVEC / SANS brassière de sécurité. (rayer la mention inutile)</p> <p>Le ___ / ___ / _____</p> <p>Nom et signature du professeur</p>
---	---

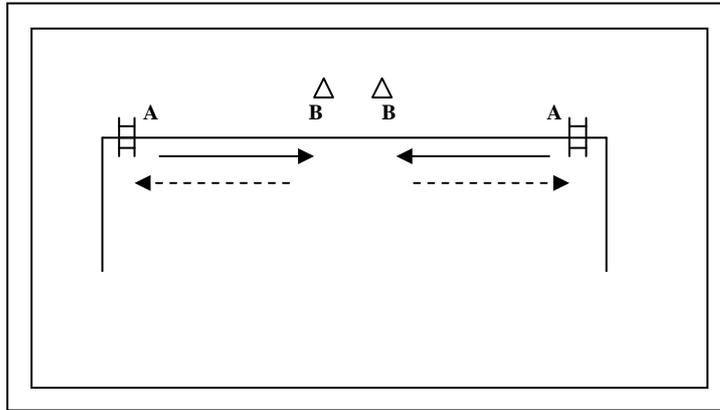
S'éloigner du mur

Crabe

Perte des appuis plantaires

Objectif :

S'éloigner progressivement du mur.



Matériel :

- Plots pour délimiter les zones.

Tâches/Consignes :

- Entrer dans l'eau par l'échelle, avancer jusqu'au plot en tenant le mur et revenir.

Critères de réussite :

- S'éloigner du mur.
- Mobiliser les jambes pour s'équilibrer : on avance grâce aux mains, on s'équilibre avec les jambes.

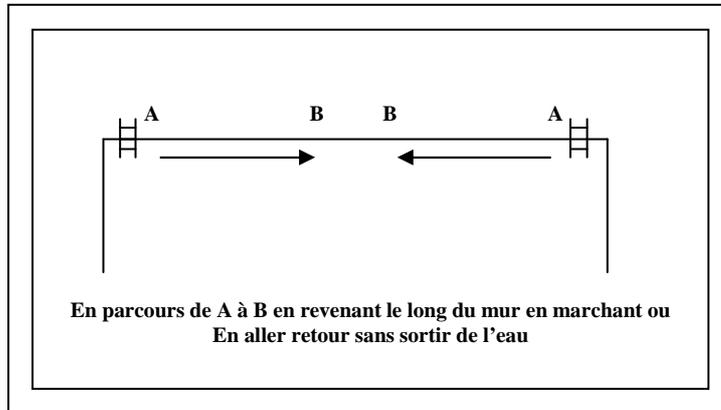
Variables :

- « Faire des pas de géant », aller chercher loin avec les mains
- Aller très vite
- Rattraper son partenaire (Jeu « chat-souris »)
- « La valse » : tourner sur soi-même, se déplacer en alternant face au mur dos au mur.
- Faire le tour d'un tapis, d'une cage.
- Le long d'une perche, d'une ligne d'eau, entre les câbles.
- Avancer avec une seule main.
- Regarder, s'orienter vers l'endroit où l'on va.
- S'allonger.

La valse

Crabe

Perte des appuis plantaires



Objectif :

- En se retournant les enfants vont se décoller du mur. On avance grâce aux mains. On s'équilibre avec les jambes.

Matériel :

- Plots pour délimiter les zones.

Tâches/Consignes :

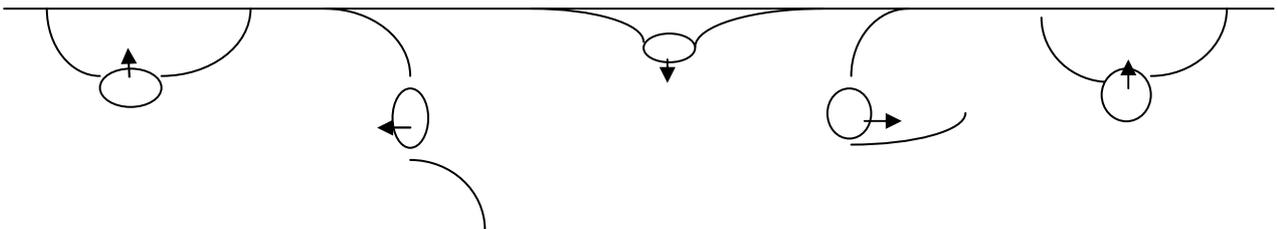
- Les épaules dans l'eau, avancer en tenant le mur du point A au point B.
- On lâche une main et on se retourne pour avancer.

Variables :

- Bouger les jambes.

Critères de réussite :

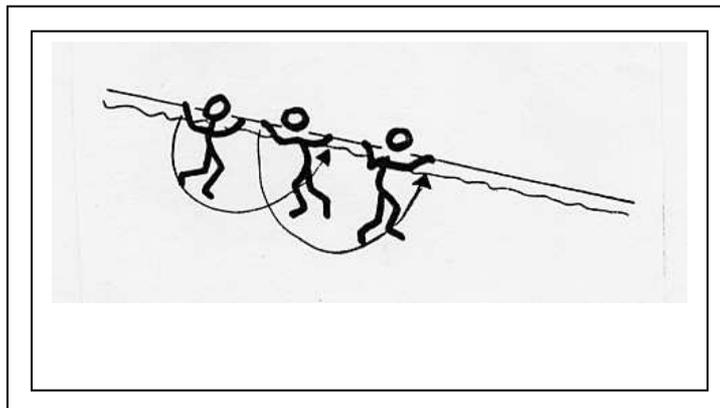
- Se retourner au moins une fois.



Les toupies

Crabe

Perdre les appuis plantaires



Objectif :

- ⇒ Accepter de perdre ses appuis avec le bord (exercice à réaliser en grande profondeur).

Matériel :

- ⇒ Bord de la piscine
- ⇒ Barre (perche)
- ⇒ Ligne d'eau

Consigne(s) :

Tu dois te déplacer du point A au point B, le long du mur, de la barre ou de la ligne d'eau en pivotant par $\frac{1}{2}$ tour.

Critères de réussite :

- ⇒ Réaliser sur la distance donnée, X $\frac{1}{2}$ tours.

Variable(s) éventuelle(s) :

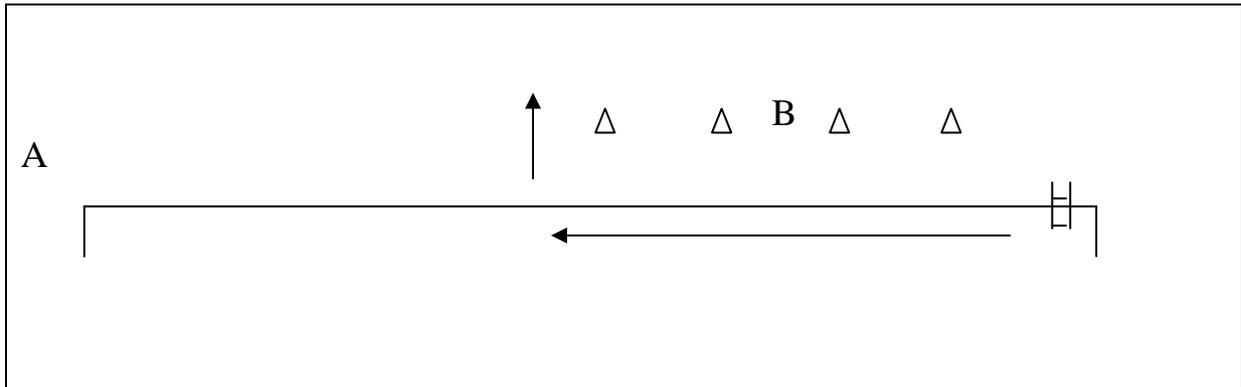
- ⇒ Epaules immergées ou non, tête immergée ou non (corps).
- ⇒ Trajets parcourus par le corps : rectiligne ou rotation (espace).
- ⇒ Exploration de différents plans (vertical ou horizontal sans $\frac{1}{2}$ tour).
- ⇒ Parcours chronométrés (temps).
- ⇒ Supports souples ou rigides (matériel).
- ⇒ Doubler un camarade en le contournant.

Cache-toi

Crabe

Mettre la tête sous l'eau

Objectif : Multiplier les immersions. Augmenter le temps d'immersion



Matériel : 3 à 5 cônes situés tous les 2 à 3 mètres, installés au bord du grand bain ou du petit bain.

Tâches/Consignes : L'élève se déplace de A à B. Chaque fois que l'élève passe devant un cône, il se cache sous l'eau.

Variables :

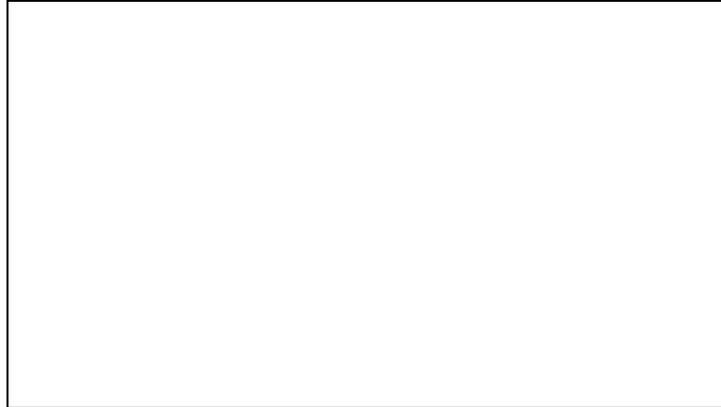
- Se cacher le plus longtemps possible.
- Se cacher et aller le plus loin possible.
- Mettre des obstacles : frites, obstacles, tapis à trous...
- Jouer avec l'imaginaire pour décentrer l'enfant de sa peur
-

Critères de réussite : Mettre au moins trois fois la tête sous l'eau entièrement et sans panique.

La bombe à 10

Crabe

Mettre la tête sous l'eau



Objectif :

Favoriser l'immersion de tout le corps.

Matériel :

⇒ Un chronomètre

Consigne(s) :

Les élèves font une ronde dans le petit bain. Ils se donnent la main. Ils comptent de 1 à 10. L'enseignant choisit un nombre compris entre 1 et 10 et dit « Boum » lorsque ce nombre est prononcé. Les élèves doivent éviter « la bombe » en se cachant sous l'eau.

