

Unité d'apprentissage Natation -2ème année- cycle 2 (CP)
S'adapter au milieu aquatique en construisant son «CORPS FLOTTANT»

Les quatre problèmes fondamentaux PRISE D'INFORMATIONS/ EQUILIBRE/ RESPIRATIONJ/ PROPULSION sont traités à travers les actions motrices fondamentales :

Phase	Nb de séances	Entrée	Flottaison	Immersion	Déplacement
		Progressions parues au BO du 5 janvier 2012 pour les classes de CP			
		<p><i>Entrée dans l'eau avec ou sans aide</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - en glissant, en se laissant tomber, en sautant - en entrant par les pieds, par la tête - dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant 	<ul style="list-style-type: none"> - S'équilibrer : chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal. - S'immerger pour réaliser quelques actions simples en remontant à l'aide d'un support ou d'une remontée passive 	<p><i>S'immerger pour réaliser quelques actions simples</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - en passant sous un objet flottant, - en descendant à l'aide d'une perche, d'une cage, - en touchant le fond avec différentes parties du corps, - en prenant une information visuelle - en ramassant un objet lesté - en remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive. 	<p><i>Se déplacer</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - en lâchant de temps en temps le rail ou une ligne d'eau équipée : - en s'aidant d'une frite et en utilisant les bras et les jambes (en lâchant la frite, en s'aidant d'un bras) ; - avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau ; - en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre des pieds) ; - en autonomie, sans reprise d'appui ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 mètres)
		<p>Enchaîner des actions</p> <ul style="list-style-type: none"> - se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilité de reprise d'appuis (hors appuis plantaires) - chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis. 			


Phase	Nb de séances	Entrée	Flottaison	Immersion	Déplacement
<p>De découverte « donner envie de pratiquer l'activité»</p> <p>Avant : distribution de la fiche Eval pour sensibiliser les élèves aux différentes activités qui leur seront proposées. Les élèves cochent ce qu'ils pensent savoir réaliser. Cela sera vérifié lors de l'évaluation diagnostique.</p>	S1 et S2	<ul style="list-style-type: none"> • Activités de la fiche entrée niveau 1* (Vienne1) → frite, perche, toboggan 	<ul style="list-style-type: none"> • Essayer de reproduire les positions vues dans l'album Lola, en petite profondeur : touboule, étoilante, molméduse. • En moyenne profondeur, descendre le long du corps d'un camarade accroché à la goulotte ou de la perche puis se laisser remonter 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiche 4 : La pêche aux trésors des souris* • Fiche 2 : Les souris pêchent au filet* • Jeu du miroir : en petite profondeur, par deux, les élèves s'imitent dans diverses positions au fond l'eau (je touche le fond avec mon bras, mon genou, mes fesses, mon dos...) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,2,3 soleil * • Les frites * : par deux ou en groupe, organiser une course en moyenne profondeur • Course à la ligne d'eau : les élèves doivent se déplacer le plus rapidement possible en se tenant à la ligne d'eau ou à la goulotte, en se croisant à mi-parcours.
<p>De référence Permet de déterminer les besoins d'apprentissage « donner du sens à l'activité et à l'apprentissage »</p>	3	<p>Qu'est-ce que je sais encore faire par rapport à l'année dernière ? Ce que je vais apprendre ? → les élèves complètent la fiche Eval</p> <p>Enchaînement de deux actions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour entrée : utiliser la fiche Eval (issue de la fiche entrée niveau 2*) sur laquelle l'enfant se situe + rajouter une image « entrée dans l'eau pour attraper un objet flottant » : auto-évaluation en retour en classe • Pour flottaison : utiliser la fiche Eval. L'enfant s'auto-évalue en retour en classe. • Pour immersion : utiliser la fiche Eval. L'enfant s'auto-évalue en retour en classe. • Pour déplacement : utiliser la fiche Eval. L'enfant s'auto-évalue en retour en classe. 			

