

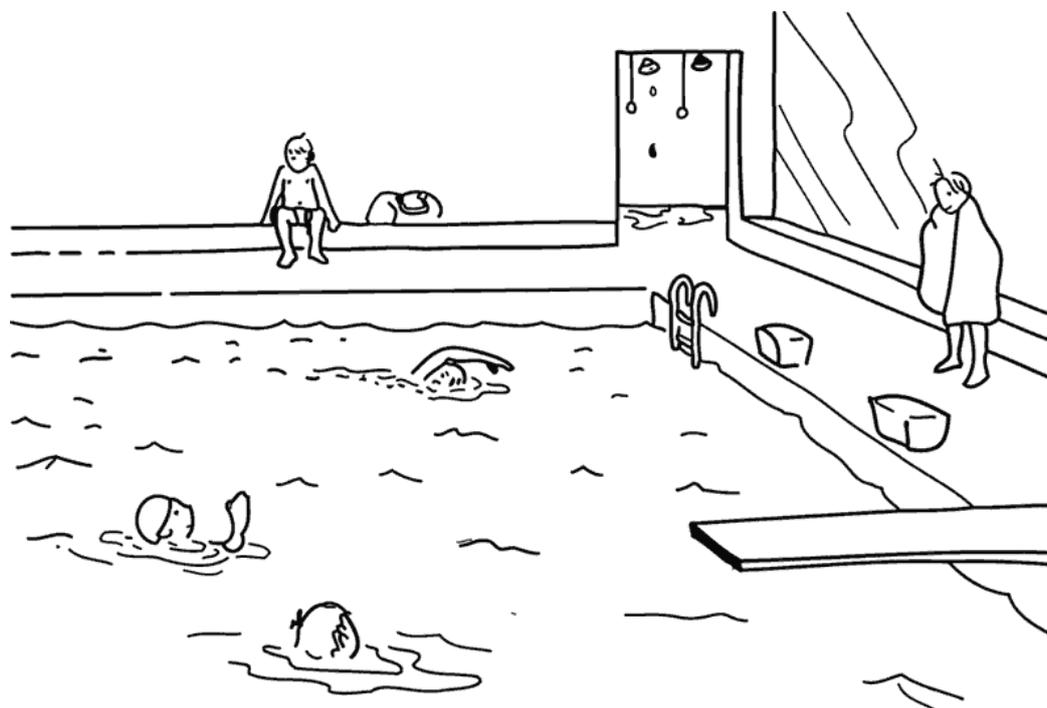
IEN Pays de Romans

Année scolaire 2017-2018

Projet pédagogique

Cycle d'apprentissage natation CM

Piscine Caneton de Romans



Document pédagogique établi en concertation avec Susanne Haurez pour les MNS de la piscine Caneton, Marina Liautard, CPC Pays de Romans et Patrick Ranc, CPD EPS.

Sommaire

Introduction et préambule

I. Extraits du POSS de la piscine Caneton (à venir)

✚ [Identification de l'établissement et Fonctionnement général du site](#)

✚ [Organisation en cas d'accident](#)

II. Différentes références aux textes officiels qui posent le cadre institutionnel et pédagogique de l'activité

✚ [La réglementation de la natation](#)

✚ [Les références aux programmes de 2015](#)

✚ [BO n°1, janvier 2012 : Progressions pour le cours élémentaire deuxième année et le cours moyen en Éducation physique et sportive](#)

✚ [BO n°28 du 14 juillet 2011 : circulaire 2011-090, du 7-7-2011 Natation](#)

✚ [Annexe 1 du BO n°28 du 14 juillet 2011 : circulaire 2011-090, du 7-7-2011 Natation](#)

III. Connaissance de l'activité : qu'est-ce que « savoir nager » ?

A. Logique interne de l'activité ou fondamentaux de l'activité

B. Problèmes posés par le passage du terrien bipède à l'enfant flottant vers l'enfant aquatique

C. Les actions motrices propres à la natation

IV. Choix pédagogiques définis par l'équipe des MNS de la piscine Caneton en collaboration avec l'équipe de circonscription et le conseiller pédagogique départemental :

A. Objectifs à atteindre

B. Organisation et démarche pédagogique

C. Maîtrise de la langue et EPS

V. Annexes¹

Annexe n°1 : Cycle natation CM1/ CM2 : Grille d'évaluation diagnostique enseignant

Annexe n°1 bis : Cycle natation CM1/ CM2 : Grille d'évaluation diagnostique élève

Annexe n°1 ter : Parcours d'évaluation diagnostique CM1 CM2

Annexe n°2 : Situations d'entrée dans l'activité

Annexe n°3 : Activités pour travailler la propulsion

Annexe n°4 : Activités pour travailler l'équilibre

Annexe n°5 : Activités pour travailler l'immersion

Annexe n°6 : Parcours CM1 CM2 : 5^{ième} séance

Annexe n°7 : Parcours CM1 CM2 : 10^{ième} séance

¹ « Les situations des annexes n° 2,3 4,5 sont extraites du projet pédagogique natation CM de la circonscription d'Asnières. »

Introduction

L'enseignement de la natation scolaire, défini par les programmes officiels de l'Education Nationale, priorité nationale, inscrite dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture, vise le « savoir nager » et fait partie intégrante de l'éducation de l'élève, en particulier de son éducation physique et sportive.

La finalité éducative de l'enseignement de la natation est le développement de l'aisance dans l'eau jusqu'à apprendre à nager, c'est-à-dire : évoluer en autonomie, avec efficacité, en connaissant ses capacités, afin d'assurer sa sécurité.

Cependant l'unité d'apprentissage natation n'a pas pour seul objectif l'action motrice de l'élève. Cet apprentissage doit également répondre aux enjeux fondamentaux de l'éducation à la sécurité et à la santé mais aussi favoriser l'accès aux diverses pratiques sociales, sportives et de loisirs. Il s'inscrit également en lien avec les autres projets : école, classe et les autres champs disciplinaires de l'école primaire.

L'eau, source d'éveil et d'apprentissage :

Le milieu aquatique favorise la mise en éveil de l'enfant, tant sur le plan moteur, affectif que cognitif. Les expériences vécues sont variées et souvent inhabituelles; elles posent un certain nombre de problèmes que l'enfant doit résoudre.

Pour le débutant, le milieu aquatique peut être perçu par l'enfant comme un lieu peu attirant voire inquiétant (il y a danger, l'espace est inconnu et profond). L'enfant apprend peu à peu à maîtriser ses émotions ; il prend des initiatives et développe sa confiance.

Il prend conscience des possibilités de son corps et construit des repères, acquiert des compétences qui sont ses premiers pas vers l'autonomie. L'activité aquatique est véritablement un des moyens de la découverte de soi.

Pour l'enfant autonome, le milieu aquatique est source de bien-être et permet à celui-ci un développement harmonieux de son corps. Il affine ses sensations kinesthésiques et développe différentes actions motrices à travers les nouvelles activités aquatiques qui lui sont proposées.

Préambule

Le présent projet pédagogique a été établi conjointement par Susanne Haurez, MNS de la piscine Caneton, Marina Liautard, CPC Pays de Romans et Patrick Ranc, CPD EPS.

