

Dans la continuité du cycle 2, savoir nager reste une priorité

CHAMP D'APPRENTISSAGE 1 : Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée**Attendus de fin de cycle**

- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.
- Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.
- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.
- Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités nautiques. Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau. Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort. Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance. Respecter les règles des activités. Passer par les différents rôles sociaux.	Activité natation

Repères de progressivité

Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir.

Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent.

Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.

CHAMP D'APPRENTISSAGE 2 : adapter ses déplacements à des environnements variés**Attendus de fin de cycle**

- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.
- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement
- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème
- Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
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.	Activité de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, savoir nager, etc.

Repères de progressivité

La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle.

Les enjeux de formation Comprendre l'enjeu de formation du CA 2 « Adapter ses déplacements à des environnements variés »

attendu de fin de cycle 3 (ca 2) : valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015	
Explicitation de l'attendu	
L'ASSN est une réelle attestation de compétence. L'ASSN a une visée sécuritaire. L'ASSN autorise l'accès aux loisirs aquatiques.	Maîtriser ses actions dans le milieu aquatique.
Identifier le responsable de surveillance.	Se conformer aux règlements.

REPÈRES DE DIFFICULTÉS CHEZ L'ÉLÈVE	CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES À ACQUÉRIR PAR L'ÉLÈVE	LIENS AVEC LES CG ET LES DOMAINES DU SOCLE
<p>La peur de l'eau conduit à un refus d'immersion de la tête. La profondeur est source de stress. Le nageur est « apnéiste » ou « bouchon ». La crainte de l'immersion conduit à un déplacement vertical (appuis au sol intermittents, nage la tête très hors de l'eau, les pieds restent au fond). Les mouvements des bras et jambes ne sont pas encore réalisés ensemble. Les actions de propulsion sont inadaptées. Les jambes sont considérées comme une aide à la propulsion au détriment des bras, mettant ainsi en inconfort respiratoire à cause de la forte dépense énergétique. La dépense énergétique est trop lourde. Le « partir » ne permet pas de « revenir » par manque de gestion de ses ressources.</p>	<p>Accepter l'eau pour s'y mouvoir dessus et dessous. Passer d'une peur de l'eau à une exploration active de l'eau et des différents modes d'entrée dans l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • entrer dans l'eau (escalier, échelle, saut, plongeon) et s'y repérer en conservant des appuis solides ; • immerger le tronc, les épaules, la tête, le corps ; • respirer de manière aquatique. <p>Changer de posture pour s'adapter au milieu. Passer d'un déplacement dans l'eau avec un corps encore trop vertical à un déplacement plus à l'horizontal :</p> <ul style="list-style-type: none"> • accepter la perte d'appui plantaire ; • se laisser flotter, et remonter passivement ; • s'équilibrer par des appuis fuyants ; • s'aligner pour glisser et plonger ; • se propulser par train séparé (bras et jambes) ; • enchaîne les actions propulsives et de glisse mais ne les coordonne pas et ne synchronise pas. <p>Passer d'un déplacement sur l'eau à un déplacement sur l'eau dans plusieurs directions et sous l'eau. Passer d'un déplacement ventral unique à un déplacement dans plusieurs directions sur le ventre et un déplacement sur le dos.</p> <p>Réaliser les épreuves de l'ASSN :</p> <ul style="list-style-type: none"> • entrer dans l'eau par la tête et / ou en bascule arrière ; • se maintenir volontairement à la surface en position verticale ; • se déplacer sous la surface de l'eau en immersion sans appui solide ; • ouvrir les yeux dans l'eau pour accomplir une tâche complexe, un parcours, un changement de direction ; • réaliser un déplacement dorsal puis ventral en continuité ; • glisser en conservant l'équilibre horizontal pendant ses déplacements ou sur une coulée ; • coordonner et synchroniser les mouvements des bras et des jambes dans 1 nage ventrale et 1 nage dorsale ; • coordonner et synchroniser sa respiration avec sa propulsion ventrale et dorsale. 	<p>D3 : « La formation de la personne et du citoyen » : <i>« L'élève comprend et respecte les règles communes ».</i> <i>« L'élève est attentif à la portée de ses paroles et à la responsabilité de ses actes ».</i> <i>« L'élève coopère et fait preuve de responsabilité vis-à-vis d'autrui ».</i></p> <p>CG3 : <i>« Respecter, construire et faire respecter règles et règlements. Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat. Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences ».</i></p>