Phase	Nb de séances	Entrée	Flottaison	Immersion	Déplacement
<p>De structuration Notion de projet Evaluation continue et formative</p> <p>« désir d'apprendre et de progresser »</p> <p>Objectifs intermédiaires :</p> <p>S'engager dans la grande profondeur pour s'y déplacer, passer de l'appui à la suspension</p> <p>S'immerger complètement, développer les apnées successives, aller au fond</p> <p>Remonter passivement, construire des appuis avec bras et mains, se laisser orienter par l'eau et choisir l'orientation voulue</p> <p>Eprouver le corps flottant dans toutes les positions</p>	4 à 5	<ul style="list-style-type: none"> Les jumeaux en utilisant la fiche entrée niveau 2* Se laisser tomber avec plusieurs positions (tapis, genoux, accroupi) 	<ul style="list-style-type: none"> Reproduire les positions vues dans l'album Lola*, en petite profondeur : touboule, étoilante, molméduse. Expérience 2* : peux-tu couler ? 	<ul style="list-style-type: none"> Les perches* Expérience 1* : l'eau peut-elle rentrer dans ton corps ? Le béret* 	<ul style="list-style-type: none"> Le grand pont de singe* le béret* (PP) Expérience 7* : comment s'aider de l'eau pour avancer ? Jeu 5* : les souris jouent au bateau
	6 à 8	<ul style="list-style-type: none"> Se laisser tomber avec plusieurs positions (tapis, genoux, accroupi) En moyenne profondeur, variante des Pompiers* : aller chercher des objets flottants, entrée dans l'eau avec ou sans frite (jeu d'équipe) 	<ul style="list-style-type: none"> Expériences 3* : peux-tu rester au fond ? Le tapis volant : un élève fait descendre un camarade jusqu'au fond, en petite profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> Fiche 4 : La pêche aux trésors des souris* Le pompier* Le tunnel relais* 	<ul style="list-style-type: none"> Le relais* Le crabe* Le livreur*
	9 à 10	<ul style="list-style-type: none"> Se laisser tomber avec plusieurs positions (tapis, genoux, accroupi) Les castors* en moyenne profondeur (variante : imposer le type d'entrée) 	<ul style="list-style-type: none"> Aventure2* (Granbassin) 	<ul style="list-style-type: none"> Le garçon de café* Aventure 3* : Hautecascade en moyenne profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> Le garçon de café* (moyenne profondeur) Les castors* (moyenne profondeur, avec aide d'une planche) Expérience 8* : peux-tu nager en n'expirant jamais dans l'air ?

Phase	Nb de séances	<p style="text-align: center;">Entrée Flottaison Immersion Déplacement</p>
d'évaluation finale « identifier les progrès »	11	<p>Ce que je sais faire, ce qu'il me reste à apprendre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Pour l'entrée</u> : reprise de la fiche de départ et noter les progrès effectués par l'élève (par comparaison) • <u>Pour la flottaison</u> : reprise de la fiche de départ et noter les progrès effectués par l'élève (par comparaison) • <u>Pour l'immersion</u> : reprise de la fiche de départ et noter les progrès effectués par l'élève (par comparaison) • <u>Pour le déplacement</u> : reprise de la fiche de départ et noter les progrès effectués par l'élève (par comparaison)
De réinvestissement	12	<p><u>La nouvelle salade aquatique (inspirée du fichier « L'eau mon amie »)</u></p> <p>4 jeux sont proposés. Les équipes hétérogènes sont réparties dans les différents jeux de la piscine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>jeu du chat et des souris</u> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Un chat cherche à attraper les souris. Le jeu se passe en petite profondeur. ◦ Règle du jeu : celui qui est attrapé par le chat devient chat à son tour. Le chat ne peut pas attraper les souris qui font la molméduse, l'étoilante ou le poisson touboule. ◦ Chaque souris part avec 10 points. On perd un point à chaque fois qu'on se fait attraper (exemple : un élève attrapé 6 fois fait gagner 4 points à son équipe). Le chat gagne un point à chaque fois qu'il attrape une souris. • <u>Jacques a dit</u> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Le PE ou le MNS donne des indications aux élèves, qu'ils doivent exécuter. Chaque ordre bien exécuté donne 1 point à l'équipe. ◦ Le jeu se passe en petite profondeur. • <u>Course de brouette (avec frite ou planche) ou course de tapis</u> <ul style="list-style-type: none"> ◦ L'équipe qui arrive le plus vite de l'autre côté a gagné. ◦ Le jeu se passe en grande profondeur. • <u>Chasse aux trésors (avec couleur + objets immergés et flottants)</u> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Le jeu se passe en moyenne profondeur. ◦ Les objets verts valent 4 points, les objets bleus valent 3 points, les objets jaunes valent 2 points, les objets rouges et les objets flottants valent 1 point.