Ce projet pédagogique :

- **précise le cadre institutionnel, réglementaire et pédagogique de l'activité** en se référant aux différents textes officiels qui encadrent l'activité en milieu scolaire.
- **fournit aux enseignants les connaissances relatives à l'activité, nécessaires à l'élaboration du cycle d'apprentissage**
- **propose un cycle d'apprentissage afin d'atteindre les objectifs visés tout en considérant des conditions matérielles inhérentes au bassin de la piscine Caneton** (surface et profondeur des bassins, matériels à disposition et possibilités d'aménagement du bassin) **et tout en préservant l'autonomie d'action des enseignants**. Ces derniers auront à définir les différentes activités qu'ils souhaitent proposer durant les séances d'apprentissage 2, 3, 4, 6, 7, 8. Ils seront aidés dans cette tâche par les documents fournis en annexe et par le livret d'activités fourni au format papier : « *17 repères natation à l'école élémentaire* ».
- **Ce cycle d'apprentissage est composé de 10 séances de 35 minutes et s'organise de la manière suivante** : 1ère séance de familiarisation avec les lieux et le milieu aquatiques et d'évaluation diagnostique, 8 séances d'apprentissage avec une évaluation formative tout au long des séances et /ou une évaluation sommative durant la 9^{ème} séance, une dernière séance de réinvestissement. Les situations mises en place respectant les étapes de transformation et les objectifs intermédiaires à atteindre en assurant la continuité et la progressivité de l'enseignement.

Le cycle d'apprentissage proposé se déroulera du mois de janvier au début du mois de mars de l'année scolaire pour les classes de CM2.

I. Extraits du POSS de la piscine Caneton (*à venir*)

✚ Identification de l'établissement et fonctionnement général du site

✚ Organisation en cas d'accident

II. Différentes références aux textes officiels qui posent le cadre institutionnel et pédagogique de l'activité

✚ [La réglementation de la natation](#) : DSDEN de la Drôme, juin 2016 (*extrait Vademecum Drôme, version juin 2016*)

LA NATATION

- **Taux d'encadrement** : BO n°28 du 14 juillet 2011, circulaire 2011-090, qui abroge tous les précédents et qui a pour objet de définir les conditions d'enseignement de la natation dans le respect du cadre législatif et réglementaire en vigueur.

Ecole maternelle	Classe comprenant des élèves de maternelle et d'élémentaire	Ecole élémentaire
l'enseignant et 2 adultes agrées, professionnels qualifiés ou intervenants bénévoles.	Dans le cas d'une classe comprenant des élèves de maternelle et d'élémentaire, les normes de la maternelle s'appliquent. Néanmoins, quand la classe comporte moins de 20 élèves, l'encadrement peut être assuré par l'enseignant et un adulte agrée, professionnel qualifié ou intervenant bénévole.	l'enseignant et un adulte agrée, professionnel qualifié ou intervenant bénévole.
Un encadrant supplémentaire est requis quand le groupe-classe comporte des élèves issus de plusieurs classes et qu'il a un effectif supérieur à 30 élèves.		

- **RAPPELS :**
- Les ATSEM peuvent participer uniquement à l'encadrement de la vie collective après autorisation préalable du maire. Ils ne peuvent pas être en charge de l'enseignement de l'activité n'étant ni qualifiés, ni agrées.
 - L'occupation du bassin doit être appréciée à raison d'au moins 4m² de plan d'eau par élève présent dans l'eau. Les espaces réservés aux élèves doivent être clairement délimités et les espaces de travail doivent être organisés sur les parties latérales des bassins et ne peuvent être réduits aux couloirs centraux.
 - L'enseignant doit organiser sa classe de telle sorte qu'il en garde la maîtrise à tout moment (ce qui ne l'empêche pas d'être momentanément dans l'eau).
- **LES BAINADES RECREATIVES :** dans tous les cas de figure, pour être acceptées, elles devront figurer dans l'emploi du temps de la sortie uniquement avec nuitée(s) et s'inscrire dans un projet pédagogique validé par l'IEN. Seuls les élèves de plus de 6 ans pourront en bénéficier.
- Dans la Drôme, elles seront limitées aux espaces aménagés des piscines des structures inscrites au répertoire départemental et possédant un accord pour leur utilisation par des scolaires selon la réglementation en vigueur.
La présence d'un maître-nageur en surveillance est obligatoire.
Le taux d'encadrement selon la réglementation des accueils de loisirs (DDCS) pour la natation est de 1 pour 5 pour les élèves de moins de 6 ans et de 1 pour 8 pour les élèves de plus de 6 ans. C'est ce taux qui sera appliqué pour les baignades récréatives. L'intervenant sera obligatoirement dans l'eau avec son groupe.
 - Les piscines des campings ne sont pas autorisées à la baignade.
 - Elles sont interdites dans les milieux naturels (fleuves, rivières, lacs).

- Les baignades en mer sont soumises à la réglementation du département d'accueil. Vous devez vous renseigner auprès de la DSDEN du département.

➤ **LES ACTIVITES NAUTIQUES** : il existe des conditions particulières à la pratique des sports nautiques. Elle est subordonnée à la réussite d'un test permettant d'apprécier la capacité de l'élève à se déplacer dans l'eau, sans présenter de signe de panique, sur un parcours de 20m, habillé d'un pantalon léger et tee-shirt et muni d'une brassière de sécurité. BO n° 22 du 8 juin 2000.

➤ **ARRETE DU 9 JUILLET 2015 : la délivrance de l'attestation scolaire « savoir nager »**

L'attestation scolaire « savoir-nager », délivrée par le directeur de l'école ou par le principal du collège, est incluse dans le livret scolaire de l'élève ; un exemplaire, imprimé selon le modèle fixé par l'annexe 2 de l'arrêté, lui est remis.

La maîtrise du savoir-nager est attestée par les personnels qui ont encadré la formation et la passation des tests correspondants : à l'école primaire, un professeur des écoles en collaboration avec un professionnel qualifié et agréé par le directeur académique des services de l'éducation nationale ; au collège, un professeur d'éducation physique et sportive.

Le savoir-nager correspond à une maîtrise du milieu aquatique. Il reconnaît la compétence à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce). Il ne doit pas être confondu avec les activités de la natation fixées par les programmes d'enseignement.

Son acquisition est un objectif des classes de CM1, CM2 et sixième (qui constitueront le cycle de consolidation à compter de la rentrée 2016). Le cas échéant, l'attestation scolaire « savoir-nager » pourra être délivrée ultérieurement.

Sa maîtrise permet d'accéder à toute activité aquatique ou nautique susceptible d'être programmée dans le cadre des enseignements obligatoires ou d'activités optionnelles en EPS, ou à l'extérieur de l'école.

Il est défini comme suit :

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- 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 15 mètres ;
- au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplage vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 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 surplage en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 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.

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.

L'éducation physique et sportive au cycle 2 et au cycle 3

L'EPS développe l'accès à un riche champ de pratiques, à forte implication culturelle et sociale, importantes dans le développement de la vie personnelle et collective de l'individu. Tout au long de la scolarité, l'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble. Elle amène les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. L'EPS initie au plaisir de la pratique sportive.

