

Document d'aide à l'enseignement de la natation scolaire (Juin 2004)

Ce document a été élaboré pour aider les enseignants à organiser les contenus de l'unité d'apprentissage en natation.

Il est organisé selon les trois grandes catégories d'actions qui constituent le **répertoire moteur aquatique** :

- ✓ les entrées dans l'eau
- ✓ l'immersion
- ✓ les déplacements

Le contenu des séances de natation devrait permettre aux élèves d'être confrontés à chaque catégorie d'action pour les aider à résoudre les problèmes fondamentaux de la natation.

L'approche par ces thèmes d'étude favorise la variété des expériences vécues ; elle permet en outre à l'élève de se représenter concrètement ce qu'il y a à apprendre.

Le document propose pour chaque catégorie d'actions, des **objectifs** de transformation articulés avec un inventaire des **tâches motrices** les plus couramment utilisées. Les objectifs et les tâches sont hiérarchisés dans un ordre croissant de difficulté.

Cet inventaire devrait permettre à l'enseignant de construire des situations pédagogiques adaptées au niveau des élèves, et organiser ainsi, la progressivité des apprentissages.

Pour chaque objectif, le document propose des **repères pour évaluer** les élèves.

LES ENTRÉES DANS L'EAU

OBJECTIFS	TACHES	Repères pour évaluer
<p>Accepter d'entrer dans le milieu aquatique (en petit bain)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dans les bras de l'adulte • descendre par les marches • descendre par l'échelle en avant, en arrière • descendre par le bord en appui sur des perches, des lignes, la cage, des gros tapis.... • se laisser descendre du bord tout seul • se laisser glisser du bord, le long d'une perche verticale (descente "pompiers") • descendre dans l'eau en marchant sur un tapis qui empiète sur l'eau <p>⇒ associer une sortie de l'eau à chaque entrée</p> <p>⇒ entrer et sortir plusieurs fois de suite</p>	<p>L'élève entre dans l'eau tout seul.</p> <p>L'élève sort de l'eau tout seul</p>
<p>Prendre des risques mesurés (de la petite profondeur à la grande profondeur)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sauter avec l'aide de la perche • sauter en s'éloignant du bord, dans un cerceau de plus en plus loin • sauter entre 2 lignes, dans un triangle formé avec des perches, dans un espace délimité et regagner le bord en s'accrochant aux supports • sauter seul • glisser sur le toboggan ou sur un plan incliné • glisser sans freiner • glisser à plat ventre <p>⇒ augmenter la distance entre le bord et le point d'entrée dans l'eau</p> <p>⇒ augmenter la profondeur</p> <p>⇒ prévoir un moyen pour se "récupérer" (ligne, tapis...)</p> <p>⇒ avoir une perche à proximité</p>	<p>L'élève s'éloigne du bord; il est autonome pour entrer et sortir du grand bain.</p>
<p>Expérimenter la chute (sensation de bascule)</p> <p>Entrer dans l'eau par n'importe quelle partie du corps</p>	<ul style="list-style-type: none"> • debout dans le PB basculer en avant, en arrière, sur le côté, • idem en se laissant tomber du bord dans des positions variées : en boule, en allumette, en position carpée, en "statue" • faire une roulade sur un gros tapis qui empiète au-dessus de l'eau, en avant, en arrière, sur le côté • inventer des acrobaties qui tombent dans l'eau : seul, à 2, à plusieurs. <p>⇒ Choisir une profondeur suffisante pour les chutes du bord</p> <p>⇒ Pendant la chute, le corps tombe dans l'eau sans se déformer (par exemple en boule). Conserver la position pendant 5 secondes après la chute</p>	<p>L'élève réalise 3 chutes différentes. A chaque chute le corps ne se déforme pas.</p>
<p>Combiner des actions</p>	<ul style="list-style-type: none"> • entrer dans l'eau pour s'immerger de plus en plus profond : repêcher des objets, toucher le fond avec les pieds, les fesses, les mains... • glisser du toboggan pour aller de plus en plus loin sous l'eau (traverser 1, 2, 3 cerceaux) • sauter en faisant des figures : ½ tour, écart, bombe..... <p>• entrer dans l'eau après avoir réalisé une roue</p>	<p>L'élève enchaîne les actions sans temps d'arrêt</p>