Bibliographie

 *Les aventures de Têtanlère et Pensatou, Le fabuleux voyage de Lola* de Lou Tarr et Marion Devaux

 Fichier natation « L'eau mon amie »

Sitographie

 site de Vienne1




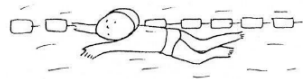



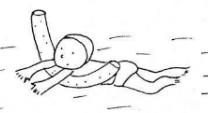

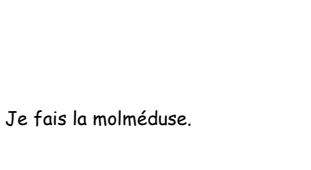
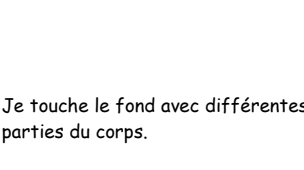
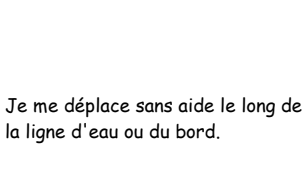


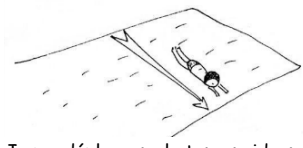
Fiche de natation

Classe :

Prénom :

En début de cycle, colorie en jaune dans chaque colonne ce que tu sais faire de plus difficile.











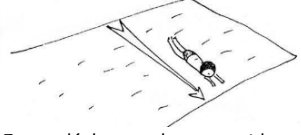
En fin de cycle, colorie en bleu dans chaque colonne ce que tu sais faire de plus difficile.

J'entre dans l'eau à 0,70 m de profondeur ou plus.	Je flotte.	Je vais sous l'eau à 1,20 m de profondeur.	Je me déplace.
 <p>Assis sur le toboggan, j'entre dans l'eau en glissant avec l'aide d'un accessoire.</p>	 <p>Je fais l'étoile de mer.</p>	 <p>Je mets la tête sous l'eau en me tenant au bord.</p>	 <p>Je me déplace le long de la ligne d'eau ou le long de la goulotte.</p>
 <p>Debout sur le bord, je saute dans l'eau, à 1.30m, avec aide.</p>	 <p>Je fais le poisson touboule.</p>	 <p>Je passe sous la ligne d'eau.</p>	 <p>Je me déplace, allongé(e), avec une frite.</p>
 <p>Je me laisse tomber dans le grand bain dans différentes positions.</p>	 <p>Je fais la molméduse.</p>	 <p>Je touche le fond avec différentes parties du corps.</p>	 <p>Je me déplace sans aide le long de la ligne d'eau ou du bord.</p>
<p>Je saute dans l'eau sans aide pour attraper la frite.</p>	 <p>Je descends le long de la perche ou d'un camarade et je me laisse remonter sans rien faire.</p>	 <p>Je vais chercher un objet au fond de l'eau.</p>	 <p>Je me déplace seul et sans aide sur 5 à 8 mètres.</p>

À la fin du cycle, je sais faire un enchaînement de deux actions que je colle ici :

Entrée / Flottaison / Immersion / Déplacement	Entrée / Flottaison / Immersion / Déplacement

Images à découper :