L'EPS répond aux enjeux de formation du socle commun en permettant à tous les élèves, filles et garçons ensemble et à égalité, a fortiori les plus éloignés de la pratique physique et sportive, de construire **cinq compétences travaillées en continuité durant les différents cycles** :

- **Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.**
- **S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils.**
- **Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.**
- **Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.**
- **S'approprier une culture physique sportive et artistique.**

Pour développer ces compétences générales, l'EPS propose à tous les élèves, de l'école au collège, un parcours de formation constitué de **quatre champs d'apprentissage** complémentaires :

- **Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.**
- **Adapter ses déplacements à des environnements variés.**
- **S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique.**
- **Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.**

Chaque champ d'apprentissage permet aux élèves de construire des compétences intégrant différentes dimensions (motrice, méthodologique, sociale), en s'appuyant sur des Activités Physiques Sportives et Artistique (APSA) diversifiées dont la natation.

Spécificités du cycle 2	Spécificités du cycle 3
<p>Au cours du cycle 2, les élèves s'engagent spontanément et avec plaisir dans l'activité physique.</p> <p>Ils développent leur motricité, ils construisent un langage corporel et apprennent à verbaliser les émotions ressenties et actions réalisées.</p> <p>Par des pratiques physiques individuelles et collectives, ils accèdent à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui).</p> <p>A l'issue du cycle 2, les élèves ont acquis des habiletés motrices essentielles à la suite de leur parcours en EPS. Une attention particulière est portée au savoir nager.</p>	<p>Au cours du cycle 3, les élèves mobilisent ses ressources pour transformer leur motricité dans des contextes diversifiés et plus contraignants.</p> <p>Ils identifient les effets immédiats de leurs actions, en insistant sur la nécessaire médiation du langage oral et écrit.</p> <p>Ils poursuivent leur initiation à des rôles divers (arbitre, observateur, ...) et comprennent la nécessité de la règle.</p> <p>Grace à un temps de pratique conséquent, les élèves éprouvent et développent des méthodes de travail propres à la discipline (par l'action, l'imitation, l'observation, la coopération, etc.).</p> <p>La continuité et la consolidation des apprentissages nécessitent une coopération entre les professeurs du premier et du second degré.</p> <p>Dans la continuité du cycle 2, savoir nager reste une priorité.</p>

La **natation** relève des **champs d'apprentissage** suivants :

- Au cycle 2 :
 - ✓ **adapter ses déplacements à des environnements variés.**
- Au cycle 3 :
 - ✓ **adapter ses déplacements à des environnements variés**
 - ✓ **Produire une performance maximale mesurée à une échéance donnée.**

Au cycle 2

Compétences travaillées dans le 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.

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 bras à une propulsion essentiellement basée sur les jambes.**

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.

Croisements entre enseignements

L'éducation physique et sportive offre de nombreuses situations permettant aux élèves de pratiquer **le langage oral**. Ils sont ainsi amenés à utiliser un vocabulaire adapté, spécifique pour décrire les actions réalisées par un camarade, pour raconter ce qu'ils ont fait ou vu et pour se faire comprendre des autres.

En lien avec **l'enseignement Questionner le monde**, l'éducation physique participe à **l'éducation à la santé et à la sécurité**.

Elle contribue pleinement à l'acquisition des **notions relatives à l'espace et au temps** introduites en **mathématiques** et dans **l'enseignement Questionner le monde**.

Toujours en **mathématiques**, les élèves peuvent **utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux)** pour rendre compte des performances réalisées et de leur évolution (exemple : graphique rendre compte de l'évolution de ses performances au cours du cycle, tableau ou graphique pour comparer les performances de plusieurs élèves).

En articulation avec **l'enseignement moral et civique**, les activités de cet enseignement créent les conditions **d'apprentissage de comportements citoyens pour organiser un groupe, respecter les règles et autrui, accepter l'autre avec ses différences, développer l'estime de soi et regarder avec bienveillance la prestation de camarades.**

Au cycle 3

Compétences travaillées dans le champ d'apprentissage

Adapter ses déplacements à des environnements variés	Produire sa performance maximale, mesurée à une échéance donnée
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ ou 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.

Repères de progressivité

<p>La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle. L'attestation de savoir nager scolaire est à valider dans le courant du cycle 3.</p>	<p>Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir.</p> <p>Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent.</p> <p>Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.</p>
--	--

Attendus de fin de cycle

<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou structurer artificielle connus. - 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 scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015 	<p>Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices pour aller plus vite, plus longtemps, plus loin.</p> <p>Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</p> <p>Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.</p>
--	---

Croisements entre enseignements

<p>L'activité sportive offre de nombreuses situations permettant aux élèves de pratiquer le langage oral. Ils sont ainsi amenés à utiliser un vocabulaire adapté, spécifique pour décrire les actions réalisées par un camarade et eux-mêmes, pour organiser son activité ou celle d'un camarade et pour exprimer les émotions ressenties. Ils développent aussi des compétences de communication en pratiquant un langage dans un genre codifié (par exemple, restituer une observation faite à partir de critères précis face à un collectif ou un individu.</p> <p>En articulant le concret et l'abstrait, les activités physiques et sportives donnent du sens à des notions mathématiques (échelle, distance, ...). Les élèves peuvent aussi utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux) pour rendre compte des performances réalisées, de leur évolution et les</p>

comparer (exemples : graphique pour rendre compte de l'évolution de ses performances au cours du cycle, tableau ou graphique pour comparer les performances de plusieurs élèves).

En lien avec l'enseignement de sciences, l'éducation physique et sportive participe à l'éducation à la santé (besoins en énergie, fonctionnement des muscles et des articulations, ...) **et à la sécurité** (connaissance des gestes de premiers secours, ...).

En articulation avec l'enseignement moral et civique, les activités de cet enseignement créent les conditions d'apprentissage de comportements citoyens pour respecter les autres, refuser les discriminations, regarder avec bienveillance la prestation de camarades, développer de l'empathie, exprimer et reconnaître les émotions, reconnaître et accepter les différences et participer à l'organisation de rencontres sportives.

[BO n°1, janvier 2012 : Progressions pour le cours élémentaire deuxième année et pour le cours moyen en Éducation physique et sportive :](#)

- Les tableaux suivants donnent **des repères** aux équipes pédagogiques **pour organiser la progressivité des apprentissages**.
- L'acquisition des connaissances et des compétences passe par **des temps de pratique structurés**, s'appuyant sur plusieurs activités physiques, sportives ou artistiques, en exploitant les ressources locales.
- **La fréquence et la durée des séances sont des éléments déterminants** pour assurer la qualité des apprentissages.
- Les cycles d'activités doivent permettre **un temps d'exploration, la recherche de solutions, le réinvestissement, la recherche de régularité et d'amélioration ainsi que des temps d'évaluation**.
- **Les connaissances sur soi, sur les autres, sur l'activité font l'objet de temps d'échanges et de formalisation écrite**.