Critères de réussite :

- ⇒ Immersion totale de la tête.
- ⇒ L'élève n'est pas resté hors de l'eau.

Variable(s) éventuelle(s) :

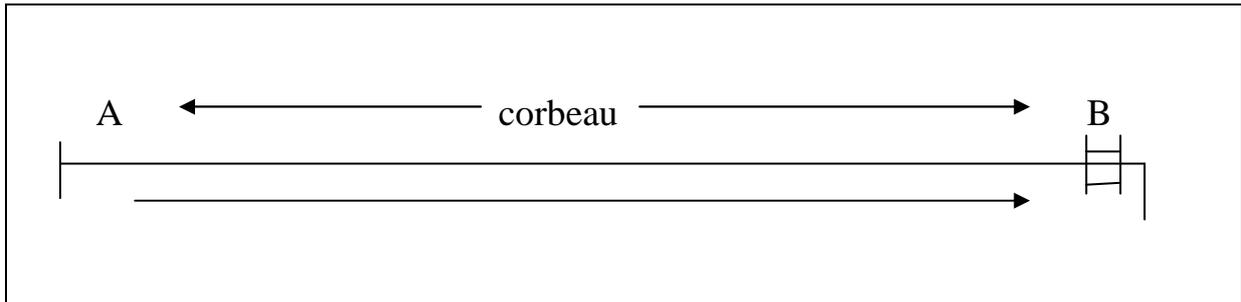
⇒ Durée de l'immersion : compter jusqu'à trois.

Corbeau – Souris

Crabe

S'immerger

Objectif : Multiplier et décontextualiser l'immersion.



Tâches/Consignes :

La souris part du point A pour arriver dans le terrier B sans se faire attraper par le corbeau, (MNS ou enseignant) qui se place à l'extérieur du bassin.

Quand les souris sont cachées sous l'eau le corbeau doit s'en aller.

Critères de réussite :

Arriver au terrier sans se faire attraper par le corbeau.

Variables :

- Jouer sur le temps d'immersion. Le corbeau peut rester plus longtemps au dessus de la souris.
- Mettre plusieurs corbeaux en confiant ce rôle à des élèves.
- Jouer sur la vitesse (perte appuis plantaires).

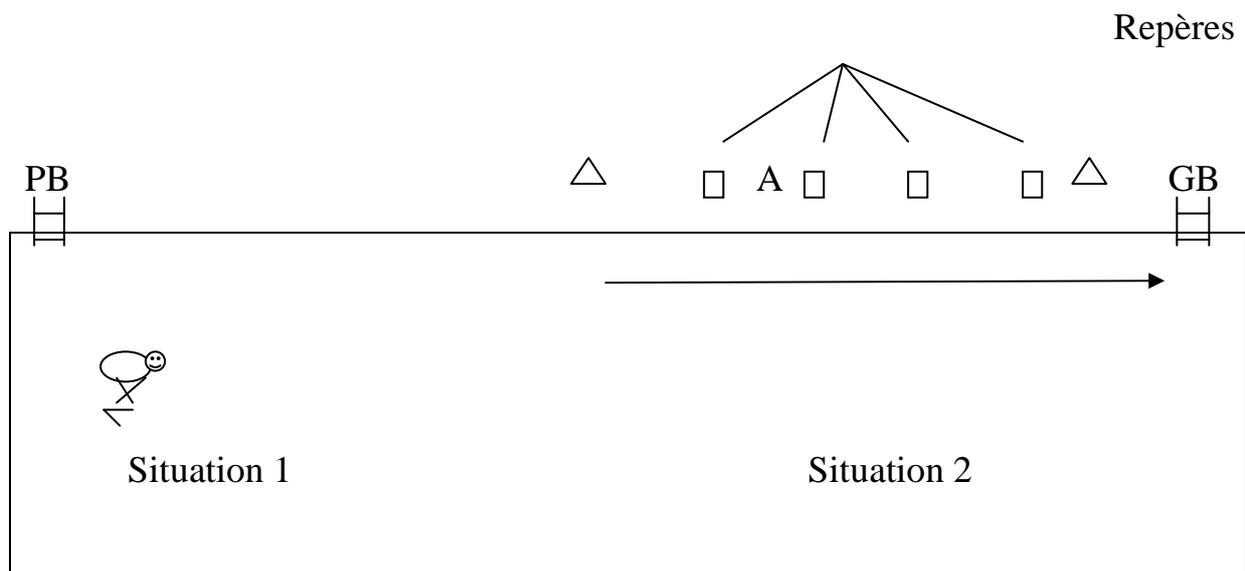
La boule

Crabe

S'immerger

Objectif :

- Eprouver le corps flottant



Tâches/Consignes :

- Situation 1 : au PB l'élève se met en boule.
- Situation 2 : L'élève se déplace du point A au point B. A chaque repère il fait la boule.

Critères de réussite :

- Réaliser une boule bien ronde avec la tête dans l'eau.
- Rester en boule 5 secondes (pour la situation 1)

Variables :

- Variable : on se met à deux : un en boule, l'autre debout en aide.

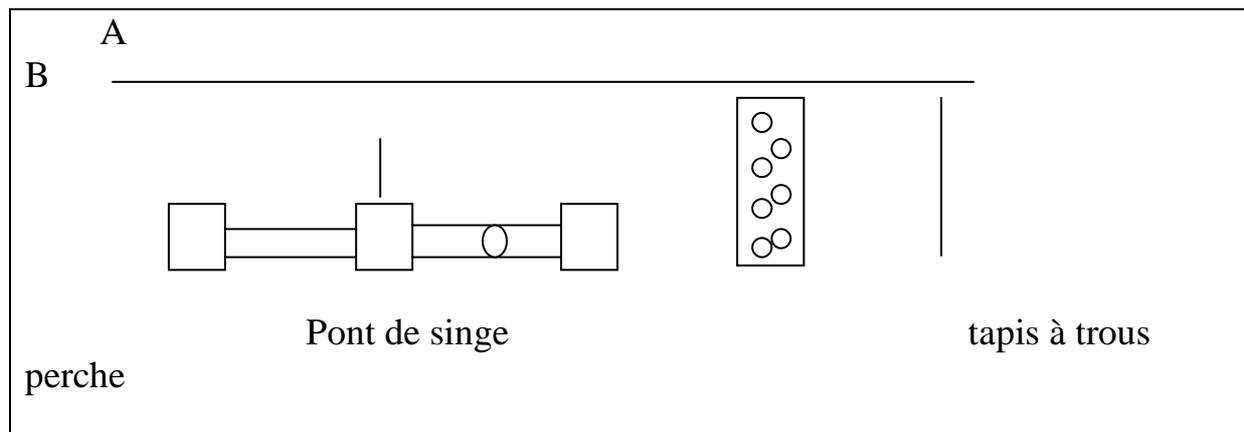
Le pont de singe

Crabe

**Accepter les déséquilibres,
modifier la position du corps**

Objectif :

- Permettre à l'enfant de contrôler ses déséquilibres.



Matériel : un pont de singe, un tapis à trous, une perche.

Tâches/Consignes :

- Aller de A à B en alternant les passages par-dessus et par-dessous, le but étant de faire changer le plus possible la position du corps de l'élève.

Critères de réussite :

- Arriver en B en ayant alterné des positions verticales et horizontales.

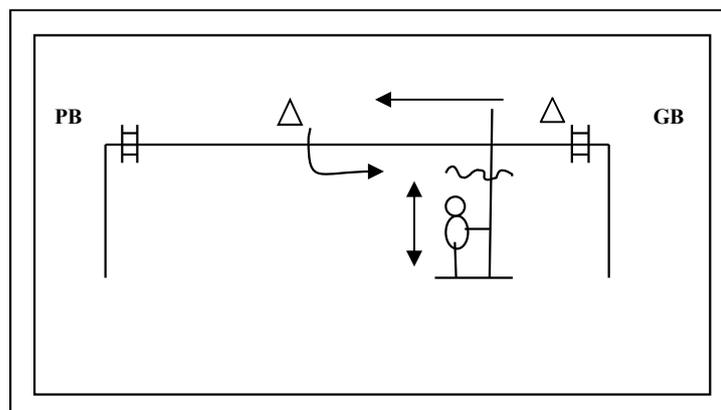
Variables :

- Faire un circuit en rajoutant des tapis, des perches pour augmenter les répétitions.
- Chuter la tête en avant.
- Rajouter des anneaux au fond (1 mètre maxi)
- Chuter en arrière.
- Le faire le plus vite possible.

LA PERCHE

Têtard

S'immerger en profondeur



Objectif :

- Toucher le fond du grand bain.
- Etre à l'aise au grand bain.
- Augmenter le temps d'immersion.

Matériel :

- Une perche ou plus. Des plots.

Consigne :

- Descendre le long de la perche si possible en position verticale (debout sinon les pieds remontent et la descente est difficile) et remonter après avoir touché le fond du GB. On se déplace à l'aide des mains.

Critères de réussite :

- Toucher au moins une fois le fond du GB.

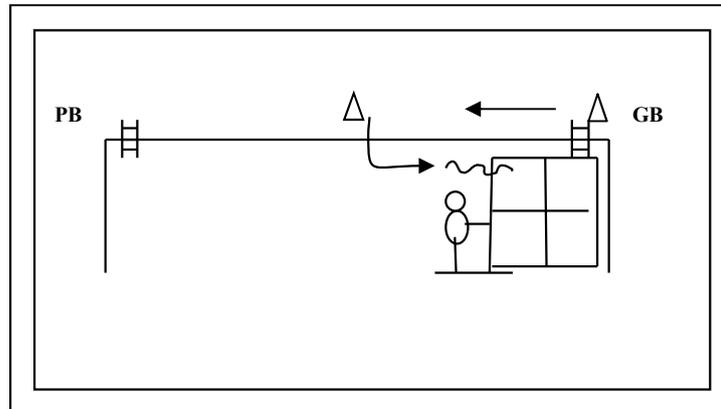
Variables :

- Toucher le fond du GB avec le genou, la main, le menton.
- Ramasser des anneaux.
- Laisser un espace entre la perche et le fond. Descendre et passer un anneau flottant dans la perche et le remonter. (ou l'inverse)
- Descendre la tête la première.
- Se laisser remonter.