➤ **Bâtir un module d'apprentissage pour le savoir nager**

Difficultés des élèves	Ce qu'il y a à apprendre	Repères d'expression de la compétence
<p>Pour le premier degré : Accepter l'immersion des voies respiratoires. Accepter l'horizontalité du nageur. Se doter des mouvements bras et jambes pour se déplacer dans l'eau. Construire l'expiration aquatique.</p> <p>Pour le second degré : Enchaîner plusieurs actions selon un ordre imposé sans discontinuité. Mémoriser le parcours exigé par le test du savoir nager. Identifier ses points faibles dans la réalisation de l'épreuve pour les travailler.</p>	<p>Construire une aisance dans l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • accepter l'immersion des voies respiratoires et des yeux ; • accepter d'ouvrir les yeux pour prendre des informations ; • accepter l'apnée car on se repère sous l'eau en gardant des appuis au sol. <p>Construire une position horizontale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • accepter le déplacement vertical sous l'eau en appuis ; • accepter de s'allonger sur le ventre et se relever aidé ; • accepter de s'allonger sur le dos en eau peu profonde ; • accepter de faire une « torpille poussée sous l'eau en petit bain » ; • accepter d'aller récupérer en petit bain un objet immergé. <p>Construire un déplacement dans l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • orienter ses appuis à contre sens du déplacement ; • optimiser la surface d'appui des membres supérieurs comme inférieurs ; • gérer l'amplitude et la profondeur d'appui selon les besoins ; • accélérer ses appuis dans l'eau ; • glisser pour minimiser les freins générés par le déplacement du corps et par les retours des membres ; • coordonner les actions propulsives des membres supérieurs et inférieurs ; • synchroniser une respiration aquatique avec le mouvement de propulsion. <p>Construire une respiration en déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • accepter de faire « la torpille qui expire » ; • se déplacer avec flotteur (planche) avec des expirations aquatiques ; • se déplacer en nages ventrale et dorsale avec expiration ; • se déplacer avec 	<p>Comportements observables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'allongement sur et dans l'eau reste bref ; • l'immersion et le déplacement sous l'eau sont observables ; • le déplacement ventral est réalisé en petit bain ; • l'immersion sous l'eau est suivie d'un déplacement ; • le déplacement sur 25 m est réalisé avec fatigue ; • la respiration contrôle, stabilise et calme le déplacement ; • les composantes de l'ASSN sont réalisées une à une ; <p>Repère final : test de l'ASSN :</p> <ul style="list-style-type: none"> • entrer dans l'eau en chute arrière ; • se maintenir volontairement à la surface en position verticale ; • se déplacer sous la surface de l'eau en immersion sans appui solide ; • ouvrir les yeux dans l'eau pour accomplir une tâche complexe, un parcours, un changement de direction ; • réaliser un déplacement dorsal puis ventral en continuité ; • coordonner et synchroniser les mouvements des bras et des jambes dans 1 nage ventrale et 1 dorsale ; • coordonner et synchroniser sa respiration avec sa propulsion ventrale et dorsale ; • identifier la personne à alerter en cas de problème ; • connaître les règles de base liées à l'hygiène et à la sécurité ;

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

	Attendus de fin de cycle spécifiquement travaillés	
Ce qu'il y a à apprendre	<p>A2 : se déplacer en sécurité sur le dos et sur le ventre.</p>	<p>D2/CG2 : « Des méthodes et outils pour apprendre » Il s'agit pour l'élève d'émettre des hypothèses pour réaliser le parcours le mieux adapté : - tester, éprouver ses hypothèses pour les valider ou non ; - utiliser les médias numériques au service de l'observation et du déplacement.</p>
Etapas et repères de progression	<p>Le nageur Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplace sur une courte distance en utilisant une technique de nage non identifiée (exemple : petit chien). • Se propulse avec une faible amplitude. • Les retours de bras se font dans l'eau. • Respire en gardant la tête hors de l'eau. • Le corps n'est pas réellement allongé dans l'eau. • Les actions de bras et de jambes sont réalisées <p>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se propulse en utilisant une technique simple de bras (crawl ou brasse) qui inclut les retours adaptés. • Respire en sortant la tête hors de l'eau. • S'équilibre à l'aide des jambes par un battement, un mouvement de brasse de faible amplitude. • S'allonge bien à l'horizontal et à la surface de l'eau. • Les coordinations de bras et de jambes sont peu définies. <p>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints (savoir nager)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le gainage du corps permet de maintenir l'équilibre dynamique qui s'appuie sur les jambes. • Les actions de jambes et de bras sont coordonnées et synchronisées. • Des temps de glisse sont éventuellement inclus dans la nage. • L'expiration dans l'eau est réelle mais non complète. • L'inspiration perturbe encore la nage. • Les actions propulsives manquent encore d'amplitude. 	<p>La méthode Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le choix du « contrat » est réalisé au hasard. • L'observation de la nage est non référencée à des critères objectifs ou uniquement les critères quantitatifs du contrat. • Le regard porté sur son image est uniquement affectif ou ludique. • Aucune hypothèse n'est réalisée. <p>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisit son contrat à partir d'une pratique de référence non analysée. • Observe la nage à partir d'indicateurs précis uniquement quantitatifs. • Émet une hypothèse sans la relier à un indicateur observé. • Ne discute pas de son choix d'hypothèse avec ses pairs. • Ne prend pas toujours en compte les résultats de l'expérimentation. <p>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints (savoir nager)</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'observation de la nage est faite à partir d'indicateurs précis quantitatifs et qualitatifs. • Émet une hypothèse qui met en relation une cause à un effet. • Choisit son « contrat » en fonction de l'hypothèse émise. • Discute avec ses pairs de l'hypothèse et des tests à réaliser. • A du mal à extraire de la connaissance de son expérimentation.