🚦 Compétence spécifique : Réaliser une performance mesurée

Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
<p>Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés (différentes allures, rapport entre vitesse, distance, durée), de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record.</p> <p>Identifier, stabiliser, améliorer sa performance.</p>		

Mise en œuvre dans les activités aquatiques et nautiques et la natation

Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
<p>Connaître et utiliser plusieurs formes d'appui et de propulsion dans l'eau. Coordonner respiration et propulsion pour nager vite ou nager longtemps.</p> <p>Propulsion / respiration :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aligner et maintenir son corps dans l'axe du déplacement. <input type="checkbox"/> Utiliser une « respiration aquatique » avec immersion des voies respiratoires. <input type="checkbox"/> Adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue). <input type="checkbox"/> Améliorer l'efficacité des mouvements propulsifs (amplitude, fréquence...). <input type="checkbox"/> Utiliser plusieurs types de nage (sur le ventre, sur le dos) et d'actions des bras (alternées, simultanées). <input type="checkbox"/> Se déplacer en n'utilisant que les bras ou que les jambes, mouvements alternés ou simultanés. <p>Enchaîner des actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Enchaîner plusieurs actions, coulée, déplacement ventral sur 25 mètres, passage sur le dos, virage... <input type="checkbox"/> Varier son allure y compris en réalisant des surplaces dans diverses situations, jeux, relais... <p>➤ Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.</p>		

🚦 Compétence spécifique : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
<p>Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, s'immerger...), dans des milieux variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bassin...), sur des engins (ou montures) instables (bicyclette, roller, ski, poney...), dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, plan d'eau...).</p>		

Mise en œuvre dans les activités aquatiques et nautiques et la natation

Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
<p>Réaliser un projet de déplacement sur une distance et selon des modalités choisies. Doser ses efforts. Enchaîner diverses actions en grande profondeur sans reprise d'appui.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Varier les entrées dans l'eau (sauter d'un plot, plonger départ assis ou debout, basculer en arrière à partir d'un tapis...). <input type="checkbox"/> Sauter ou plonger en allant de plus en plus loin ou de plus en plus en profondeur. <input type="checkbox"/> Réaliser des parcours subaquatiques amenant à aller au fond, à varier l'orientation du regard, à franchir des obstacles immergés, à ramasser des objets lestés. <input type="checkbox"/> Remonter un objet immergé en moyenne profondeur à partir d'un plongeon canard. <input type="checkbox"/> Réaliser des parcours amenant à franchir plusieurs obstacles disposés à la surface, avec un départ dans l'eau. <input type="checkbox"/> Enchaîner une remontée passive et un surplace en utilisant différentes positions de flottaison, ventrale, dorsale, verticale. <input type="checkbox"/> Passer alternativement d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal sans reprise d'appuis. <p>➤ Enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un surplace de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.</p>		

BO n°28 du 14 juillet 2011 : circulaire 2011-090, du 7-7-2011 Natation :

Circulaire qui abroge les textes précédents et qui a pour objet de définir les conditions d'enseignement de la natation dans le respect du cadre législatif et réglementaire en vigueur.

- **Apprendre à nager est une priorité nationale, inscrite dans le socle commun de connaissances et de compétences.**
- **Le savoir-nager visé au dernier palier du socle commun, au collège, correspond à une maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité,** grâce à l'acquisition de connaissances et de compétences programmées sur plusieurs cycles d'activités, répartis aux trois paliers du socle.
- Cet apprentissage commence à l'école primaire et, lorsque c'est possible, dès la grande section de l'école maternelle.
- A l'école primaire, le moment privilégié de cet apprentissage est le cycle 2, prioritairement le CP et le CE1. A ce niveau, le parcours d'apprentissage de l'élève doit comprendre des moments de découverte et d'exploration du milieu aquatique (sous forme de jeux et de parcours soutenus par un matériel adapté) et des moments d'enseignement progressifs et structurés souvent organisés sous forme d'ateliers.
- Pour permettre aux élèves d'atteindre les niveaux de réalisation attendus au terme des programmes, il y a lieu de prévoir une trentaine de séances, réparties en deux ou trois cycles d'activités, auxquelles **peut s'ajouter un cycle supplémentaire d'une dizaine de séances au cycle 3, pour conforter les apprentissages et favoriser la continuité pédagogique avec le collège. Une évaluation organisée avant la fin du cycle permet d'organiser pour les élèves qui en ont besoin les compléments de formation nécessaires.**
- **La fréquence, la durée des séances et le temps d'activité dans l'eau sont des éléments déterminants pour assurer la qualité des apprentissages.** Dans le cadre d'un cycle, **une séance hebdomadaire** est le seuil en dessous duquel on ne peut descendre. Chaque séance doit correspondre à **une durée optimale de 30 à 40 minutes d'activité effective dans l'eau.**
- L'enseignement de la natation est assuré sous la responsabilité de l'enseignant de la classe ou, à défaut, d'un autre enseignant dans le cadre de l'organisation du service de l'école. Celui-ci conduit la leçon dans le cadre d'un projet pédagogique établi avec l'appui des équipes de circonscription.
- **La surveillance est obligatoire pendant toute la durée de la présence des classes dans le bassin et sur les plages. Les surveillants de 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 natation scolaire est une activité à encadrement renforcé, l'enseignant est aidé dans cette tâche par des professionnels qualifiés et agréés par l'inspecteur d'académie ou par des intervenants bénévoles également soumis à agrément.**

Taux minimum d'encadrement :

Ecole élémentaire :

l'enseignant et un adulte agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole.

Un encadrant supplémentaire est requis quand le groupe-classe comporte des élèves issus de plusieurs classes et qu'il a un effectif supérieur à 30 élèves.

RAPPELS :

- les intervenants bénévoles, non qualifiés, sont soumis à un agrément. Ils doivent suivre obligatoirement une session d'information-formation, à l'issue de laquelle, le directeur de l'école peut demander leur agrément. Ils recevront alors un numéro d'agrément pour la durée de l'activité. Ils peuvent assister de façon complémentaire l'enseignant ou l'intervenant qualifié ou prendre en charge un groupe d'élèves que l'enseignant lui confie.
- Les AVS accompagnent les élèves en situation de handicap à la piscine, y compris dans l'eau quand cela est nécessaire. Ils ne sont pas soumis à agrément.
- L'occupation du bassin doit être appréciée à raison d'au moins 4m² de plan d'eau par élève présent dans l'eau. Les espaces réservés aux élèves doivent être clairement délimités et les espaces de travail doivent être organisés sur les parties latérales des bassins et ne peuvent être réduits aux couloirs centraux.
- L'enseignant doit organiser sa classe de telle sorte qu'il en garde la maîtrise à tout moment (ce qui ne l'empêche pas d'être momentanément dans l'eau).

[Annexe 1 du BO n°28 du 14 juillet 2011 : circulaire 2011-090, du 7-7-2011 Natation](#)

Grille de référence - Le savoir-nager à l'école primaire

Socle commun de connaissances et de compétences : L'autonomie et l'initiative - savoir nager

Premier palier	
Connaissances et capacités à évaluer en fin de cycle 2 Se déplacer sur une quinzaine de mètres. S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter.	Indications pour l'évaluation L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération. Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.
Deuxième palier	
Connaissances et capacités à évaluer en fin de cycle 3 Se déplacer sur une trentaine de mètres. Plonger, s'immerger, se déplacer.	Indications pour l'évaluation L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération. Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord. Enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un surplace de 5 à 10 s avant de regagner le bord.