J'entre dans l'eau à 0,70 m de profondeur ou plus.	Je flotte.	Je vais sous l'eau à 1,20 m de profondeur.	Je me déplace.
 <p>Assis sur le toboggan, j'entre dans l'eau en glissant avec l'aide d'un accessoire.</p>	 <p>Je fais l'étoile de mer.</p>	 <p>Je mets la tête sous l'eau en me tenant au bord.</p>	 <p>Je me déplace le long de la ligne d'eau ou le long de la goulotte.</p>
 <p>Debout sur le bord, je saute dans l'eau, avec l'aide d'un accessoire.</p>	<p>Je fais le poisson touboule.</p>	 <p>Je passe sous la ligne d'eau.</p>	 <p>Je me déplace, allongé(e), avec une frite.</p>
 <p>Je me laisse tomber dans le grand bain dans différentes positions.</p>	<p>Je fais la molméduse.</p>	<p>Je touche le fond avec différentes parties du corps.</p>	<p>Je me déplace sans aide le long de la ligne d'eau ou du bord.</p>
<p>Je saute dans l'eau sans aide pour attraper la frite.</p>	 <p>Je descends le long de la perche ou d'un camarade et je me laisse remonter sans rien faire.</p>	 <p>Je vais chercher un objet au fond de l'eau.</p>	 <p>Je me déplace seul et sans aide sur 5 à 8 mètres.</p>

Qu'est-ce que je sais encore faire :

Evaluation diagnostique - 2^{ème} année

<p>Je découpe et je colle le dessin de l'entrée dans l'eau la plus difficile que je pense réussir :</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">j'entre dans l'eau</p>	<p>Je découpe et je colle le dessin de l'immersion la plus difficile que je pense réussir :</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">je vais sous l'eau</p>	<p>Je découpe et je colle le dessin du déplacement le plus difficile que je pense réussir :</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">je me déplace dans l'eau</p>												
<p>J'écris où se situe l'action (petit bain, grand bain...)</p> <p>.....</p>	<p>J'écris où se situe l'action (petit bain, grand bain...)</p> <p>.....</p>	<p>J'écris où se situe l'action (petit bain, grand bain...)</p> <p>.....</p>												
<p>Date de la séance :</p>	<p>Date de la séance :</p>	<p>Date de la séance :</p>												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; height: 30px;">1er essai</td> <td style="width: 15%;">2^{ème} essai</td> <td style="width: 15%;">3^{ème} essai</td> <td style="width: 55%;">L'avis du MNS :</td> </tr> </table>	1er essai	2 ^{ème} essai	3 ^{ème} essai	L'avis du MNS :	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; height: 30px;">1er essai</td> <td style="width: 15%;">2^{ème} essai</td> <td style="width: 15%;">3^{ème} essai</td> <td style="width: 55%;">L'avis du MNS :</td> </tr> </table>	1er essai	2 ^{ème} essai	3 ^{ème} essai	L'avis du MNS :	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; height: 30px;">1er essai</td> <td style="width: 15%;">2^{ème} essai</td> <td style="width: 15%;">3^{ème} essai</td> <td style="width: 55%;">L'avis du MNS :</td> </tr> </table>	1er essai	2 ^{ème} essai	3 ^{ème} essai	L'avis du MNS :
1er essai	2 ^{ème} essai	3 ^{ème} essai	L'avis du MNS :											
1er essai	2 ^{ème} essai	3 ^{ème} essai	L'avis du MNS :											
1er essai	2 ^{ème} essai	3 ^{ème} essai	L'avis du MNS :											

Fiche d'évaluation à préparer en classe, à apporter au bord du bassin et à ramener ensuite.

1, 2, 3 SOLEIL

"S'équilibrer."

But : Se laisser porter par l'eau, jouer avec des sensations d'équilibre

Dispositif :



Consignes :

Tu avances avec ta planche et tu t'immobilises lorsque le meneur de jeu prononce le mot SOLEIL.

Critères de réussite : Réussir à s'immobiliser trois fois dans l'eau.

Variables :

- Jouer avec la profondeur : déplacement terrien ou nageur.
- Effectuer le jeu sans la planche.
- Allonger le déplacement.
- Associer l'immersion en proposant de mettre la tête sous l'eau quand le meneur de jeu retourne.

