

## CYCLE 2

### CHAMP D'APPRENTISSAGE 2 : adapter ses déplacements à des environnements variés

Programmes 2015 : Bo n°11 du 26 novembre 2015

*Spécificités du cycle 2, une attention particulière est portée au savoir nager.*

#### **Attendus de fin de cycle**

- 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.

<b>Compétences travaillées pendant le cycle</b>	<b>Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève</b>
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.	Natation, activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, etc.

#### **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.

**Pour aller plus loin**

- contribuer au socle, apprendre en et par l'EPS

domaines du socle	Compétences générales en EPS	Déclinaison dans le champ d'apprentissage 2	Attendus de fin de cycle 2 les plus concernés
DOMAINE 1 Les langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et construire un langage au corps.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Découvrir le milieu aquatique pour s'y sentir en confiance, être autonome et en sécurité</li> <li>• S'immerger et respirer de façon contrôlée et adaptée</li> <li>• Flotter à la surface de l'eau en équilibre horizontal</li> <li>• Se déplacer et se propulser grâce à l'action coordonnée des bras et des jambes, et à la position de la tête dans l'axe de déplacement</li> </ul>	Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.
DOMAINE 5 Les représentations du monde et l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique.	S'approprier une motricité spécifique aux activités physiques de pleine nature (APPN) implique l'acquisition de nouvelles habiletés motrices et le développement de ressources cognitives, affectives et relationnelles pour s'adapter à de nouveaux environnements	Vers le « savoir nager », adapter ses déplacements dans un environnement inhabituel. Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent

- Transformer - Faire progresser les élèves  
Ce qu'il y a à apprendre dans le champ d'apprentissage 2  
Adapter ses déplacements à des environnements variés

attendu de fin de cycle	explicitation de l'attendu	repères de difficulté chez l'élève (ce qui lui pose problème)	ce qu'il y a à apprendre
Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion	<p>Compétence relative au savoir nager qui consiste à développer l'autonomie de l'élève dans le milieu aquatique.</p> <p>Se déplacer dans l'eau sans mettre les pieds au sol ou s'aider du bord du bassin sur 15 mètres et mettre la tête dans l'eau pour expirer révèlent un premier degré de maîtrise du savoir nager. Pour cela, l'élève doit d'abord dépasser l'appréhension du milieu aquatique pour s'y sentir en confiance et évoluer en toute sécurité.</p> <p>L'immersion, la respiration et la prise d'information sous l'eau, ainsi que la prise de conscience de la flottaison du corps à la surface participent à la découverte et à la maîtrise du milieu aquatique.</p> <p>Construire un équilibre horizontal grâce à un placement et une bascule de la tête dans l'axe de déplacement.</p>	<p>L'appréhension du milieu aquatique (sa profondeur en particulier) génère une forte appréhension chez l'élève non nageur. La mise en confiance et la découverte d'un nouveau milieu représentent les premières étapes dans l'apprentissage du savoir nager afin de dépasser les angoisses des élèves</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'élève adopte un équilibre et une prise d'information de terrien qu'il devra déconstruire pour se maintenir et se déplacer en équilibre horizontal</li> <li>• il adopte également une respiration réflexe inadaptée à une respiration aquatique. Il devra accepter de s'immerger pour expirer de façon contrôlée sous l'eau</li> <li>• il utilise les bras pour avancer, ses mouvements sont étriqués et très rapides afin de conserver la tête hors de l'eau. C'est un équilibre précaire : les jambes ne sont pas propulsives (l'élève « pistonne » avec les jambes pour éviter de couler).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de mettre la tête sous l'eau, d'ouvrir les yeux pour prendre des informations et d'expirer de façon contrôlée</li> <li>• s'immerger, partir du fond du bassin (basse profondeur en début d'apprentissage) et se laisser remonter afin de prendre conscience du principe de la poussée d'Archimède</li> <li>• flotter à la surface de l'eau en acceptant de basculer la tête vers l'avant (flotter sur le ventre, regarder le sol) et vers l'arrière (flotter sur le dos, regarder le plafond)</li> <li>• se déplacer en équilibre horizontal sur le ventre et sur le dos en basculant la tête dans l'axe du déplacement</li> <li>• se propulser grâce à l'action coordonnée des bras et des jambes.</li> </ul>