III. Connaissance de l'activité : qu'est-ce que « savoir nager » ?

Savoir nager, c'est s'organiser corporellement pour se déplacer en milieu liquide et donc accepter une rupture avec son comportement antérieur.

A. Logique interne de l'activité ou fondamentaux de l'activité

L'activité natation remet en cause trois principes essentiels du comportement humain :

- **l'équilibre**
- **le mode de déplacement** dans un milieu inhabituel dans lequel les appuis sont fuyants, la résistance au déplacement importante
- **la respiration**

De plus, la natation est une activité physique dans laquelle la composante émotionnelle est très importante : la natation remet en cause la plupart des sensations mises en jeu dans les déplacements terrestres et elle nécessite des prises de risques.

Le travail s'effectuera donc dans trois dimensions : **au-dessus de l'eau, en surface et en immersion au travers de trois domaines d'action : l'entrée dans l'eau, le déplacement, l'immersion**

B. Problèmes posés par le passage du terrien bipède à l'enfant flottant vers l'enfant aquatique

L'enfant va devoir opérer des transformations de ses comportements pour passer **du bipède terrien à l'enfant flottant vers l'enfant aquatique**.

- **du bipède terrien à l'enfant flottant** : la composante équilibre est en jeu. Cet équilibre est conditionné par le placement de la tête dans l'axe du corps. La qualité de l'équilibre aura des conséquences sur le placement de l'inspiration. La recherche de l'équilibre implique la prise de conscience de la poussée d'Archimède.
- **de l'enfant flottant à l'enfant aquatique** : les deux composantes de la propulsion et de la respiration sont mises en jeu. La propulsion dépend des surfaces d'appui, de l'amplitude des mouvements et du rythme. La respiration est volontaire, l'expiration devient active. Les temps de respiration sont contrôlés en début d'apprentissage pour devenir automatiques et liés à l'action des bras.

	Activités terrestres	Activités aquatiques
Equilibre	<ul style="list-style-type: none">• équilibre vertical• tête verticale, regard horizontal• réflexes de tonus de soutien• réflexes plantaires (appuis plantaires)• soumission à l'apesanteur	<ul style="list-style-type: none">• équilibre horizontal• tête horizontale, regard vertical• sensations toniques modifiées• références plantaires supprimées (perte d'appuis plantaires)• apesanteur relative (poussée d'Archimède)
Respiration	<ul style="list-style-type: none">• innée, réflexe : inspiration/expiration• nasale• durée de l'inspiration égale à celle de l'expiration• pas de résistance à l'expiration	<ul style="list-style-type: none">• respiration volontaire puis automatique• essentiellement buccale• inspiration brève et passive, expiration prolongée et active• pression/ résistance de l'eau à vaincre pour expirer
Propulsion	<ul style="list-style-type: none">• jambes motrices• bras équilibreurs• appuis fixes et solides• résistance de l'air négligeable	<ul style="list-style-type: none">• jambes servant surtout à équilibrer• bras moteurs• appuis fuyants et mouvants• résistance de l'eau réelle

C. Les actions motrices propres à la natation

Les adaptations nécessaires au passage de l'enfant terrien à l'enfant flottant vers l'enfant aquatique se font au travers d'actions motrices propres à la natation qui seront travaillées lors des séances :

Actions motrices	Repères de transformation et savoirs visés
Entrer dans l'eau	de l'entrée assistée ... au plongeon autonome
S'équilibrer	de l'équilibre vertical avec appuis... à l'équilibre horizontal sans appuis... aux équilibres variés
Se déplacer	de la marche ...à la propulsion, l'enfant sait orienter les appuis, les surfaces sur l'eau tout en maîtrisant leur amplitude
S'immerger	du refus ...à l'acceptation d'entrer dans l'eau, de se laisser mouiller le visage, ...à l'immersion totale
Respirer	de l'apnée en immersion totale ... à l'expiration sous l'eau sans puis avec déplacement ...aux séries d'expirations aquatiques maîtrisées (l'enfant est amené à contrôler le compromis « se déplacer / dégager les voies respiratoires »)

Il s'agira donc de mettre en place des situations s'appuyant sur ces entrées et favorisant la structuration des savoirs par les élèves, en sachant que **ces actions motrices ont un caractère d'interdépendance**.

IV. Choix pédagogiques définis par l'équipe des MNS de la piscine Caneton en collaboration avec l'équipe pédagogique de circonscription et le conseiller pédagogique départemental :

A. Objectifs à atteindre

- Plonger, s'immerger, se déplacer. Enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un sur-place de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.
- Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25m, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.

Nous proposerons des parcours en milieu et en fin de cycle (séance 5 et 10) mais l'essentiel du travail sera orienté vers un apprentissage des différentes nages codifiées.

Nous proposerons, aux **élèves des groupes 3 et 4**, des séances au cours desquelles nous ferons une initiation à différentes disciplines: sauvetage, water-polo, danse synchronisée.

Pour les moins aguerris, nous poursuivrons les activités de familiarisation avec le milieu aquatique afin qu'ils apprennent peu à peu à maîtriser leurs émotions, développent leur confiance et acquièrent les compétences nécessaires à leur autonomie.

B. Organisation et démarche pédagogique :

- Le cycle se déroulera de janvier à mars, ce qui correspond à 10 séances effectives. Les séances sont réparties dans la semaine selon un emploi du temps établi à l'avance. Il y aura trois séances le matin et trois séances l'après-midi, les élèves auront donc 45 minutes d'activité effective. Deux classes seront accueillies par créneau horaire. Deux MNS et deux enseignants seront en situation d'enseignement auprès des élèves. Un MNS supplémentaire aura en charge la surveillance du bassin.
- **Des élèves répartis en groupe de niveau à la suite de l'évaluation diagnostique**

Groupe n°1	Découverte et familiarisation : nager 15 m sans arrêt
Groupe n°2	Approfondissement : test du palier 2 du Savoir nager
Groupe n°3	Perfectionnement : enchaîner des actions et nager en sécurité
Groupe n°4	Perfectionnement : enchaîner des actions, nager et porter secours

Il est possible que certains enfants progressent plus rapidement que l'ensemble du groupe, ou ne puissent suivre l'évolution normale d'un groupe. Dans ce cas, ils seront changés de groupe : une mobilité au sein de ces groupes permet une plus grande adaptation aux progrès des élèves.

- **Un cycle d'apprentissage organisé en 10 séances :**

Séance 1 :

1. Pour reprendre contact avec le milieu aquatique et pour entrer dans l'activité :

Il serait souhaitable, dans la mesure du possible, **qu'un parcours de découverte ou des jeux collectifs** (les balles brûlantes, l'épervier, le chalut, ...), favorisant les entrées dans l'eau, les immersions et les déplacements, soient d'abord proposés aux élèves avant l'évaluation diagnostique.

2. Evaluation diagnostique avec des situations de référence de quatre niveaux distincts

Cette évaluation sera faite dès la première séance afin de situer le niveau de chaque élève. Dès lors, les niveaux d'habileté des élèves seront déterminés et quatre groupes de niveau seront constitués. Les élèves des deux classes seront mélangés.