UNITE D'APPRENTISSAGE NATATION

GS- CP

LE GRAND PONT DE SINGE

« Se construire une représentation de l'espace fini en se déplaçant »

But : Se déplacer d'un bord à l'autre avec l'aide des deux lignes

Dispositif :

Grand bassin - Les 2 lignes sans flotteurs



Consignes :

Pour rejoindre l'autre bord, tu te déplaces allongé entre les deux lignes.

Critères de réussite:

Les épaules immergées/ alignement tête -corps/

Variables :

- Écarter les poses des mains sur la ligne est de +en+grand.
- Croiser les poses des mains.
- Se déplacer le long d'une seule ligne.
- Se déplacer entre les deux lignes sans se tenir à l'une d'elle.
- Se déplacer en avant et en arrière,
- Se déplacer tête immergée (le plus loin possible).
- Jeu de course poursuite (le 2nd essaie d'attraper le 1^{er} ...)

LES JUMEAUX

«Stabiliser et maîtriser un répertoire d'entrées»

But : présenter deux entrées maîtrisées et réaliser celles du partenaire à l'identique.

Dispositif :



- Travail par doublettes définies lors de la phase de découverte.
- Temps de recherche : 5 min
- Temps de présentation au groupe / par doublette à tour de rôle (organisation des rotations)

Consignes :

Tu choisis deux entrées différentes que tu penses maîtriser parmi le répertoire d'entrée élaboré lors des séances de découverte. Tu effectues une entrée que ton camarade reproduit.

Critères de réalisation:

- Choix pertinent (l'entrée choisie est effectivement maîtrisée)
- Reproduire au moins deux entrées

Critères de réussite:

Entrées entraînant un plus grand enfoncement

Immersion de la tête- Entrée par la nuque-

Variables :

- Effectuer l'entrée choisie en même temps (sécurité active / sortie de l'eau)
- Entrer en cascade...
- Mémoriser le plus possible d'entrées présentées.
- Présenter individuellement à chaque petit groupe ou/et collectivement.

Possibilité de travail en classe : Élaborer les indicateurs de réussite avec les élèves

UNITE D'APPRENTISSAGE

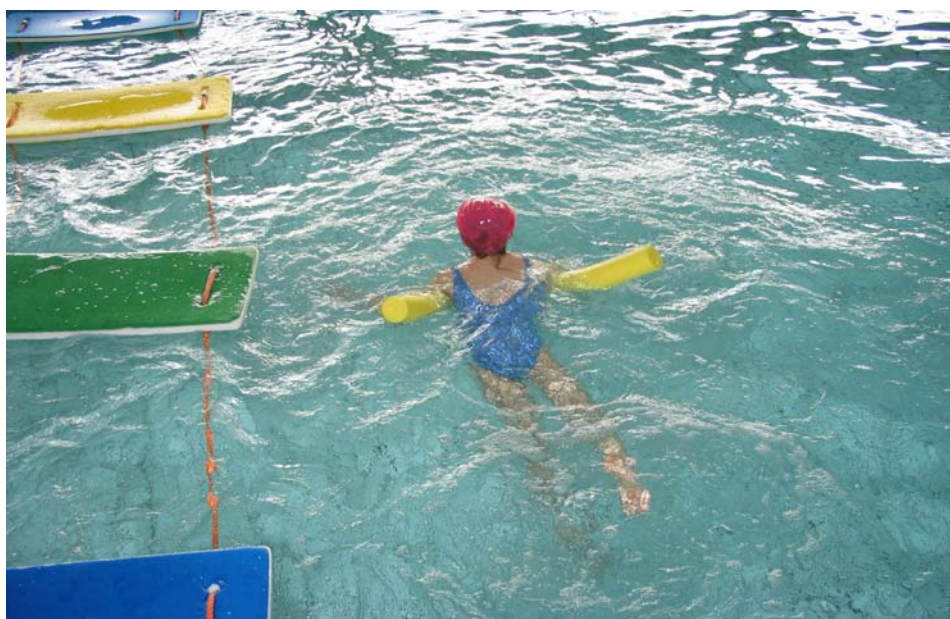
CP

LES FRITES

"Se déplacer en perdant ses appuis de terrien "

But : Se déplacer en s'aidant d'une frite ou deux sans poser les pieds au fond.