LA CAGE DES têtards

Têtard

S'immerger en profondeur, se laisser remonter



Objectif :

- Explorer la profondeur.
- Sentir la remonté passive.
- Etre à l'aise au grand bain.

Matériel :

- Une cage et des plots

Consigne :

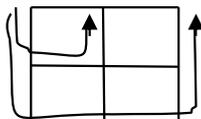
- A chaque coin de la cage descendre le long de la barre si possible en position verticale (debout sinon les pieds remontent et la descente est difficile) et remonter. On se déplace par les mains.

Critères de réussite :

- Toucher le fond de la piscine au moins une fois.

Variables :

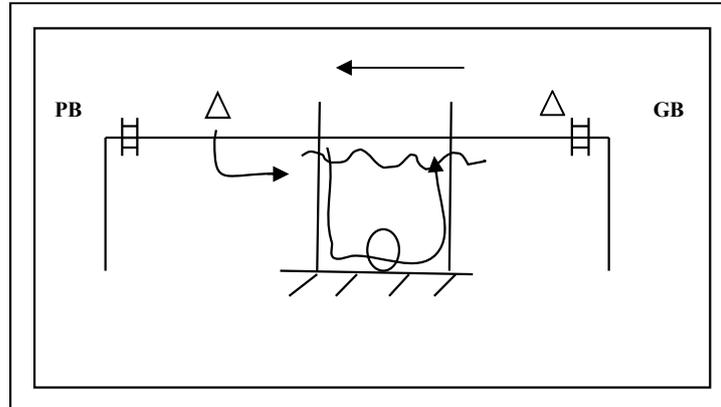
- A chaque coin descendre et se laisser remonter.
- Toucher le fond avec la main, le genou, le menton.
- Faire la moitié du chemin.
- Ramasser un anneau à chaque coin.
- Faire un parcours ou un mini-parcours.



DEUX PERCHES

Têtard

S'immerger en profondeur



Objectif :

- S'orienter dans un parcours sous-marin.
- Etre à l'aise au grand bain.
- Augmenter le temps d'immersion.

Matériel :

- Deux perche (ou un « nessi »). Des plots, cerceaux, anneaux...

Consigne :

- Descendre le long de la perche en position verticale. Au fond rejoindre l'autre perche en nageant allongé. Quand j'attrape la perche je remonte debout.

Critères de réussite :

- Réussir le parcours en changeant ses postures.

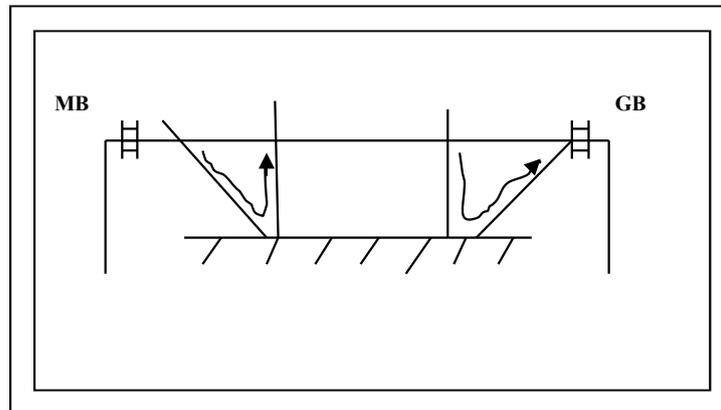
Variables :

- Augmenter ou réduire la distance entre les perches.
- Ramasser des anneaux entre les perches.
- Passer dans un cerceau entre les perches.
- Descendre la tête la première et nager le plus loin possible sous l'eau. (le long du mur)
- Remonter passivement.

JE VOYAGE A L'OBLIQUE

Têtard

S'immerger en profondeur, intro se laisser remonter



Objectif :

- Améliorer l'orientation sous marine.
- Maîtrise de la profondeur.
- Anticiper la remontée passive.

Matériel :

- Perches.

Consigne :

- En s'aidant des mains, descendre une perche et remonter à l'autre.

Critères de réussite :

- Remonter à l'arrivée de la seconde perche.

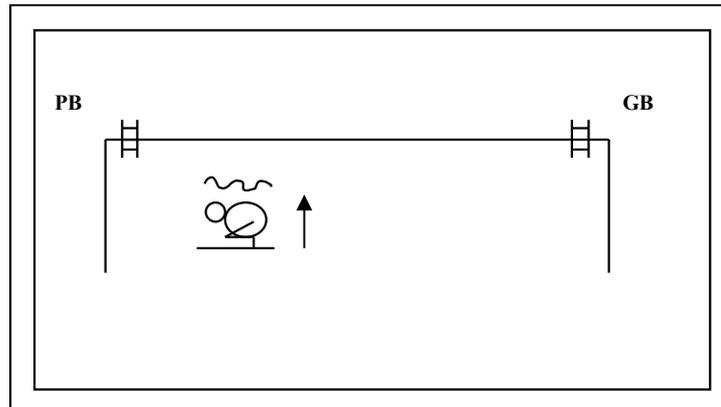
Variables :

- Adapter à d'autres matériels : cage, échelle.
- Rajouter un cerceau pour passer dedans, des anneaux.
- Se laisser remonter sur la ligne d'eau.

LA BOULE MAGIQUE

Têtard

Se laisser remonter



Objectif :

- Sentir la remonté passive.

Matériel :

Perche, cage, échelle pour descendre

Consigne :

- S'asseoir en boule au petit bain et y rester au moins 5 secondes.

Critères de réussite :

- Se laisser remonter sans faire le moindre mouvement.
- Finalement il faut rater la tâche pour réussir.

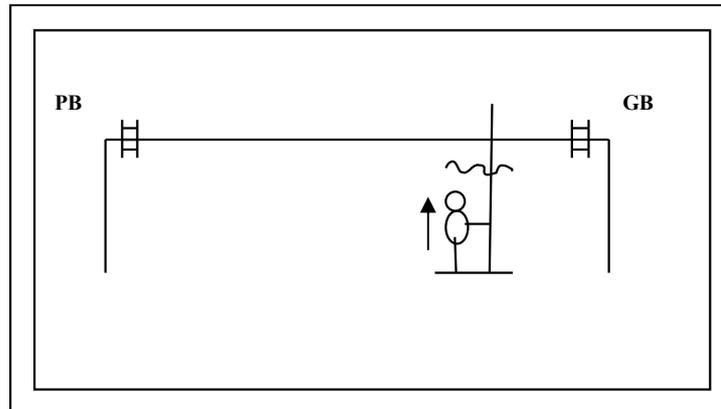
Variables :

- Au PB : le dribble. A deux ou plus. Un élève se met en boule, l'autre le fait passer dans un cerceau ou entre ses jambes : l'élève en boule doit se sentir remonter.

LA REMONTE PASSIVE

Têtard

Se laisser remonter



Objectif :

- Sentir la remonté passive.
- Etre à l'aise au grand bain.

Matériel :

- Une perche ou plus.

Consigne :

- Descendre le long de la perche si possible en position verticale (debout sinon les pieds remontent et la descente est difficile). Au fond relâcher les mains autour de la barre et se laisser aller.

Critères de réussite :

- Se laisser remonter sans faire le moindre mouvement.

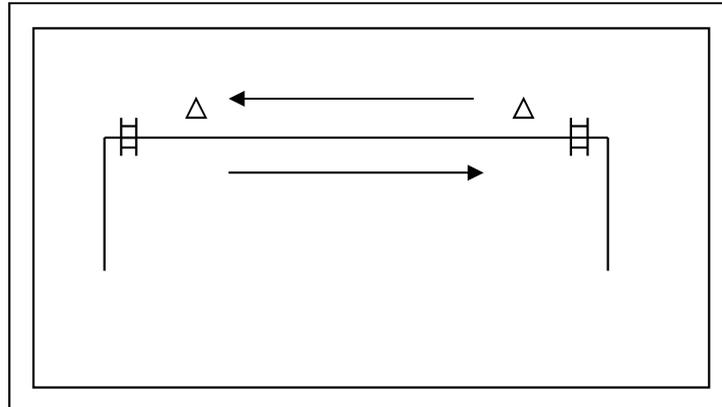
Variables :

- A l'inverse à la surface et le long de la perche souffler son air et se laisser couler.
- Faire le bouchon : en position debout on se laisse couler remonter plusieurs fois jusqu'à s'immobiliser.
- Se laisser remonter avec des formes particulières pour décontextualiser.

QU'EST-CE QUE JE FAIS DE MES BRAS

Têtard

Se repérer dans l'espace



Objectif :

- Donner plusieurs zones d'appuis.
- Créer des repères.
- Améliorer la qualité de l'appui du membre supérieur : je pousse de l'eau vers l'arrière.

Matériel :

- Plots

Consigne :

- Sur le ventre la tête dans l'eau, j'alterne trois façons d'utiliser mes bras pour avancer :
Petit chien avec les bras sous le ventre.
Bras de brasse avec les bras sur le côté.
Bras de crawl avec les bras qui fond le moulin.
- Choisir la nage qui nous correspond le mieux.
- Faire verbaliser les enfants pour arrivé au fait qu'on avance en poussant de l'eau vers l'arrière.

Critères de réussite :

- Nager 5 mètres dans les trois nages.

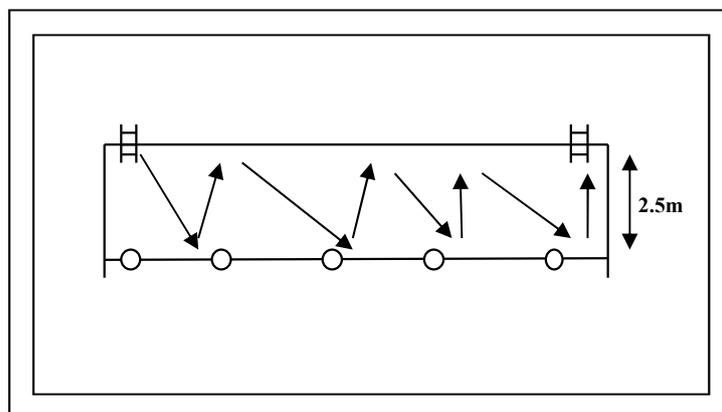
Variables :

- Avec la tête hors de l'eau. (plus dur ? plus facile ?)
- Varier la vitesse.
- Varier l'amplitude des mouvements.
- Essayer d'autres façons de faire sur le dos.