Les résultats de l'évaluation seront notés sur une grille d'observation : cf les annexes 1

Grille d'évaluation diagnostique et constitution des groupes :

Groupe n°1 : Jaune	
Entrée	par l'échelle
Immersion	tête dans l'eau
Propulsion / respiration	Position verticale avec matériel/souffler à la surface de l'eau
Equilibre	position allongée mains au mur

Groupe n°2 : Vert	
Entrée	sauter avec matériel
Immersion	passer sous la perche
Propulsion / respiration	Position horizontale avec matériel/ tête dans l'eau + souffler
Equilibre	étoile de mer ventral /dorsal avec matériel

Groupe n°3 : Rouge	
Entrée	sauter sans matériel
Immersion	descendre avec la perche et ramasser un objet et le remonter
Propulsion / respiration	nager sans matériel/ contrôle de la respiration
Equilibre	étoile de mer ventral /dorsal sans matériel

Groupe n°4 : Bleu	
Entrée	plongeon
Immersion	plongeon en canard, aller chercher un objet et le remonter
Propulsion / respiration	nage codifiée / respiration adaptée à la nage
Equilibre	fusée ventrale et dorsale

L'évaluation diagnostique sera conduite par les maîtres-nageurs et les enseignants.

Toutefois, pour les classes qui le souhaitent, les élèves pourront travailler en binôme pour faire une évaluation réciproque de leurs compétences : un élève dans l'eau qui effectue le test, avec un passage dans les quatre zones et un observateur qui évalue les différents items du test. Puis les rôles sont échangés. Ce type d'évaluation nécessite une préparation, en amont en classe, afin que tous les élèves aient connaissance de l'objectif de la séance clairement défini, du contenu de la séance, et des items de l'évaluation.

Les élèves peuvent effectuer jusqu'à trois essais par item.

Séances 2,3 et 4 : séances en groupes de niveau pour apprendre et progresser

Séance 5 : parcours (situation de réinvestissement qui permet une évaluation de milieu de cycle si les enseignants le souhaitent), séance en groupes hétérogènes

Séances 6,7 et 8 : séances en groupes de niveau pour apprendre et progresser

Séance 9 : séance d'évaluation, palier 2 du « savoir nager » pour les CM2, reprise de la situation de référence pour les CM1

Séance 10 : parcours (situation de réinvestissement)

Il sera proposé aux élèves dans les séances d'apprentissage en groupe de niveau :

- **des situations d'apprentissage dirigées** avec une tâche en relation avec les activités motrices spécifiques de la natation : entrées dans l'eau, immersion, équilibre, déplacement afin qu'ils construisent les compétences attendues. Chaque situation proposée aura un axe dominant mais non exclusif.
- **des situations d'apprentissage exploratoires** avec des tâches non définies, l'élève pourra ainsi renforcer ses acquis et découvrir de nouvelles actions et éprouver du plaisir dans l'action

Ces situations d'apprentissage doivent avoir du sens pour les élèves en leur donnant « de bonnes raisons d'agir ». Elles doivent être variées en nature et en quantité, tenir compte du vécu des élèves (donner le temps nécessaire à chacun), entretenir la motivation en proposant un milieu attractif, des situations adaptées aux possibilités des élèves.

Pour les situations d'apprentissage à mettre en place dans les séances de travail en groupes de niveaux se reporter au document : « **17 repères Natation à l'école élémentaire CPD/CPC Gironde** » et aux annexes.

C. Parler, lire et écrire

Si la natation vise en priorité le développement moteur chez l'élève, l'un de ses objectifs est aussi, à côté des autres disciplines, de contribuer au développement des compétences dans le domaine de la langue orale et écrite. « **Les connaissances sur soi, sur les autres, sur l'activité font l'objet de temps d'échanges et de formalisation écrite.** » cf : **BO n°1, janvier 2012**

Cette contribution de l'éducation physique et sportive présente un aspect particulier : la pratique physique, avec ses sensations, ses émotions de natures diverses, et souvent profondes, est un support de verbalisation extrêmement intéressant pour les élèves.

Compétences « Maîtrise du langage et EPS » :

Parler	Lire	Ecrire
<ul style="list-style-type: none">- Utiliser le lexique spécifique de l'éducation physique et sportive dans les différentes situations didactiques mises en jeu.- Participer à l'élaboration d'un projet d'activité.- Expliciter les difficultés que l'on rencontre dans l'activité.- Dire ses émotions et ses sensations	<ul style="list-style-type: none">- lire le règlement de la piscine.- Lire une règle de jeu, une fiche technique, et les mettre en œuvre.- Trouver sur la toile des informations concernant les activités sportives de référence des activités pratiquées.	<ul style="list-style-type: none">- Rédiger une fiche technique permettant de réaliser un jeu (matériel nécessaire, durée, lieu,...)- Noter les performances réalisées et les présenter de manière à réutiliser l'information dans les prochaines séances.- Rendre compte d'une séance, d'un événement sportif auquel la classe a participé (rencontres nautiques).