Dispositif



Consignes: Avec l'aide d'une ou deux frites, tu te déplaces sans poser les pieds au fond du bassin.

Critères de réalisation: réaliser 3 passages sans s'accrocher au bord

Critères de réussite: les pieds ne touchent pas le sol- le corps est à l'horizontal.

Variables:

- Inventer différentes façons de tenir la frite (*à bout de bras, sous le ventre, en oreiller, en accoudoir, en soufflant ...*).
- Trouver d'autres espaces (*petite profondeur au début, grande ensuite , à 2 m*).
- Se déplacer sur une distance de plus en plus grande en repérant une quille pour calculer la distance parcourue.

UNITE D'APPRENTISSAGE

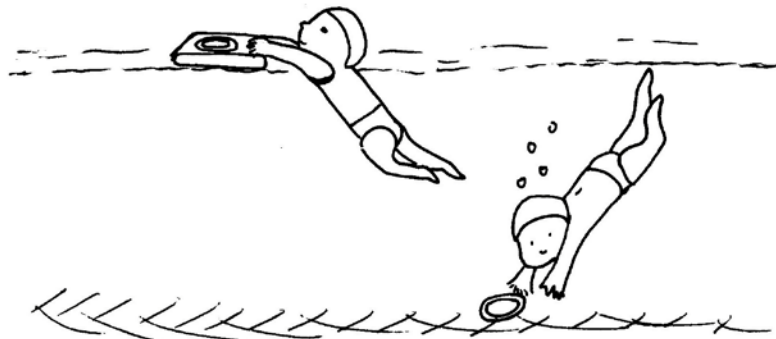
CP

LE GARÇON DE CAFE

" Enchaîner deux actions élémentaires: s'immerger et se déplacer "

But :S' immerger pour récupérer un objet et le transporter sur une planche

Dispositif :



Grand bassin, sens de la largeur - 1 planche par élève - des objets lestés immergés entre 1m20 et 2 m.

Consignes : Tu récupères un objet au fond du bassin que tu poses sur la planche et tu l'emmènes de l'autre côté en choisissant un déplacement de ton choix.

Critères de réussite : Réussir l'enchaînement immersion/ déplacement

Variables ;

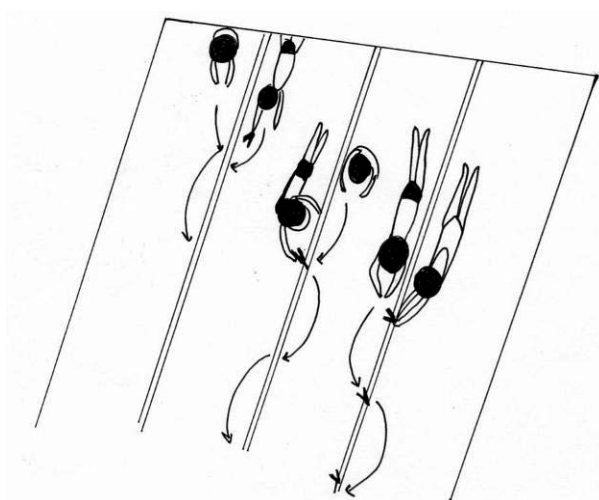
- Transporter sans aide un objet pêché au fond de l'eau
- Jeu par équipe avec attribution de points.
- Se déplacer en avant et en arrière
- Récupérer plusieurs objets au fond (attribution de points en fonction des couleurs...)

LE CRABE

« *Se déplacer en perdant ses appuis plantaires* »

But : Aller accrocher la pince à linge le plus loin possible sur la ligne d'eau.

Dispositif : Petit bassin, 3 lignes d'eau dans le sens de la longueur - 6 équipes de 2 élèves (4 élèves par ligne)- 1 pince à linge par équipe - pas d'accessoire.