NAGER EN DIAGONAL

Têtard

Créer l'alignement ventral, se laisser glisser (intro au niveau grenouille), se repérer dans l'espace.



Pré-requis :

- Savoir nager 5 mètres sans reprise d'appuis.
- Etre à l'aise avec le fond (commencer à ressentir la remonté passive)
- Savoir utiliser ses bras pour revenir facilement vers le mur.

Objectif :

- Augmenter l'autonomie.
- Maîtriser l'espace aquatique, s'éloigner du mur.
- Adapter sa nage en fonction des contraintes.

Matériel :

- Une ou plusieurs lignes d'eau.

Consigne :

- Glisser jusqu'à la ligne d'eau. Revenir en s'aidant des bras et des jambes. On doit nager allongé avec la tête dans l'eau. On essaye d'augmenter ses distances.

Critères de réussite :

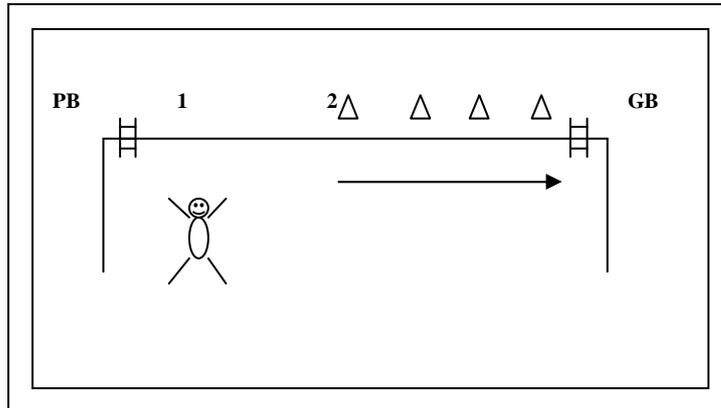
- Faire un aller-retour en nageant en diagonal.

Variables :

- Commencer au PB.
- Rajouter une ligne d'eau.
- Faire le moins d'allers-retours possible sur une distance. (augmenter les distances de nage)

L'étoile dorsale

Grenouille Se laisser flotter



Objectif :

- Se sentir flotter
- Etre bien aligné, allongé.

Matériel :

- Plots.

Tâches/Consignes :

- 1 - Au petit bain, l'élève se laisser flotter. Orienter ensuite son corps pour se grandir par les jambes et les bras avec les oreilles dans l'eau et regard vers le plafond.
- 2 - Le long du mur faire l'étoile dorsale à chaque plot.

Critères de réussite :

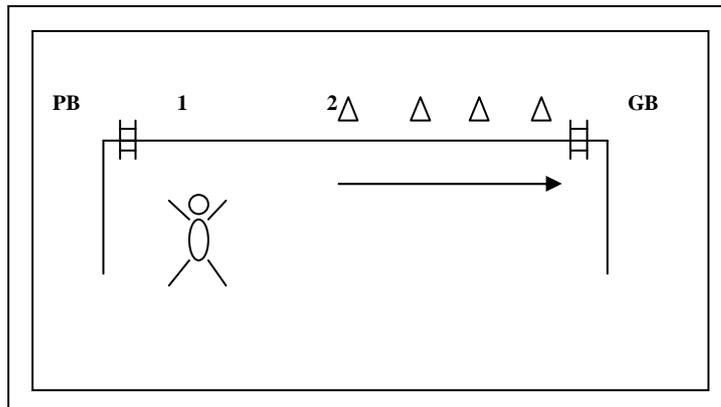
- Flotter pendant 5 secondes.

Variables :

- Flotter le plus longtemps possible
- Utiliser un support (ligne d'eau, frite, marche...) pour poser sa tête et éprouver la sensation qu'il faut avoir au niveau de la nuque pour bien positionner sa tête.
- Avoir des objets flottants dans les mains.
- Nager juste après l'étoile.
- Enchaîner une étoile ventrale, se mettre en boule et une étoile dorsale.
- Mettre les mains derrière la nuque

L'étoile ventrale

Grenouille Se laisser flotter



Objectif :

- Se sentir flotter
- Etre bien aligné, allongé.

Matériel :

- Plots.

Tâches/Consignes :

- 1 – Trouver la solution pour se laisser flotter. L'enseignant pourra orienter ensuite pour que les enfants se grandissent par les jambes et les bras avec la tête dans l'eau.
- 2 - Le long du mur faire l'étoile dorsale à chaque plot, comme si on faisait la pose pour une photo. Chaque plot symbolise un appareil photo.

Critères de réussite :

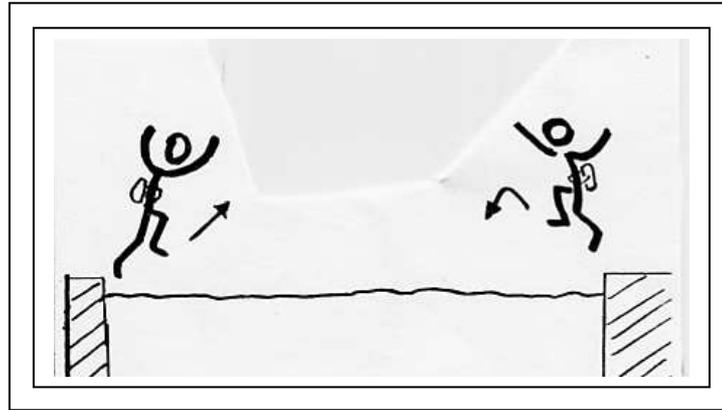
- Flotter pendant 5 secondes.

Variables :

- Rester le plus longtemps possible.
- Travail au petit bain ou au grand bain.
- Faire des « chorégraphies » à deux ou à plusieurs.

Différentes entrées dans l'eau

Grenouille Se laisser tomber (chutes)



Objectif :

- ⇒ Choisir sa façon d'entrer dans l'eau.
- ⇒ Faire varier les façons d'entrer dans l'eau.

Matériel :

Frites, ceintures, planches, brassards, tapis (à trou, mou...), toboggan, échelle, escaliers...

Consigne(s) :

- ⇒ Tu entres dans l'eau comme tu le souhaites.
- ⇒ Tu réalises deux fois de suite la même entrée.
- ⇒ Tu trouves une autre façon d'entrer dans l'eau.
- ⇒ Tu mémorises tes deux entrées pour constituer le répertoire d'idées de la classe.
- ⇒ Séances suivantes : tu choisis 2 façons différentes d'entrer dans l'eau et tu réalises chacune d'elles au moins 3 fois.

Critères de réussite :

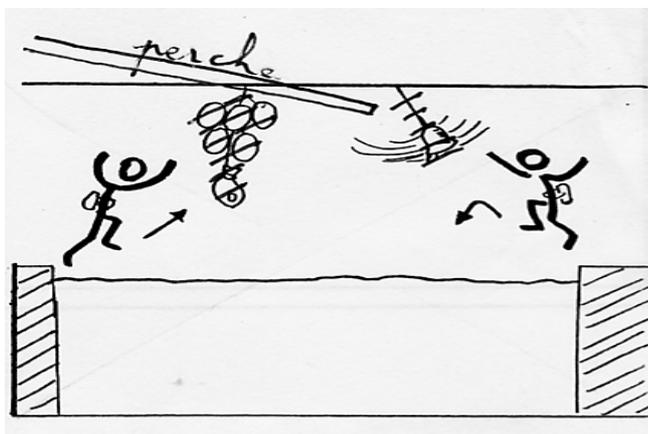
- ⇒ Avoir choisi 2 entrées dans l'eau différentes.
- ⇒ Réaliser chacune d'elles 3 fois.

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Positions différentes : assis, debout, à genoux, en avant, en arrière, latérale...
- ⇒ Petite ou grande profondeur, point de départ (échelle, toboggan, tapis, bord de la piscine...)
- ⇒ Aide de l'adulte (dans l'eau).
- ⇒ Faire comme l'autre, montrer aux autres, entrer à deux...

Canne à perche

Grenouille Se laisser tomber (chutes)



Objectif :

Prendre de la hauteur pour entrer dans l'eau.

Matériel :

- ⇒ Perche.
- ⇒ Possibilité d'objet accroché à la perche (clochette, ballon...)

Consigne(s) :

Tu dois toucher la perche ou l'objet accroché (clochette, ballon...) avant d'entrer dans l'eau.

Critères de réussite :

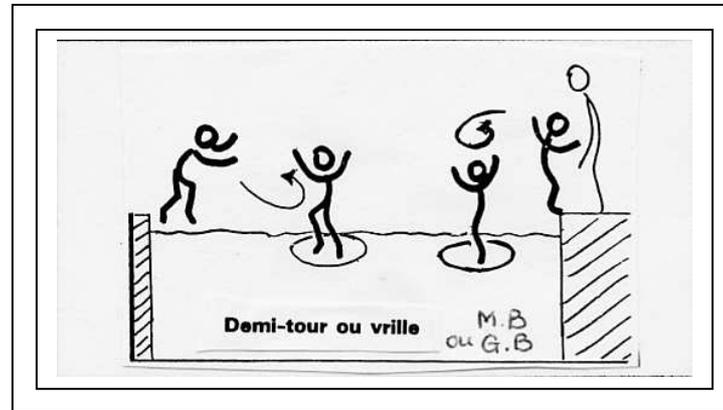
- ⇒ La perche ou l'objet est effectivement touché.
- ⇒ L'entrée dans l'eau se fait par les pieds.

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Hauteur de la perche.
- ⇒ Profondeur.
- ⇒ Attraper l'objet.

Demi-tour ou vrille

Grenouille Se laisser tomber (chutes)



Objectif :

- ⇒ Prendre un risque pour entrer dans l'eau.
- ⇒ Se repérer dans l'espace et s'équilibrer en l'air.