attendu de fin de cycle	explicitation de l'attendu	repères de difficulté chez l'élève (ce qui lui pose problème)	ce qu'il y a à apprendre
<p>Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé</p>	<p>S'engager dans une situation ou une activité qui oblige à adapter sa motricité à un environnement inhabituel et incertain où les repères et les réflexes sont perturbés (eau). L'enjeu est de développer les capacités d'adaptation de l'élève face à un nouvel environnement qui le confronte à des incertitudes.</p> <p>Intégrer des principes d'efficacité (habiletés motrices) permettant de s'adapter à un environnement inhabituel et incertain.</p> <p>Faire preuve de lucidité afin d'évoluer en toute sécurité dans un environnement qui oblige à réorganiser sa motricité. Cela implique de la part de l'enseignant un aménagement du milieu rigoureux qui préserve l'intégrité physique et psychologique des élèves.</p> <p>Sur le plan moteur, l'élève doit mettre en œuvre des capacités</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d'équilibre (varier les appuis, construire un équilibre adapté aux contraintes du milieu, changer de direction...)</li> <li>• de coordination : dissocier les membres et les tronc supérieurs et inférieurs (natation), se déplacer en coordonnant l'action des bras et des jambes.</li> </ul> <p>Sur le plan cognitif:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• réguler et s'autoévaluer pour réajuster son projet de déplacement.</li> </ul> <p>Sur le plan affectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• contrôler et gérer ses émotions (oser prendre des risques) ;</li> <li>• accepter la perte de ses repères ;</li> <li>• rester lucide dans l'effort</li> </ul>	<p>L'élève est confronté à des problèmes d'équilibre pour se déplacer de façon efficace dans des environnements inhabituels et incertains (natation, activités nautiques). Ses repères et ses réflexes habituels sont perturbés (ouïe, vue, équilibre)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dans le cas particulier de l'adaptation à l'élément aquatique, l'élève est confronté à une problématique d'équilibration pour flotter liée à une respiration inadaptée</li> <li>• il cherche à calquer ses habitudes (repères) de terrien à chaque situation sans les remettre en question (l'horizontalité du corps dans l'eau)</li> <li>• l'enchaînement et la coordination d'actions motrices simples dans un environnement inhabituel et incertain entraînent des difficultés de réalisation</li> <li>• la perte des repères et le nombre de nouvelles informations à traiter pour modifier ses actions et s'adapter génèrent une surcharge cognitive si l'élève n'est pas guidé dans cette réorganisation.</li> </ul>	<p>Quelle que soit l'activité, l'élève apprend à adapter continuellement sa motricité aux spécificités d'un environnement qui varie, pour se déplacer de façon efficace : il construit de nouveaux équilibres, et dépasse ses appréhensions.</p> <p>Natation (vers le « savoir nager ») :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• s'équilibrer (passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal)</li> <li>• respirer (passer d'une respiration réflexe à une respiration contrôlée)</li> <li>• se propulser à l'aide des bras et des jambes (d'une action désordonnée à une action contrôlée des bras ; d'une action de piston à une action de propulsion avec les jambes).</li> </ul>

➤ S'informer- quelques repères et principes

Dans les différentes activités du champ d'apprentissage 2, l'élève de cycle 2 est confronté à trois difficultés :

- dépasser son appréhension dans un milieu inhabituel ;
- adapter sa motricité en permanence dans un environnement varié et incertain ;
- conserver son équilibre, construire de nouveaux équilibres : équilibre horizontal pour l'acquisition du savoir nager.

Quelques principes pour les activités

- Créer un sentiment de sécurité : familiariser l'élève avec le milieu dans des situations ludiques qui perturbent les repères habituels, sans créer cependant de sentiment d'insécurité (les premiers pas du « savoir nager » dans un bassin peu profond avec du matériel suffisant à disposition)...