Annexe n°1 bis : Cycle natation CM : Grille d'évaluation diagnostique élève

Ecole : _____ Nom de l'enseignant : _____ Classe : _____

Nom de l'élève : _____

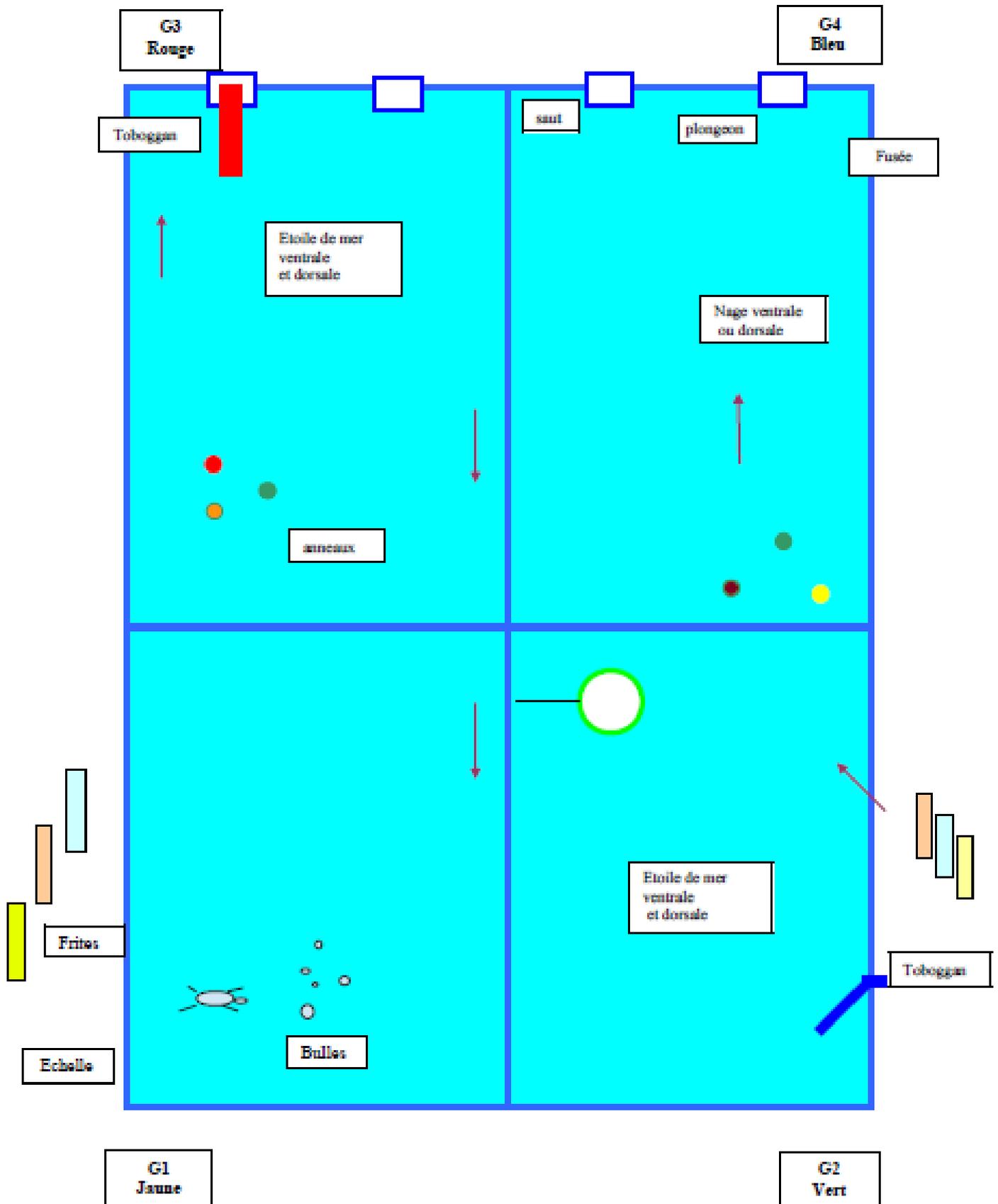
		Dates		
Activités motrices				
Entrée	Par l'échelle			
	Sauter avec matériel			
	Sauter sans matériel			
	Plongeon			
Immersion	Tête dans l'eau			
	Passer sous une perche			
	Descendre avec perche et ramasser objet			
	Plongeon canard et prendre objet			
Propulsion/Respiration	Vertical avec matériel/souffler			
	Horizontal avec matériel et souffler			
	Nage sans matériel/contrôle respiration			
	Technique de nage avec respiration			
Equilibre	Position allongée main au mur			
	Etoile de mer V/D avec matériel			
	Etoile de mer V/D sans matériel			
	Fusée ventrale et dorsale			

Nom de l'élève : _____

		Dates		
Activités motrices				
Entrée	Par l'échelle			
	Sauter avec matériel			
	Sauter sans matériel			
	Plongeon			
Immersion	Tête dans l'eau			
	Passer sous une perche			
	Descendre avec perche et ramasser objet			
	Plongeon canard et prendre objet			
Propulsion / Respiration	Vertical avec matériel/souffler			
	Horizontal avec matériel et souffler			
	Nage sans matériel/contrôle respiration			
	Technique de nage avec respiration			
Equilibre	Position allongée main au mur			
	Etoile de mer V/D avec matériel			
	Etoile de mer V/D sans matériel			
	Fusée ventrale et dorsale			

Annexe n°1ter parcours évaluation diagnostique CM :

Parcours test CM1 CM2



Annexe n°2 : Situations d'entrée dans l'activité

Les balles brûlantes
Objectifs : explorer des situations d'entrée dans l'eau, d'immersion et de déplacements
But : renvoyer les balles dans le camp adverse.
Dispositif : 4 équipes et 4 camps En moyenne profondeur
Matériel : des objets flottants en nombre suffisant
Consignes : envoyer les objets dans le camp adverse
Critères de réussite : après un temps imparti, avoir moins d'objets dans son camp que dans le camp adverse
Variables : <ul style="list-style-type: none">• varier les objets : ajouter des objets qui coulent• possibilité d'utiliser la grande profondeur

Le chalut
Objectifs : explorer des situations d'entrée dans l'eau, d'immersion et de déplacements
But : Pour les poissons : s'échapper du filet Pour les pêcheurs : retenir les poissons prisonniers.
Dispositif : 4 pêcheurs et 4 poissons 4 pêcheurs en ronde se tiennent par la main au ras de l'eau. Les poissons essaient de sortir du filet.(entre les jambes des pêcheurs, par-dessus le filet) En moyenne profondeur
Matériel : des objets flottants en nombre suffisant
Consignes : <ul style="list-style-type: none">• Pour les poissons : s'échapper du filet par différents moyens.• Pour les pêcheurs : retenir les poissons prisonniers.
Critères de réussite : après un temps imparti, compter les poissons retenus prisonniers.
Variables : <ul style="list-style-type: none">• Changer les rôles.• Rapport poissons/pêcheurs• Varier les profondeurs.

Annexe n°3 : Activités pour travailler la propulsion

Des activités pour travailler la propulsion :

Lors de chaque séance, la propulsion peut être abordée de 2 façons différentes : l'une plus orientée vers un jeu (voir ci-dessous) et l'autre vers un travail plus spécifique c'est-à-dire en corrigeant les enfants sur la technique.

Exemple : un épervier + traversées en battements sur le ventre en soufflant dans l'eau, bras tendus en tenant la frite. Le battement doit être à la surface de l'eau, jambes presque tendues. Un relais + traversées sur le dos en battements (genoux sous l'eau), la frite sous les bras, puis tenue à bout de bras.

Exemples d'activités pour l'apprentissage des nages :

Activités dos:

Avec frite :

- La mettre sous les bras et se déplacer avec des battements (tête à plat sur l'eau, les oreilles dans l'eau).
- La mettre sur les cuisses, bras tendus puis rajouter les bras l'un après l'autre (ils tournent en arrière).

Sans frite :

- Battements bras le long du corps, ou mains derrière la tête, ou bras tendus derrière la tête. (progression de plus en plus dure).
- Battements un bras le long du corps + un bras tendu à côté tête + tourner les bras en même temps en arrière.
- Dos rattrapé : bras droit tendu derrière la tête, le gauche passe en arrière et vient rejoindre le bras droit qui tourne à son tour et ainsi de suite.

Activités crawl :

- Battements avec une planche en soufflant dans l'eau, respiration devant.
- Battements sans planche bras tendus devant en soufflant dans l'eau, je n'ai plus d'air, je me mets sur le dos tout en continuant les battements, et je recommence.
- Battements avec une planche, inspiration latérale (gauche et droite), expiration dans l'eau.
- Idem + rajouter un bras (expiration en fin de poussée, inspiration quand le bras est derrière).
- Crawl rattrapé : toujours un bras devant (bras droit, bras gauche)
- Crawl respiration tous les 3 mouvements de bras

Activités brasse

- Ciseaux (jambes) avec une planche, pieds ouverts au moment de la poussée et resserrer jambes tendues.
- Inspiration quand les jambes sont fléchies, expiration dans l'eau au moment de la poussée et fermeture des jambes.