Matériel :

- ⇒ Cerceau flottant.
- ⇒ Pull-boy ou petite planche.
- ⇒ Perche (pour replacer le cerceau).

Consigne(s) :

Tu fais la toupie en sautant dans le cerceau. Tu fais un demi-tour sur toi-même. (cerceau assez éloigné du bord pour éviter tout heurt contre le mur).

Critères de réussite :

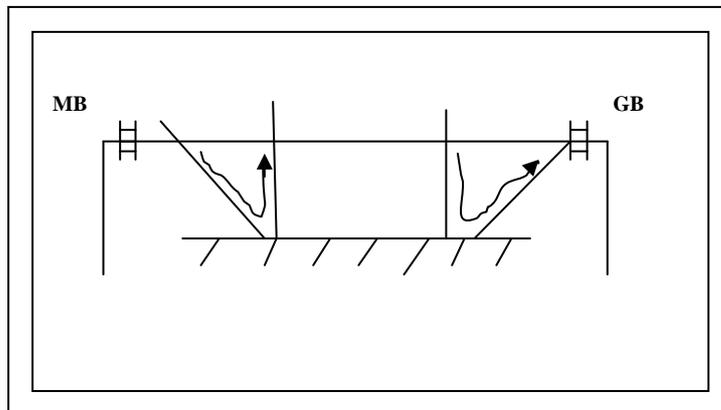
- ⇒ Rentrer les deux pieds en premier dans le cerceau.
- ⇒ ½ tour réussi : en rentrant dans l'eau, voir la couleur du foulard que montre l'adulte (rouge ou bleu).

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Départ de dos, de côté.
- ⇒ Avec ou sans matériel (pull-boy, planche...)

Voyage à l'oblique

Grenouille S'immerger en profondeur



Objectifs :

- Améliorer l'orientation sous marine.
- Maîtriser de la profondeur.
- Anticiper la remonté passive.

Matériel :

- Perches

Tâches/Consignes :

- En s'aidant des mains, descendre à partir d'une perche verticale et remonter à une autre, oblique.

Critères de réussite :

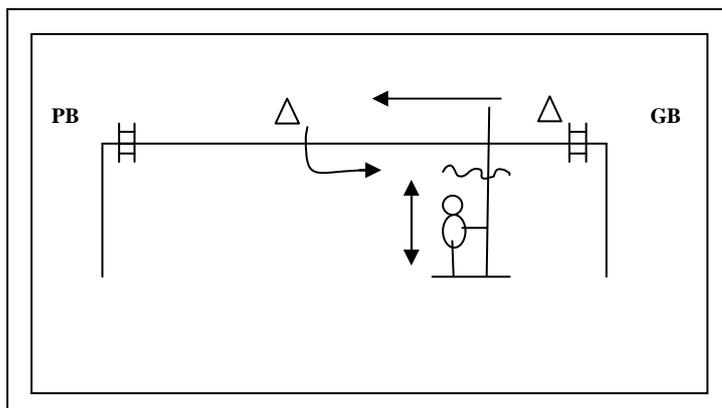
- Remonter à l'arrivée à la seconde perche.

Variables :

- Adapter à d'autres matériels : cage, échelle.
- Rajouter un cerceau pour passer dedans, des anneaux.
- Se laisser remonter sur la ligne d'eau.

La perche

Grenouille S'immerger en profondeur



Objectifs :

- Toucher le fond du grand bain.
- Augmenter le temps d'immersion.

Matériel :

- Une perche ou plus. Des plots.

Tâches/Consignes :

- Descendre le long de la perche si possible en position verticale (debout sinon les pieds remontent et la descente est difficile) et remonter après avoir touché le fond du GB. On se déplace à l'aide des mains.

Critères de réussite :

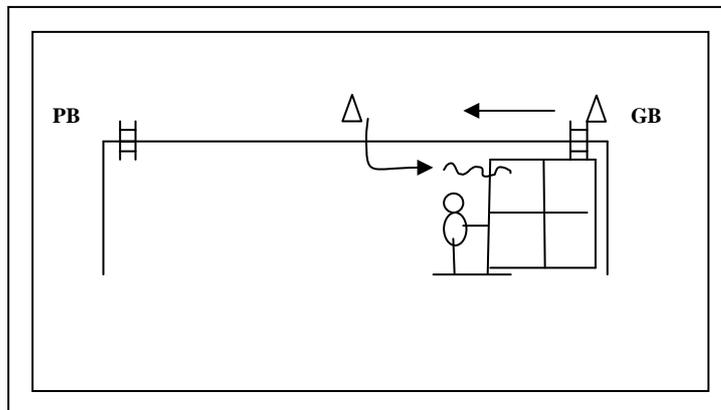
- Toucher au moins une fois le fond du GB.

Variables :

- Toucher le fond du GB avec le genou, la main, le menton.
- Ramasser des anneaux.
- Laisser un espace entre la perche et le fond. Descendre et passer un anneau flottant dans la perche et le remonter (ou l'inverse).
- Descendre la tête la première.

La cage des grenouilles

Grenouille S'immerger en profondeur



Objectifs :

- Explorer la profondeur.

Matériel :

- Une cage et des plots.

Tâches/Consignes :

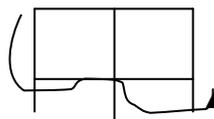
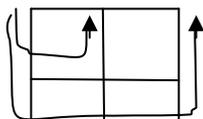
- A chaque coin de la cage descendre le long de cage si possible en position verticale (debout sinon les pieds remontent et la descente est difficile) et remonter. On se déplace par les mains.

Critères de réussite :

- Toucher le fond de la piscine au moins une fois.

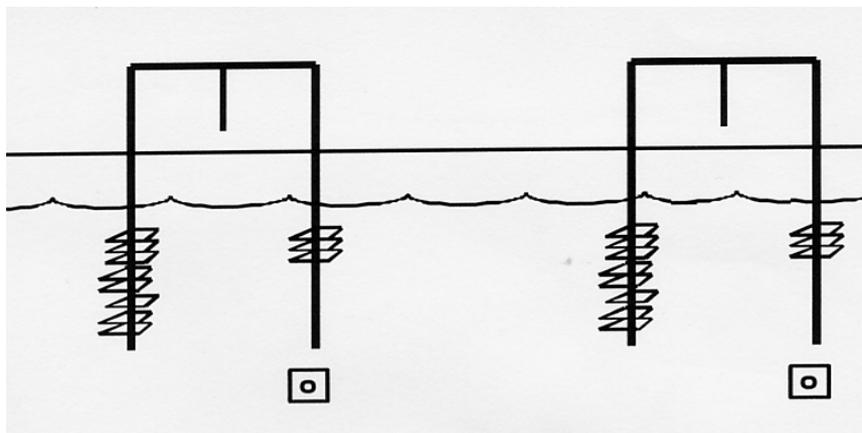
Variables :

- A chaque coin descendre et se laisser remonter.
- Toucher le fond avec la main, le genou, le menton.
- Faire la moitié du chemin.
- Ramasser un anneau à chaque coin de la cage.
- Faire un parcours ou un mini-parcours :



L'ascenseur

Grenouille S'immerger en profondeur



Objectif :

Explorer la profondeur.

Matériel :

- ⇒ 2 perches.
- ⇒ Des anneaux.

Consigne(s) :

Tu dois enlever toutes les perles (anneaux) de la perche pour les enfiler dans l'autre perche, le plus vite possible.

Critères de réussite :

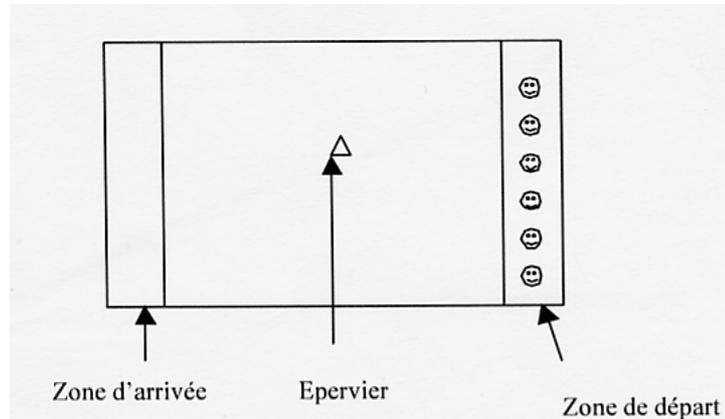
- ⇒ Toutes les perles sont passées d'une perche à l'autre.
- ⇒ Dans le cadre d'un jeu par équipes, chaque élève a enfilé au moins une perle.

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Profondeur.
- ⇒ Nombre de perles.
- ⇒ Temps de jeu.
- ⇒ Jeu 1 contre 1 ou par équipes.

L'épervier

Grenouille S'immerger en profondeur



Objectif :

Rester immergé de plus en plus longtemps.

Matériel :

Aucun

Consigne(s) :

Jeu de l'épervier classique, mais un joueur poursuivi par l'épervier peut se sauver en s'immergeant totalement. Alors, l'épervier doit changer de cible.

Critères de réussite :

⇒ Le nombre d'élèves qui se sauvent en s'immergeant augmente.

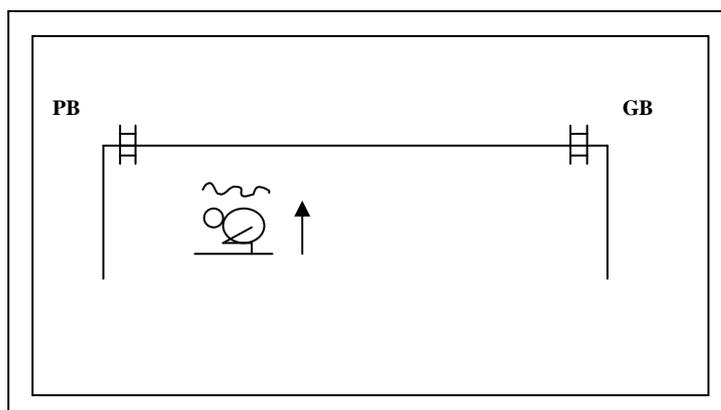
Variable(s) éventuelle(s) :

⇒ Déplacements variés.