Attendus de fin de cycle spécifiquement travaillés	
Étapes et repères de progression	<p>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le style de nage est différencié et choisi en fonction du déplacement à réaliser. • Les appuis propulsifs sont amples et dynamiques. • La respiration et les actions des bras et des jambes sont synchronisées et coordonnées. • La respiration est quasi facilitatrice des actions propulsives : expiration complète et aquatique, inspiration courte.
	<p>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Émet une hypothèse qui met en relation des causes et des effets. • Choisit son contrat de travail en fonction de l'hypothèse émise. • Utilise les critères d'analyse précis, qualitatifs et quantitatifs, dans l'observation de la vidéo. • Discute avec ses pairs de l'hypothèse et des tests à réaliser. • Définit les critères de validation ou d'invalidation de l'hypothèse. • Met en œuvre le protocole avec rigueur. • Extrait la connaissance utile aux progrès.
Situation d'évaluation possible	Nager en changeant de nage (ventrale ou dorsale) ; limiter au maximum le nombre de cycles de bras. Utiliser une méthode expérimentale pour observer, conseiller et transformer sa pratique.

	Exemples de mise en œuvre
Objectif de » la tâche pour le professeur	Construire une respiration aquatique en crawl qui devienne facilitatrice des actions propulsives et qui diminue les freins.
Démarche d'enseignement	Placer l'élève en situation de résolution de problème avec un pair observateur. Médiation de l'image (tablette vidéo). Guidage des élèves plus ou moins important par l'enseignant et l'outil numérique (Kinovéa par exemple + apport de connaissances spécifiques).
Ce qu'il y a à apprendre	Synchroniser une respiration aquatique avec le mouvement de propulsion : inspirer de manière brève sur le temps mort propulsif ; expirer longuement et de manière forcée sur le temps moteur propulsif. Allonger la nuque, tourner la tête pour conserver la bouche dans le creux de la vague.
But de la tâche pour l'élève	Réduire les effets perturbants de l'inspiration sur l'équilibre du corps dans l'eau par un meilleur alignement de la tête au moment de l'inspiration.
Dispositif	En duo, les élèves réalisent un déplacement selon un contrat déterminé à l'avance. Exemple : inspirer 20 fois sur la longueur en crawl. Le camarade est sur le bord pour observer et filmer la prestation. Après essai, les élèves dialoguent pour émettre des hypothèses sur les améliorations à apporter et font un nouvel essai. Possibilité de mettre des palmes aux élèves pour amplifier les sensations.
Consignes	Nager deux fois 25 mètres. Entre deux, analyser la nage et émettre une hypothèse d'amélioration. Réaliser le second 25, puis inverser les rôles. Centrer l'attention des élèves sur ce qu'ils font pour inspirer (par rotation - tête dans l'eau ; par extension - tête hors de l'eau).
Contenus ou questionnement inductif	Comparer les prestations des différents élèves en organisant un recueil des résultats par groupe ou collectif. Favoriser les échanges de méthodes (réaliser une voie avec 2 ou 3 méthodes différentes).
Critères de réussite	<p>Critères qualitatifs :</p> <p>Durée de l'expiration longue / inspiration brève sur temps mort propulsif.</p> <p>Oreille dans l'eau ou sortie de l'eau.</p> <p>Dessus du bonnet de bain « sec » ou « humide » pendant l'inspiration</p> <p>Vitesse de déplacement et qualité des appuis permettent d'inspirer avec une simple rotation de la tête.</p> <p>Critères quantitatifs :</p> <p>Le nombre d'inspiration par extension de la tête diminue au profit d'une inspiration par rotation de la tête.</p>
Outil à disposition	Utilisation d'une tablette numérique windows et du logiciel Kinovéa (retard max) permettant aux élèves de se revoir sans enregistrer la vidéo. Palmes.