Annexe n°4 : Activités pour travailler l'équilibre

Des activités pour travailler l'équilibre :

Accepter l'équilibre et le déséquilibre :

- Par deux : travail de coopération : l'un doit accepter de se laisser flotter sur le dos (oreilles dans l'eau, regarder le plafond) avec l'aide d'un partenaire qui pose ses mains au niveau des omoplates, sur le ventre (visage dans l'eau, bras et jambes écartées).
- Une fois l'étoile maîtrisée, passer d'une position dorsale à une position ventrale : recto-verso et en faisant passer les jambes sous soi.
- Chat : pour ne pas se faire toucher, se mettre en étoile sur le ventre ou sur le dos, ou en boule (sans appuis plantaires) + souffler.
- Se pousser du mur ou des marches avec les pieds sans battements (glisse) la tête sous les bras tendus et sur le dos.
- Faire une roulade avant, arrière, une vrille, une remontée passive après une chute avant, arrière et après être descendu avec l'aide de l'échelle, se laisser flotter en position verticale face au mur (poussée d'Archimède).

Augmenter la durée de l'équilibre ventral et dorsal avec du matériel :

- Planche, pull-boy, frite, ballon, ceinture, flotteurs de ceinture....
- Début de la propulsion : rajouter des battements après le travail de glisse.....

Annexe n° 5 : Activités pour travailler l'immersion

Des activités pour travailler l'immersion

Avec appuis plantaires et manuels:

- Chasse aux trésors : individuelle ou collective.
- Béret : 2 équipes, chaque enfant a un numéro, 2 objets lestés : au signal les 2 numéros appelés vont chercher l'anneau (pieds au sol) et doivent le ramener avant son adversaire dans son camp.
- Seul : mettre la bouche, bouche + nez, toute la tête sous l'eau
- Par deux : face à face, souffler par la bouche, le nez, ouvrir la bouche, crier, prononcer un mot sous l'eau, ouvrir les yeux : un élève observe et l'autre exécute.
- Chat : pour ne pas se faire toucher, mettre la tête sous l'eau
- Parcours cerceaux + objets lestés : marcher, passer dans les cerceaux et ramasser les objets, revenir en crocodile sur les marches tout en soufflant dans l'eau.
- Echelle : descendre le plus bas possible en se servant des marches.
- Perche : descendre le long de la perche, poser les fesses sur le sol, poser le ventre sur le sol, ramasser l'objet au fond de l'eau.

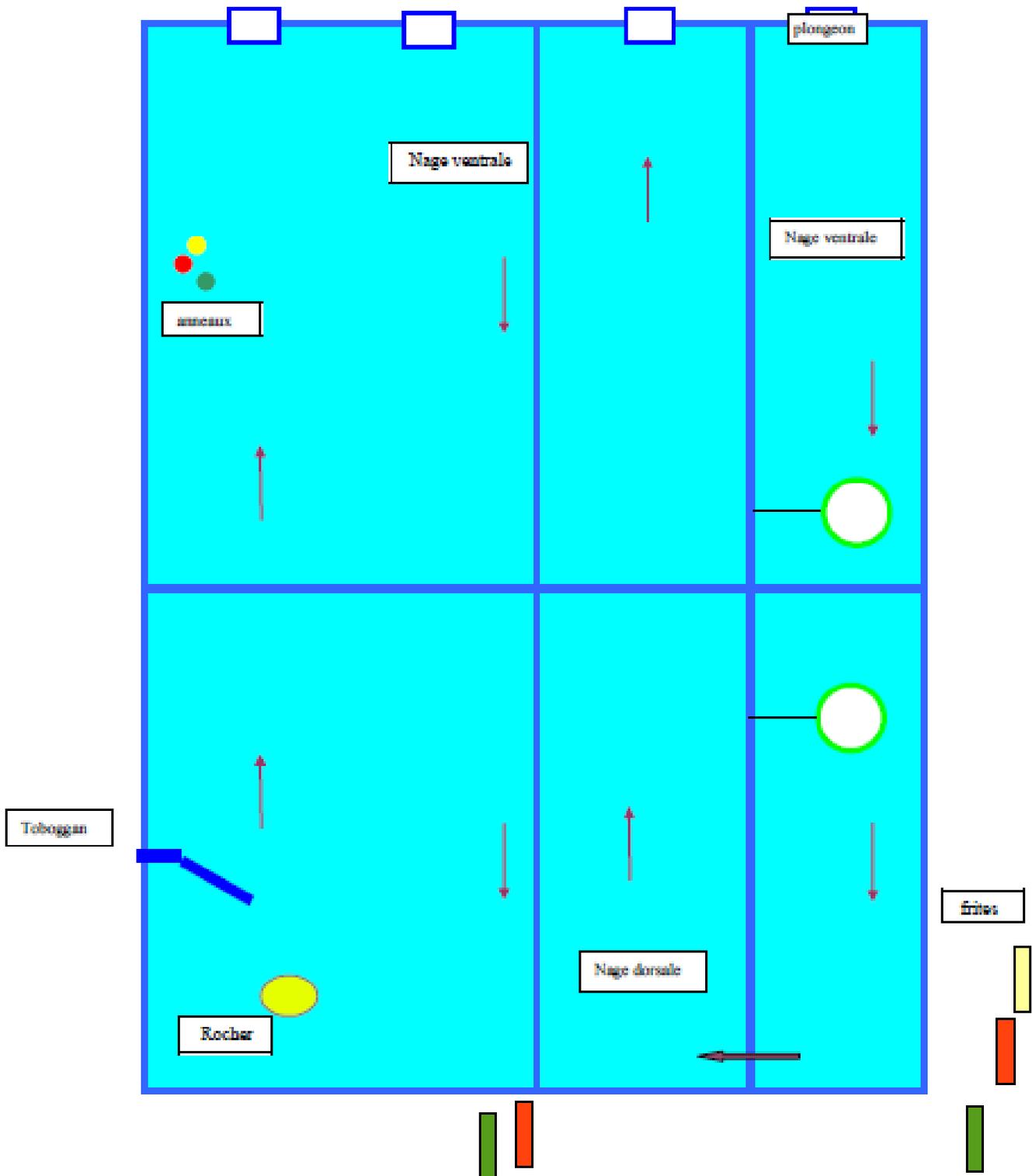
Sans appuis plantaires et manuels :

- Seul : aller s'asseoir au fond de l'eau en soufflant, se mettre en boule et souffler, passer dans les cerceaux sur le ventre, sur le dos, les pieds en premier, la tête en premier, faire une vrille.
- Chasse aux trésors individuelle ou collective : être plus pointue au niveau des consignes ; pas de pieds au sol, souffler en descendant.....
- Chat : pour ne pas se faire toucher, se mettre en boule ou aller sous l'eau en supprimant les appuis plantaires (peu importe la position).
- Béret : idem

Augmenter ses performances en immersion, prendre conscience de l'équilibre horizontal + différentes entrées dans l'eau :

- Chat glacé : pour ne pas se faire toucher, se mettre en boule (ou autre position en immersion). Une fois touché, se mettre en statue jambes écartées. Pour délivrer, passer sous les jambes par devant, par derrière, la tête en premier, les jambes en premier, sur le ventre, sur le dos, en faisant une vrille, indifféremment.....

Parcours CM1 CM2 (5^e séance)



Annexe n°7 : Parcours CM 10^{ième} séance