⇒ Planche pour se cacher.

La boule magique

Grenouille Se laisser remonter



Objectif :

- Eprouver la remontée passive à partir d'une position en boule.

Tâches/Consignes :

- S'asseoir en boule au petit bain et y rester au moins 5 secondes.
- Se laisser remonter en conservant la position en boule.

Critères de réussite :

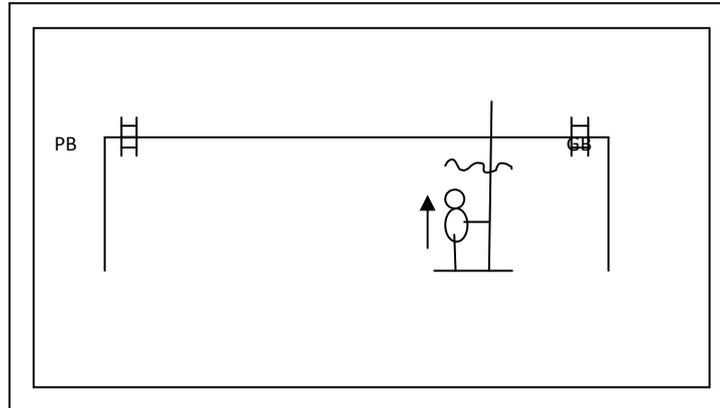
- Remonter sans faire de mouvement, ne pas changer de position

Variables :

- Le dribble : à deux ou plus, un élève se met en boule, l'autre le fait passer dans un cerceau ou entre ses jambes. L'élève en boule doit se sentir remonter.

La remontée passive

Grenouille Se laisser remonter



Objectifs :

- S'immerger en profondeur
- Eprouver la remontée passive

Matériel :

- Une perche ou plus.

Tâches/Consignes :

- Descendre le long de la perche si possible en position verticale (sinon les pieds remontent et la descente est difficile), toucher le fond puis se laisser remonter sans rien faire.

Critères de réussite :

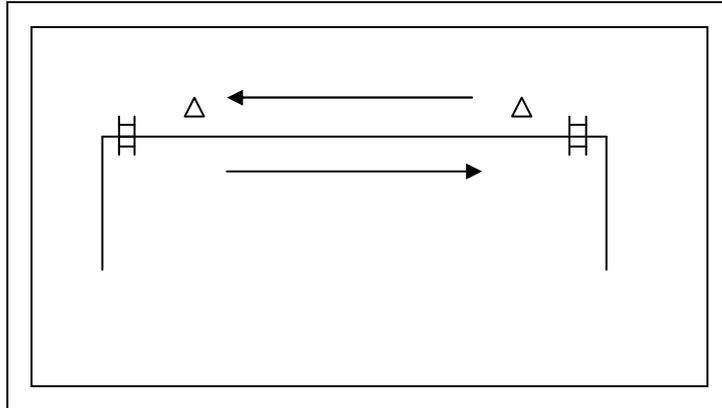
- La remontée dure plus longtemps que la descente

Variables :

- La profondeur.
- Toucher le fond avec différentes parties du corps : genoux, fesses, mains.
- Descendre toucher le fond avec le moins possible d'impulsions sur la perche.
- Descendre plus vite qu'un camarade qui descend à une autre perche.
- Descendre en se tenant à une perche, à une échelle (ou à un camarade).

Utilisation de mes bras

Grenouille Se repérer dans l'espace



Objectif :

- Créer des repères.
- Améliorer la qualité de l'appui du membre supérieur : je pousse de l'eau vers l'arrière.

Matériel :

- Plots

Tâches/Consignes :

- Sur le ventre la tête dans l'eau, j'alterne trois façons d'utiliser mes bras pour avancer :
 - en « petit chien » avec les bras sous le ventre,
 - en bras de brasse avec les bras sur le côté,
 - en bras de crawl avec les bras qui fond le moulin.
- Choisir la nage qui nous correspond le mieux.
- Faire verbaliser les enfants pour arriver au fait qu'on avance en poussant de l'eau vers l'arrière.

Critères de réussite :

- Nager 5 mètres dans les trois nages.

Variables :

- Avec la tête hors de l'eau. (plus difficile ? plus facile ?).
- Varier la vitesse.
- Varier l'amplitude des mouvements.
- Essayer d'autres façons de faire sur le dos.

Echanger des objets sous l'eau

Grenouille Se repérer dans l'espace



Objectif :

Maîtriser l'équilibre horizontal en immersion.

Matériel :

⇒ Objets divers non flottants.

Consigne(s) :

Tu dois échanger ton objet avec celui de ton camarade, sous l'eau, sans que tes pieds touchent le sol.

Critères de réussite :

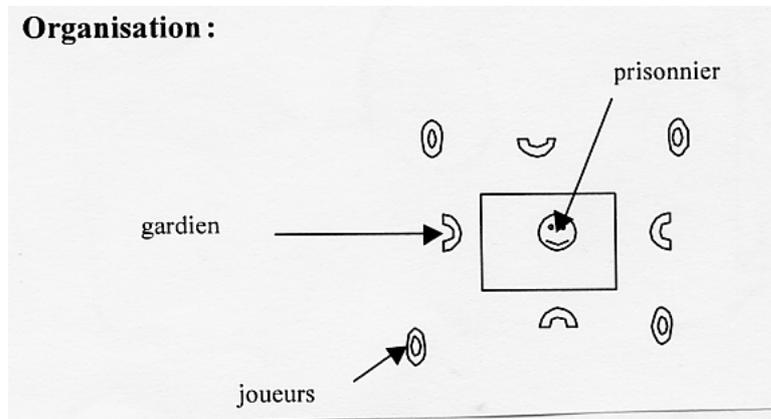
- ⇒ L'objet est effectivement échangé.
- ⇒ L'échange a bien lieu sous l'eau (tout le corps est immergé).
- ⇒ Les pieds ne touchent pas le sol (possibilité d'un observateur).

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Profondeur.
- ⇒ Densité des objets à échanger.
- ⇒ Distance du déplacement pour se rapprocher du camarade.

Délivrons le prisonnier

Grenouille Se repérer dans l'espace



Objectif :

Améliorer les déplacements.

Matériel :

⇒ Grand tapis.

Consigne(s) :

Un prisonnier est placé sur un tapis. Des gardiens empêchent l'approche. Les autres joueurs essaient de libérer le prisonnier en lui touchant la main.

Critères de réussite :

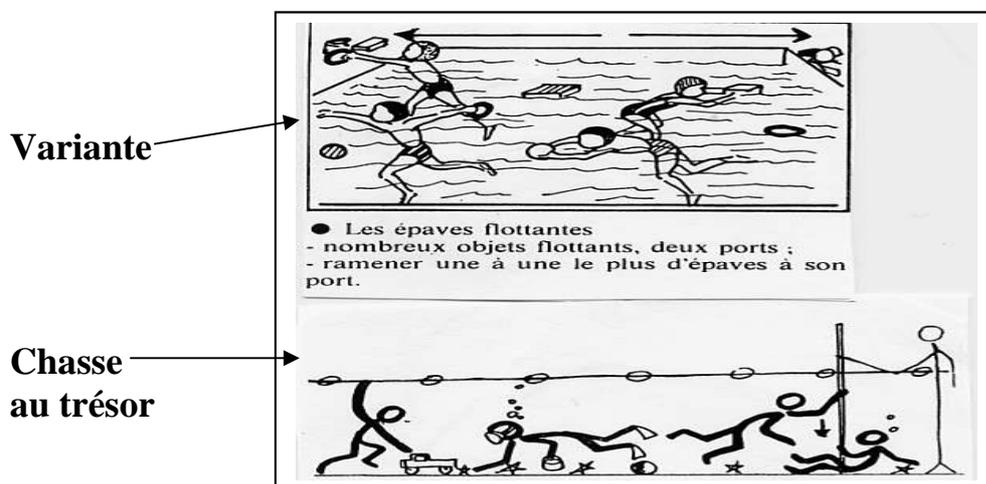
- ⇒ Le prisonnier est libéré à la fin du temps imparti.
- ⇒ Les déplacements sont de plus en plus importants.

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Profondeur (grande profondeur = partie courte).
- ⇒ Nombre de gardiens et de joueurs.
- ⇒ Tapis troué pour le prisonnier qui se trouve au milieu. On peut le délivrer en le touchant sous l'eau.

La chasse aux trésors

Poisson Se diriger en profondeur



Objectif :

S'immerger, explorer la profondeur avec ou sans aide.

Matériel :

- ⇒ Perche
- ⇒ Cage à écureuil
- ⇒ Echelle
- ⇒ Différents objets au fond de l'eau.

Consigne(s) :

Tu dois ramener le plus d'objets possibles au bord de la piscine en 30 secondes, en les prenant par la main.

Critères de réussite :

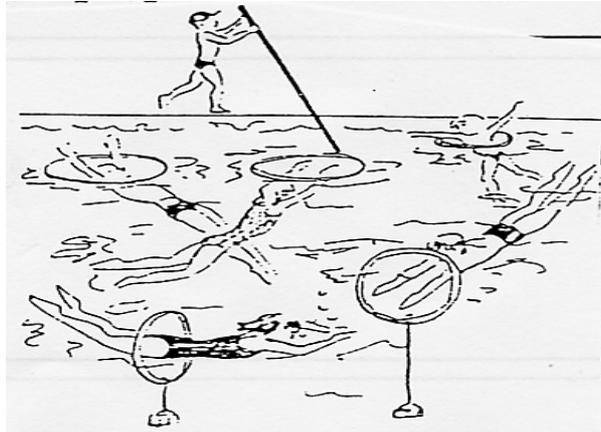
Ramener au moins X objets : à définir en fonction des variables (profondeur, disposition des objets dans l'eau, aide pour aller sous l'eau, nombre d'objets à chaque prise...).

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Perche oblique, échelle, cage à écureuil, choix des objets, nombre d'objets ramenés à chaque prise.
- ⇒ Position du corps (verticale ou oblique), yeux (ouverts/fermés), orientation du regard vers le fond.
- ⇒ Petit ou grande profondeur, distance des objets les uns par rapport aux autres.
- ⇒ Individuel ou par équipes.