<p>Entrer dans l'eau par la tête Vers le plongeon</p> <p>! En grande profondeur uniquement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • entrer par la tête, bras tendus dans le prolongement du corps, ils sont collés aux oreilles. Utiliser des positions basses: assis, accroupis, à genoux au bout d'un gros tapis. ⇒ Se laisser glisser dans l'eau • idem en en se plaçant debout, jambes bien fléchies, avec aide de l'adulte qui freine la glissée en maintenant le plongeur par les hanches. • du bord, réaliser l'entrée sans aide ⇒ pour éviter le "plat" veiller au le placement correct de la tête : dans l'axe du corps, non redressée • associer la poussée complète des 2 jambes 	<div data-bbox="1054 315 1347 461" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px;"> <p>L'élève bascule dans l'eau sans redresser la tête.</p> </div>
<p>Plonger</p> <p>! En grande profondeur uniquement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • plonger en partant d'un point surélevé (plot) • augmenter la distance: plonger de plus en plus loin pour atteindre des repères. • augmenter la profondeur : plonger de plus en plus profond pour toucher le fond, traverser un cerceau, remonter un objet.... <ul style="list-style-type: none"> • plonger en enchaîner la nage (sur quelques mètres) sans perte de vitesse • plonger en réaction à un signal sonore (sifflet) • réaliser un plongeon de départ codifié (connaissance des ordres et du règlement) 	<div data-bbox="1054 555 1347 748" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px;"> <p>L'élève adapte la trajectoire de son plongeon en fonction du but à atteindre</p> </div> <div data-bbox="1054 846 1347 1014" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px;"> <p>L'élève réalise un plongeon de départ efficace et conforme à la codification</p> </div>

IMMERSION

OBJECTIFS	TACHES	Repères pour évaluer
Accepter l'immersion (En petit bain)	<ul style="list-style-type: none"> •douche, arrosoir, seau, s'asperger le visage •jeux :- dansons la capucine <ul style="list-style-type: none"> - plantons les choux -l'écureuil en cage - lapins dans la clairière - s'immerger à 2 avec l'adulte - passer sous un objet posé en surface - ramasser un objet immergé à 70 cm 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>L'élève commence à s'immerger dans le cadre d'un jeu</p> </div>
Augmenter la durée	<ul style="list-style-type: none"> •compter son temps d'immersion (le record : seul, à 2) •descendre à la perche ou à la cage •prendre des photos sous l'eau •jeu du miroir : se regarder sous l'eau •le hérisson : se cacher sous l'eau pour échapper au chat qui veut attraper les hérissons •le râteau (perche tendue, ratisser les têtes qui dépassent) 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>L'élève s'immerge volontairement et reste sous l'eau 5 puis 10 secondes</p> </div>
Augmenter la profondeur	<ul style="list-style-type: none"> -Descendre à l'aide de : •la perche verticale •la perche oblique avec des repères de couleurs •la cage •ramasser des objets de + en + profonds (jusqu'à 1,80m) 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>L'élève est capable de remonter un objet immergé qu'il a choisi</p> </div>
Ouvrir les yeux (prendre des repères sous l'eau)	<ul style="list-style-type: none"> •le miroir : se regarder sous l'eau •compter les doigts que présente un camarade •faire des grimaces à un camarade •ramasser les objets d'une couleur précise •poser ou enlever des pinces à linge sur la corde tendue et lestée •traverser un cerceau lesté 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>L'élève ressort la tête de l'eau, yeux ouverts sans cligner des yeux, sans se frotter les yeux.</p> </div>
Se laisser flotter (ne rien faire)	<ul style="list-style-type: none"> •A partir de la surface : <ul style="list-style-type: none"> -la " brochette" (plusieurs élèves accrochés à une perche horizontale tenue par 2 adultes) se faire traîner par la perche et la lâcher -descendre les mains sur le 1^{er} barreau de l'échelle et se lâcher -le long du mur (mettre la tête dans l'eau puis lâcher le mur) •A partir du fond : <ul style="list-style-type: none"> -descendre avec la perche à différents repères de profondeur -descendre au fond avec la perche et se laisser remonter passivement -flottaison sous différentes formes (allongé, debout, en boule) 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>L'élève accepte de lâcher son support (5secondes, 10 secondes). Il est immobile.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;"> <p>L'élève remonte plus lentement qu'il est descendu</p> </div>

<p>Toucher le fond</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Avec matériel <ul style="list-style-type: none"> -perche verticale, toucher le fond avec les pieds, les mains, les fesses, le menton, le front.... - perche verticale : s'allonger •Sans matériel <ul style="list-style-type: none"> -sauter dans l'eau et toucher le fond avec les pieds -sauter et s'asseoir au fond. 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>L'élève touche le fond avec les mains (1,80m)</p> </div>
<p>Changer de direction et de niveau</p>	<ul style="list-style-type: none"> •sous forme de parcours sous -marin : <ul style="list-style-type: none"> - anneau autour des cônes -objets à déménager d'une caisse à l'autre - slalom - traverser cerceaux à différentes profondeurs - toucher un objet -fixer des pinces à linge -récolter le maximum d'objets..... 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>L'élève réalise un parcours sous -marin complexe (longueur entre 7 et 8m, durée entre 10 et 15")</p> </div>