Consignes:

Tu entres dans l'eau avec la pince à linge dans la main, tu te déplaces le plus loin possible sans te tenir et tu accroches la pince à la ligne quand tu ne peux plus continuer. Ton coéquipier prend alors la pince à linge et continues le parcours.

Critères de réussite: se déplacer le plus loin possible sans se tenir

Critères de réalisation : L'équipe qui a terminé la 1^{ère} son parcours a gagné.

Variables:

- changer de main : gauche-droite
- changer de sens
- avoir les épaules immergées,
- sens de la largeur ou de la longueur
- déplacement en arrière

LE POMPIER

« construire une représentation de la profondeur »
« s'immerger entièrement et accepter la remontée passive »

But : enchaîner entrer dans l'eau et descendre le long de la perche puis se laisser remonter sans rien faire.

Dispositif :



Consigne:

Tout comme un pompier qui part en intervention, tu entres dans l'eau puis tu attrapes la perche et tu te laisses glisser jusqu'au fond du bassin. Tu te laisses ensuite remonter à la surface.

Critères de réussite: la remontée est plus longue que la descente.

Variables:

- la profondeur où est réalisé l'exercice.
- l'orientation de la perche (en diagonale) ce qui influe sur la distance, la durée de l'immersion et la façon de descendre.
- donner des contraintes pour varier la façon de se poser au fond du bassin, en faisant varier les points de contact du corps (pieds, fesses, ventre, mains...)

LE TUNNEL RELAIS

*« Construire une représentation de la profondeur
Se déplacer en immersion »*

But : Réaliser un parcours sous-marin en équipe

Dispositif :

Dans le petit bain, 2 équipes en colonne, l'une à côté de l'autre- 2 témoins



Consignes :

Le premier élève de l'équipe plonge avec l'objet, parcourt le tunnel et vient se placer derrière ses camarades,

L'objet revient par dessus les têtes jusqu'au premier élève qui, à son tour, plonge avec l'objet.

Critères de réussite : toucher le fond - ne pas se pincer le nez

Critères de réalisation :

L'équipe dont tous les membres sont passés et qui ramène l'objet à son point de départ a gagné.

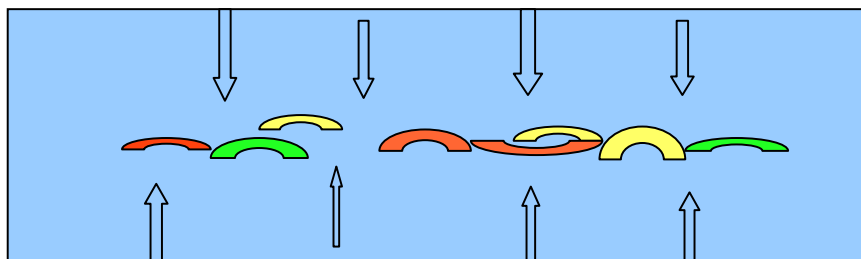
Variables :

- Diminuer ou augmenter le nombre d'élèves par équipe.
- Augmenter l'espace entre chaque enfant du tunnel.
- L'équipe gagnante est celle qui a franchi une distance donnée le plus vite possible (exemple : largeur du bassin).
- Faire l'exercice avec une balle.
- **Faire le jeu sans avoir le droit de faire des mouvements pour descendre au fond / travail sur l'expiration**

LES CASTORS

« Construire la coulée ventrale »

But : Ramener au bord un maximum de frites pour son équipe.

**Dispositif :**

Par équipes / 1 frite dans l'eau par élève / 1 camp matérialisé pour chaque équipe.

Consigne :

Au signal, départ dans l'eau, vous poussez avec vos pieds contre le mur pour aller chercher une frite et la ramenez dans votre camp.

Critères de réalisation : rapporter un maximum de frites dans son camp

Critères de réussite : le corps est à l'horizontal, la tête est dans le prolongement du corps, les yeux orientés vers le fond du bassin (regard vertical)

Variables :

- Les frites sont disposées de l'autre côté du bassin (aller-retour dans l'eau)
- Donner une contrainte de déplacement (en avant ou en arrière)
- Placer plus de frites que d'élèves