Les dauphins

Poisson Se diriger en profondeur



Objectif :

Se déplacer sous l'eau à différentes profondeurs.

Matériel :

- ⇒ Cerceaux flottants.
- ⇒ Cerceaux lestés.
- ⇒ Perche.

Consigne(s) :

Tu dois passer à travers le plus de cerceaux possible.

Critères de réussite :

- ⇒ Nombre de cerceaux traversés.
- ⇒ Progression dans la traversée des cerceaux immergés (cerceaux de couleur selon la difficulté).
- ⇒

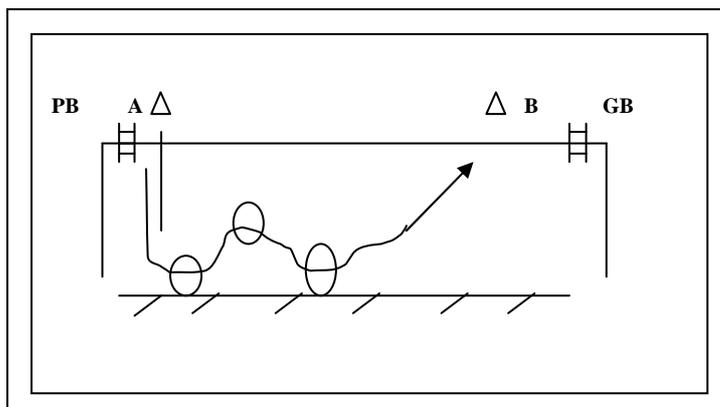
Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Immersion du cerceau.
- ⇒ Distance par rapport au bord du bassin.
- ⇒ Position du cerceau (horizontale ou verticale).
- ⇒ Profondeur.
- ⇒ Batre son record de points (points par cerceau en fonction de la difficulté).

Le gouvernail

Poisson

Se diriger en profondeur



Objectif :

- Pouvoir se déplacer n'importe où et dans n'importe quelle direction dans le bassin.
- Savoir gérer sa position dans l'eau (horizontale, verticale, souple ou rigide) : utiliser sa tête comme un volant (gouvernail) pour se diriger dans 5 directions possibles : en avant, à gauche, à droite, vers le fond ou la surface.

Matériel :

- Perche, cage, cerceaux, anneaux.

Consignes :

- En partant de la perche, passer dans le plus de cerceaux possible.

Critères de réussite :

- Réaliser au moins une partie du parcours.

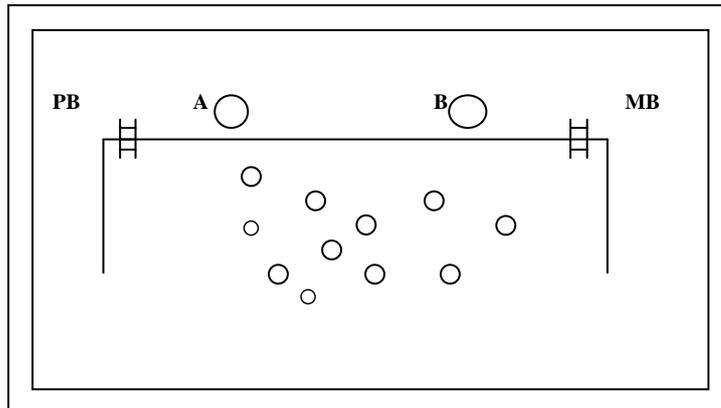
Variation :

- Partir en sautant ou en plongeant.
- Varier les hauteurs et l'alignement.
- Faire un tour autour du cerceau.
- Varier le parcours avec la cage, des anneaux.
- Chercher un anneau et l'emmener le plus loin possible dans le parcours.

GLISSEE REQUIN

Poisson

Se diriger en profondeur



Objectif :

- Multiplier les immersions en moyenne profondeur pour augmenter les temps d'immersions et l'aisance au fond de l'eau.

Matériel :

- Anneaux, cerceaux.

Consignes :

- 2 équipes (A et B) dont le but est de déminer la zone.
- Ramener le plus de « mines » possibles dans son camp. (un seul anneau à la fois)

Critères de réussite :

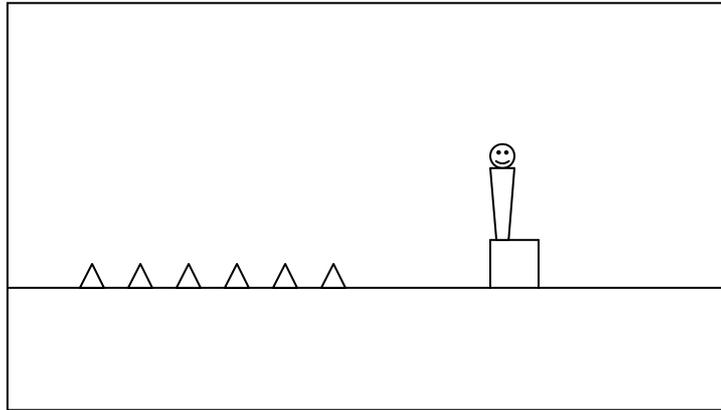
- Ramener une « mine ».

Variables :

- Mettre un voleur qui a le droit de prendre les « mines » adverses.
- Rajouter un cerceau pour passer dedans. (tunnel)
- Partir du bord et se déplacer exclusivement sous l'eau.
- Nager vite pour charger les « mines » et les mettre dans le camp adverse.

La flèche

Poisson Créer de la vitesse



Objectif :

Améliorer la propulsion par une glisse plus efficace.

Matériel :

⇒ Cônes.

Consigne(s) :

Tu t'élances dans l'eau du bord ou de l'extérieur, tu ne fais aucun mouvement.
Tu évalues la longueur traversée en notant le nombre de cônes passés.

Critères de réussite :

- ⇒ Nombre de cônes franchis.
- ⇒ Immobilité totale durant le déplacement (flottaison).

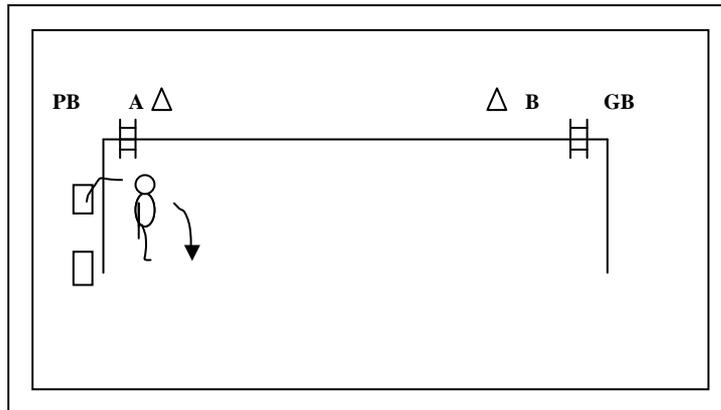
Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Attribuer des points à chaque cône franchi (battre son record).
- ⇒ Jeu en équipes.
- ⇒ Sur le dos.

Sauts « allumette »

Poisson

Créer de la vitesse



Objectif :

- Créer la sensation du gainage au niveau abdominal.
- Améliorer l'hydrodynamisme en étant mieux profilé en entrant dans l'eau ou en nageant.

Matériel :

- Plots.

Consigne :

- Sauter sans se déformer.

Critères de réussite :

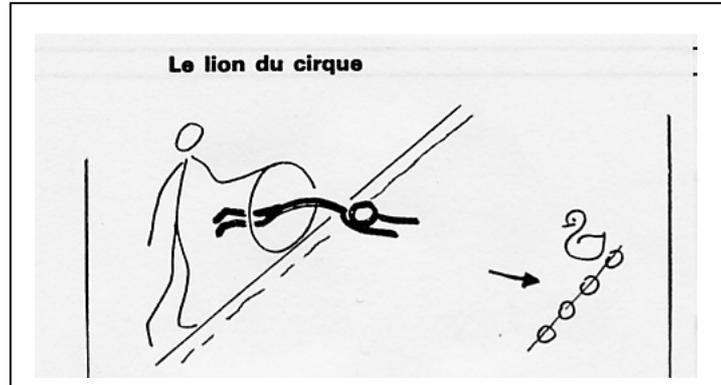
- Toucher le fond du bassin sans bouger après le saut.

Variables :

- Sauter le plus loin possible sans se déformer.
- Sauter dans un cerceau, un tapis à trous.
- Mettre les bras en l'air (gainage plus).
- Faire un tour sur soi-même pendant le saut.
- Se laisser remonter sans rien faire en étant tout mou (contraste).
- Continuer à nager en variant sa nage : fusée (gainage) et nage souple pour confronter les avantages et inconvénients de ces nages.

Le lion du cirque

Poisson Créer de la vitesse



Objectif :

Entrer dans l'eau la tête la première (vers le plongeur).

Matériel :

- ⇒ Cerceau.
- ⇒ Objet flottant.

Consigne(s) :

Tu dois aller chercher l'objet en passant par le cerceau. Tes bras et ta tête passent en premier.

Niveau 2 : départ à genoux sur le bord.

Niveau 3 : départ debout sur le bord ou le plot.

Critères de réussite :

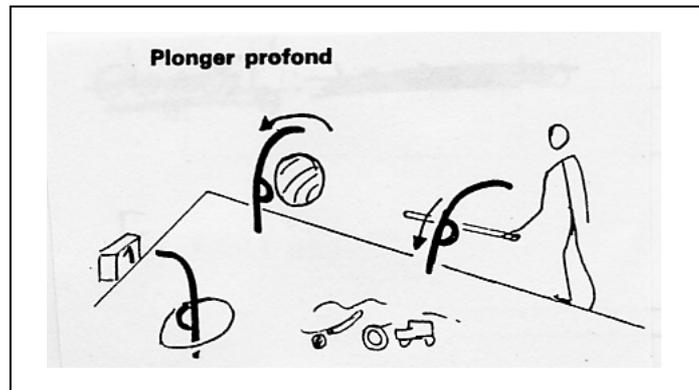
- ⇒ Le cerceau est traversé avec bras et tête en premier.
- ⇒ L'objet est récupéré (glisse, flottaison).

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Distance cerceau/objet.
- ⇒ Hauteur du cerceau.
- ⇒ Aide pour le déplacement (frite, planche).
- ⇒ Objet flottant ou immergé.