➤ **Savoir nager : repères d'évaluation**

Attendus de fin de cycle (validation du test scolaire du savoir nager)							
	A1 : entrer dans l'eau en chute arrière.	A2 : se déplacer sur le dos et sur le ventre sur deux distances de 15 mètres pour chaque déplacement.	A3 : réaliser un surplace vertical de 15 secondes.	A4 : s'immerger totalement pour franchir un obstacle de 1,5 mètre.	A5 : passer en position dorsale. Maintenir la position dorsale 15 secondes.	A6 : faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.	A7 : mettre en œuvre les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.
Ce qu'il y a à apprendre	<p>A1 - Entrer dans l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter la chute arrière. • Prendre des appuis pour s'équilibrer dans la position désirée à la surface. <p>A2 - Se déplacer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orienter ses appuis à contre sens du déplacement. • Optimiser la surface d'appui des membres supérieurs et inférieurs. • Gérer l'amplitude et la profondeur d'appui selon les besoins. • Accélérer ses appuis dans l'eau. • Glisser pour minimiser les freins générés par le déplacement du corps et par les retours des membres. • Coordonner les actions propulsives des membres supérieurs et inférieurs. • Synchroniser une respiration aquatique avec le mouvement de propulsion. <p>A3 - S'équilibrer sur place à la verticale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rétropédaler pour maintenir son corps à la position verticale. <p>A4 - S'immerger totalement pour agir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre des informations visuelles sous l'eau sans lunette. • Se laisser remonter passivement et / ou remonter activement à la surface. <p>A5 - Passer en position dorsale. Maintenir la position dorsale 15 secondes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aligner son corps pour augmenter les points d'appuis dans l'eau. • Regarder de manière orientée vers le plafond, oreilles immergées. • Utiliser ses bras pour stabiliser la position. <p>A6 - S'équilibrer pour changer de position</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'équilibrer dans la nage pour éviter des phénomènes parasites (roulis, oscillations, serpentine...). • Prendre des appuis pour passer de la position ventrale à dorsale ou inversement. • Combiner changement de position et prises d'appuis pour faire demi-tour. <p>A7 - Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Savoir identifier le personnel de surveillance. • Savoir prendre une douche avant et après la baignade. • Identifier les risques liés aux activités dans l'établissement de bain ou le milieu naturel fréquenté. • Connaître ses compétences pour décider d'un engagement en toute sécurité. 						

	Attendus de fin de cycle (validation du test scolaire du savoir nager)
Étapes et repères de progression	<p>Vers le savoir nager</p> <p>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</p> <p>Entre dans le bassin en grande profondeur par l'échelle ou le bord et s'équilibre à la surface. Se déplace sur une courte distance (environ 15 mètres) sans reprendre d'appuis solides. S'immerge pour passer sous une corde, une ligne d'eau à la surface. S'équilibre en position dorsale à la surface. Sait se doucher et appliquer les règles de sécurité à la piscine.</p> <p>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</p> <p>Saute du bord en grande profondeur et s'équilibre à la surface. Se déplace en grande profondeur sur moins de 25 m et sans reprendre d'appui solide. S'immerge pour passer dans un cerceau placé sous la surface de l'eau. S'équilibre dans toutes les positions à la surface comme en profondeur. S'allonge pour réaliser une glisse ventrale ou dorsale. Sait appliquer les règles de sécurité de la piscine et exercer une surveillance active d'un camarade. Connait les procédures d'alerte et d'urgence.</p> <p>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints (savoir nager)</p> <p>Accepte la bascule arrière. Se déplace en nage ventrale comme dorsale sur 25 mètres sans s'arrêter ni reprendre d'appui solide. Se déplace en immersion en prenant des repères pour agir. S'équilibre dans toutes les positions et passe d'une nage ventrale / dorsale sans s'arrêter. Sait appliquer les règles de sécurité de la piscine et exercer une surveillance active d'un camarade. Fait un demi-tour sans reprise d'appui.</p> <p>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</p> <p>Plonge dans le grand bain à partir d'un plot. Enchaîne 25 mètres ventral et 25 mètres dorsal. Fait demi-tour par un virage en passant d'une nage ventrale à une nage dorsale ou réciproquement. Remorque un objet flottant en réalisant un rétro-pédalage. S'équilibre de manière verticale pendant plus de 15 secondes. Va chercher un mannequin enfant immergé à 1,80 mètre et le remonte à la surface. Observe et conseille un camarade. Fait des liens entre ses compétences en natation et les activités aquatiques et leurs usages dans d'autres sports.</p>