DÉPLACEMENT

OBJECTIFS	TACHES	Repères pour évaluer
Accepter d'évoluer dans le milieu ("Le piéton mouillé")	<ul style="list-style-type: none"> •Familiarisation par de petits jeux où l'on marche dans le petit bain : chat perché, déménager des objets d'un bord à l'autre, pêche aux trésors (objets flottants) ronde, petit train..... •Courir dans le PB : relais.... 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> L'élève va dans l'eau avec plaisir </div>
Quitter les appuis plantaires	<ul style="list-style-type: none"> • se déplacer en grande profondeur en s'accrochant à des appuis solides (mur) • se déplacer en s'éloignant du mur : perche dans un coin, contourner un tapis, une cage... •croiser, contourner un camarade •se déplacer (en AV en AR) sur des appuis souples : double ligne d'eau, puis ligne simple, corde... •se déplacer avec du matériel : 1ou 2 planches, tapis frites, ballon..... •d'un support à un autre : franchir l'espace vide (plus ou moins large) 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> L'élève se déplace en autonomie sur quelques mètres, avec ou sans matériel </div>
Construire des repères d'espace Construire des sensations	<ul style="list-style-type: none"> •dans le PB eau jusqu'aux épaules, mobiliser les bras de l'avant jusqu'aux cuisses, dans un plan vertical (contact), puis dans un plan horizontal (contact des mains en AV, en AR). •idem en en flottaison ventrale ou dorsale •en flottaison, ou couché sur planche : avancer, reculer, pivoter, course de "bateaux" • idem assis sur une planche 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> L'élève met en relation les actions avec les effets produits </div>
Construire le moteur Bras (80% de la propulsion)	<ul style="list-style-type: none"> • En flottaison ventrale ou dorsale (tête dans l'eau) sans matériel, ou avec pull-buoy, jouer sur les contrastes: -mouvements simultanés / alternatifs (en référence aux nages) -lent/ vite - bras mous/bras toniques -trajet des bras court/ample • Idem en utilisant des plaquettes pour augmenter la sensation de résistance, la sensation d'appui • Associer la respiration : souffler dans l'eau, inspirer brièvement •Augmenter la distance (repères) en nageant LENTEMENT 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> L'élève se déplace à l'aide des bras seuls sur 5 / 10 / 15 mètres </div>
Construire le moteur jambes	<ul style="list-style-type: none"> • En flottaison ventrale, dorsale, voire costale, avec ou sans planche, jouer sur les contrastes: -mouvements simultanés / alternatifs (en référence aux nages) -lent/ vite -les pieds seuls battent / la jambe entière -pieds en flexion / en extension/ relâchés -profond / près de la surface -jambes"raides"/ souples -4 battements crawl / 4 batt. papillon •Idem en associant la respiration •Augmenter la distance (repères) 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> L'élève se déplace à l'aide des jambes seules, sur 10 / 15 /25 mètres </div>

<p>Se déplacer en nage complète</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A partir de la flottaison ventrale ou de la coulée ventrale, se déplacer en crawl en utilisant les bras et les jambes, visage dans l'eau, pas de respiration • Augmenter la distance (repères sous marins), nager le plus lentement possible • Idem en soufflant dans l'eau • Jeu de l'ombre: le N°1 nage sous l'eau en faisant des méandres, le N° 2 le suit en nageant à la surface <ul style="list-style-type: none"> • A partir de la flottaison dorsale, ou de la coulée dorsale, se déplacer en utilisant les bras et les jambes. On peut commencer par les 2 bras simultanés + battements de jbes, puis essayer l'alternatif. • Augmenter la distance (repères), nager le plus lentement possible 	<div data-bbox="1056 271 1347 405" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">L'élève nage en crawl sans s'arrêter sur 8 à 10 mètres</div> <div data-bbox="1056 510 1347 651" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">L'élève nage en dos sans s'arrêter sur 8 à 10 mètres</div>
<p>Nager en respirant (ne pas s'arrêter de nager pour respirer)</p>	<p><u>1) Nager longtemps</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nager en crawl, tête dans l'eau, en prenant de l'air 1 fois, puis plusieurs fois sur le parcours (15m) • Idem en inspirant tous les 4 mouvements de bras, tous les 3, tous les 2. → continuité • Augmenter la distance tous en respirant régulièrement (rechercher la LENTEUR) • Sur une longueur (25m), chercher à diminuer le nombre de mouvement de bras (plusieurs essais) • Même travail en dos. • Panacher les 2 nages: "valse" • Nager longtemps sans s'arrêter (5minutes) <p><u>2) Nager vite</u> : Augmenter le rendement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur une distance donnée (25 ou 50mètres) mesurer sa performance (temps), améliorer son record 	<div data-bbox="1056 779 1369 1010" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève nage en crawl sans s'arrêter sur 25 mètres • L'élève nage en dos crawlé sans s'arrêter sur 25 mètres </div> <div data-bbox="1056 1039 1369 1180" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Sur une durée de 5 minutes, l'élève parcourtmètres</div> <div data-bbox="1056 1205 1369 1491" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • En crawl, le record de l'élève sur 25m <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> • En dos, le record de l'élève sur 25m <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> </div>