Plonger profond

Poisson Créer de la vitesse



Objectif :

Perfectionner la technique du plongeon.

Matériel :

- ⇒ Obstacles sur le bord du bassin (ballon, perche, cerceau...)
- ⇒ Objets au fond de l'eau.

Consigne(s) :

Tu dois aller toucher ou ramener un objet au fond de l'eau, en passant par dessus l'objet (ballon, perche...), la tête la première.

Critères de réussite :

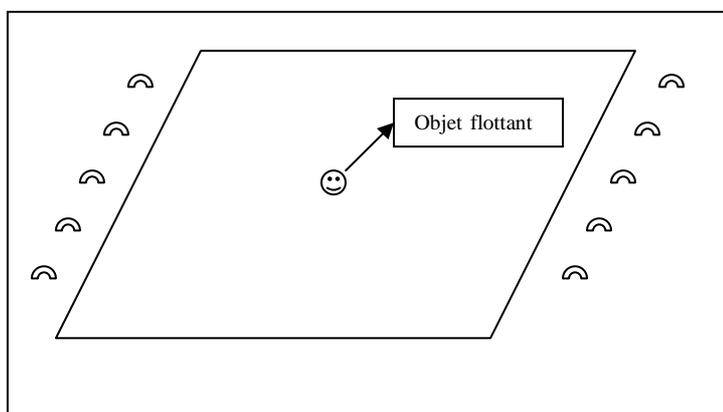
- ⇒ Les bras et la tête entrent dans l'eau en premier.
- ⇒ L'objet (ballon, perche...) n'est pas touché.

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Hauteur des obstacles.
- ⇒ Profondeur.
- ⇒ Point de départ plus ou moins élevé.

Le béret

Poisson Créer de la vitesse



Objectif :

Réinvestir les apprentissages d'entrée dans l'eau et de déplacement au cours d'un jeu collectif.

Matériel :

⇒ Un objet flottant au milieu du terrain de jeu.

Consigne(s) :

Un numéro d'ordre est attribué discrètement à chacun des élèves de l'équipe n°1 et n°2. A l'appel de son numéro, les deux élèves s'élancent pour récupérer l'objet flottant.

Critères de réussite :

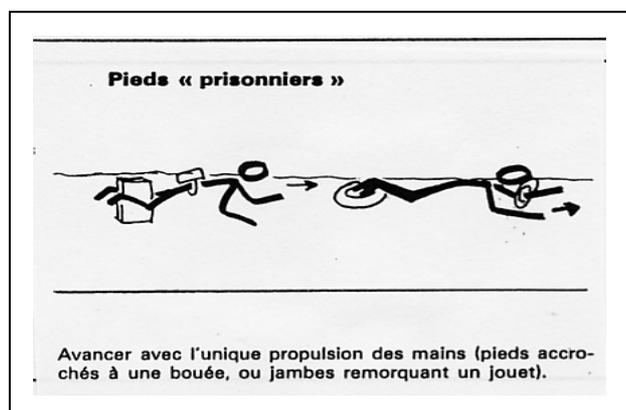
- ⇒ La contrainte d'entrée dans l'eau est respectée (assis, debout, avec ou sans matériel...)
- ⇒ La contrainte de déplacement est respectée (planches entre les jambes, en marchant, sous l'eau...)

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Toutes les variables possibles d'entrée dans l'eau.
- ⇒ Toutes les variables possibles de déplacement.

Pieds prisonniers

Poisson Entretenir la vitesse



Objectif :

Travailler le déplacement par propulsion des bras.

Matériel :

⇒ Planches ou tout autre objet pour accrocher les jambes.

Consigne(s) :

Tu dois avancer en te servant de tes bras seulement. Durant tout le déplacement, tes jambes restent accrochées à la planche.

Critères de réussite :

- ⇒ Distance réalisée sans l'aide des jambes.
- ⇒ Il n'y a pas de perte d'objet au cours du déplacement.

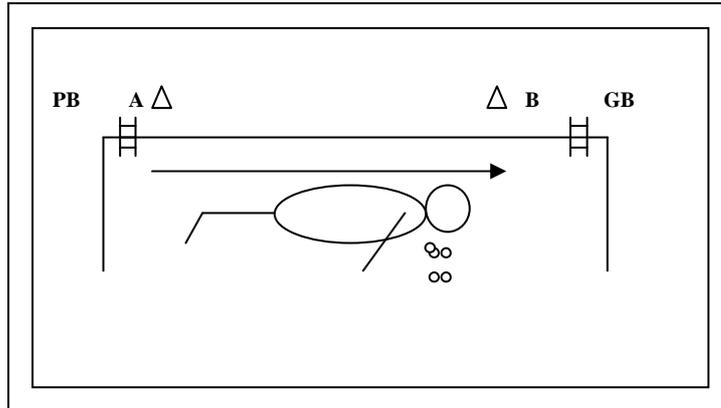
Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Distance départ/arrivée.
- ⇒ Type d'objet à remorquer (plus ou moins lourd).
- ⇒ Aide pour se déplacer (se tenir au bord, brassard, ...).
- ⇒ Course, parcours.

Le cri du poisson

Poisson

Contrôler sa respiration



Objectif :

- Augmenter l'autonomie en contrôlant sa respiration (expiration dans l'eau et uniquement inspiration à l'extérieur)
- Rester aligné et ainsi garder sa vitesse et augmenter ses distances de nage.

Matériel :

- Plots, planche, pull-boy.

Consignes :

- Vider ses poumons en criant dans l'eau (ou souffler)
- Je dois faire attention à nager le plus allongé possible.

Critères de réussite :

- Nager en criant dans l'eau.

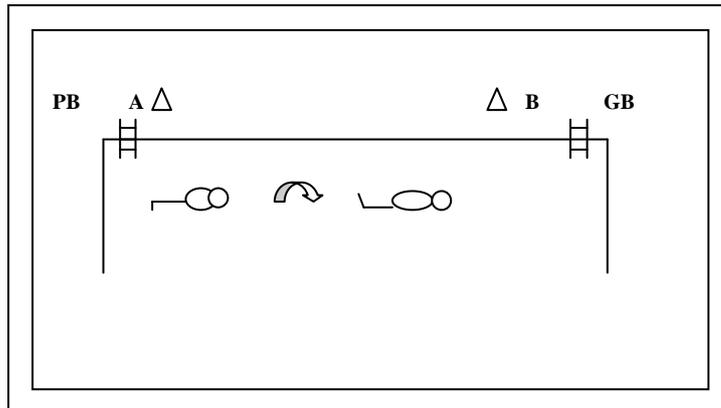
Variables :

- Nager avec un petit objet pour marquer son record.
- Utiliser une planche ou un pull-boy pour faciliter la flottaison ainsi que la respiration. L'expiration sera plus simple à gérer.
- Crier très fort = expirer très vite.

La valse du poisson

Poisson

Contrôler sa respiration



Objectif :

- Augmenter l'autonomie en augmentant les distances de nage.
- Améliorer les repères spatiaux.
- Introduire la respiration en crawl et la dissociation tête-tronc.

Consignes :

- Sur le ventre souffler tout son air. Lorsqu'on a besoin de respirer, se retourner sur le dos. Reprendre sa respiration et se remettre sur le ventre.
- C'est la tête qui enclenche la rotation (on se retourne comme sur son lit)

Critères de réussite :

- Rester tout le temps dans une position allongée.
- Tourner et se retourner au moins une fois.

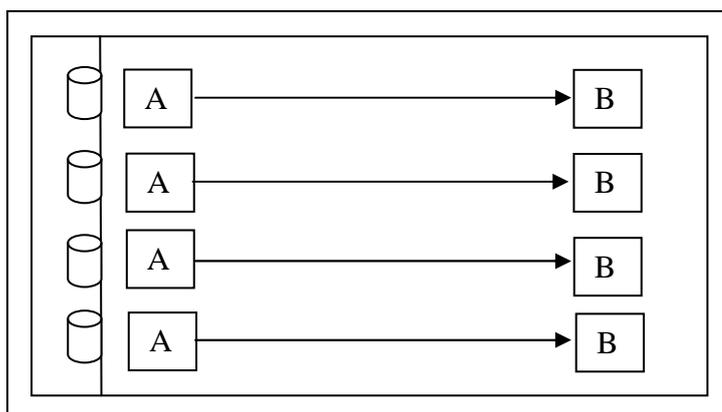
Variables :

- Changer les positions des bras : devant, à la taille sur le dos en fusée sur le ventre...
- Varier les vitesses.
- Varier le rôle des bras : mouliner avec les bras sur le ventre (crawl) et dos sans s'occuper des bras, l'inverse...
- Se retourner et reprendre de l'air sans s'arrêter sur le dos = dissociation.
- Se retourner sans se renverser sur le côté : nager 3-4 mètres sur le ventre et revenir sur le dos.

Respirer en nageant sur le ventre

Poisson

Contrôler sa respiration



Objectif :

Prendre l'habitude de respirer en position costale, pour garder une flottaison optimale par l'horizontalité.

Comprendre que le bras à la cuisse donne l'indication du côté pour la respiration sans gêne.

Comprendre que le bras sous l'oreille ne doit pas tomber dans l'eau et aide à la flottaison.

Matériel :

Evolution du Grand Bassin vers le Petit Bassin (lunettes et plots facultatifs)

Consigne(s) :

Départ de A vers B sur le ventre avec un bras tendu au-dessus de la tête, une main à la cuisse.

Se déplacer de A à B en battements de jambes ou en jambes Brasse.

Les bras tendus sont immobiles, la tête tournée du côté de la main à la cuisse.

L'oreille qui est dans l'eau collée au bras tendu au-dessus de la tête.

Critères de réussite :

Se déplacer horizontalement avec la respiration costale sans interruption. Oreille collée au bras avec le regard ni vers le sol, ni vers le ciel mais sur le côté à la surface de l'eau.

Variable(s) éventuelle(s) :

A réaliser sur le ventre côté droit puis côté gauche.

A réaliser avec une aide à l'appui ou sans pour le bras qui est collé à l'oreille.

(Frite, planche, flotteur de ceinture...)