

Projet Pédagogique de Natation

Direction des services départementaux de l'éducation
nationale de la DRÔME

Communauté de communes BOURG DE PEAGE

*Circonscriptions du 1^{er} degré concernées au 01/09/2012 : Pays de Romans,
Romans Est et Valence centre Nord.*

*Document pédagogique établi en concertation avec Andréi Basanciuc pour les
MNS du centre aquatique Diabolo et les conseillères pédagogiques, Marina
Liautard CPC Pays de Romans et Isabelle Joly CPD EPS Drôme.*

SOMMAIRE

LA NATATION AUX SCOLAIRES.....	2
I/ EXTRAITS DU POSS DIABOLO.....	3
1°/ Fonctionnement général du site.....	5
2°/ Organisation en cas d'accident	10
II/ ORGANISATION PEDAGOGIQUE.....	13
1°/ Textes de référence : BO n°28 de juillet 2011.....	14
2°/ Les progressions : BO n°1 de janvier 2012	16
3°/ Orientations pédagogiques.....	20
III / ORGANISATION.....	23
1°/ Le parcours de l'élève.....	24
2°/ Le matériel pédagogique.....	28
IV / PROGRESSION PEDAGOGIQUE.....	32
1°/ Compétences à travailler.....	33
2°/ Les séances.....	37
3°/ L'aménagement du bassin.....	40
V / ANNEXES.....	44
- 1°/ Situation diagnostique.....	45
- 2°/ Fiche de tests.....	46
- 3°/ Feuille Pré-groupes.....	48
- 4°/ Jeux collectifs.....	49
- 5°/ Plan du bâtiment.....	51
- 6°/ Outils ludiques.....	52
- 7°/ Informations aux parents bénévoles.....	54
- 8°/ Fiches techniques.....	56

LA NATATION AUX SCOLAIRES.

L'activité « natation scolaire » est à comprendre dans son ensemble. Elle s'articule autour des programmes officiels de l'Education Nationale et s'intègre à une cohérence pédagogique générale de la vie de l'établissement.

Le cycle « natation scolaire » ne comprend pas seulement l'action motrice comme objectif éducatif. L'enfant construit sa personnalité autour de la recherche d'un équilibre entre « ce qu'il faut faire », « ce qu'il peut faire » et « ce qui lui est interdit de faire ». Toutes les situations vécues à travers les apprentissages fondamentaux ont ainsi pour objectif de développer une attitude responsable.

Les objectifs de la natation scolaire au sein de l'éducation physique sont de:

- développer des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices
- acquérir des compétences et des connaissances utiles.

De façon plus spécifique, la natation participe à l'éducation, à la santé et à la sécurité. Elle permet aussi d'ouvrir aux élèves le sens de l'effort et de la persévérance. Elle offre l'occasion d'acquérir des notions et de construire des compétences utiles.

L'activité « natation » si elle aboutit au « savoir nager » ne se résume pas à la répétition d'acte mécanique mais s'intègre dans un projet éducatif plus large (transdisciplinarité).

Concrètement, les cycles présentés correspondent à plusieurs étapes allant de la familiarisation à la maîtrise aquatique.

PREAMBULE

Ce « projet pédagogique » précise « ce qui est à faire » pour atteindre les objectifs visés tout en considérant des conditions locales de DIABOLO :

- prise en compte des conditions matérielles (surface et profondeur des bassins, matériels à disposition et possibilités d'aménagement).
- prise en compte des conditions d'organisation (évaluation de 1^{ère} séance, celle de fin de cycle, déroulement des séances ...)
- mise en place de situations respectant les étapes de transformation et les objectifs intermédiaires à atteindre en assurant la continuité et la progressivité de l'enseignement.

I- EXTRAITS DU PLAN D'ORGANISATION DE LA SECURITE ET DE LA SURVEILLANCE DE DIABOLO (POSS)

*Le POSS est un document indispensable au sein de chaque structure aquatique.
Il établit un plan permettant l'organisation des secours en fonction des risques
de l'établissement.*

Selon le cadre réglementaire :

- Décret du 15 avril 1991*
- Arrêté du 16 juin 1998*
- Circulaire du 5 février 2003*

*Le P.O.S.S. est obligatoire pour tous les établissements d'activités physiques,
sportives et de baignade d'accès payant.*

Septembre 2014

IDENTIFICATION DE L'ETABLISSEMENT

Nom de l'établissement : **DIABOLO**

Adresse : Route d'Alixan 26300 BOURG DE PEAGE

N° Téléphone : 09 71 00 26 00

Propriétaire : Communauté de Communes du Canton de Bourg de Péage

Principe de gestion : Délégation de Service Public

Exploitant : Société RECREA
1280 Route d'Epron
Parc du Citis
14200 HEROUVILLE ST CLAIR

N° d'Exploitant : RCS : 750 416 794 00014
Siret : 9329 Z

Personnel employé sur la piscine en permanence :

RECREA (exploitant délégataire) :

1 Directeur
1 Coordinateur accueil
1 Coordinateur des Sports (aquatique et fitness)
1 Coordinateur spa
5 BEESAN / BPJEPS AAN

2 BEMF
3 Esthéticiennes
3 Agents d'accueil
1 Technicien polyvalent
1 Agent d'entretien

SAUR (sous-traitant technique) :

1 Technicien

SAMSIC (sous-traitant nettoyage)

3 Agents d'entretien

Nom du Responsable: Cécile TROUILLER

2 – FONCTIONNEMENT GENERAL DU SITE

A – Périodes d'ouverture

Ouverture permanente

7 jours/7

Excepté les 24 et 25 Décembre, le 1^{er} Janvier et le 1^{er} Mai.

2 fermetures techniques annuelles

B – Horaires d'ouverture

Piscine

Période scolaire

Lundi / Mercredi :	9 h – 19 h 30
Mardi / Vendredi :	9 h – 22 h
Jeudi :	7 h 30 – 19 h 30
Samedi / Dimanche :	9 h – 12 h / 14 h – 18 h

Période petites vacances

Lundi / Mercredi :	9 h – 19 h 30
Mardi / Vendredi :	9 h – 22 h
Jeudi :	7 h 30 – 19 h 30
Samedi / Dimanche :	10 h – 18 h

Période grandes vacances

Lundi / Mercredi / Jeudi :	9 h 30 – 19 h 30
Mardi / Vendredi :	9 h 30 – 22 h
Samedi / Dimanche :	10 h – 18 h

Jours fériés (sauf 1^{er} janvier, 1^{er} mai, 24 et 25 Décembre)

Jour férié :	10 h – 18 h
--------------	-------------

NB: les bassins sont généralement évacués 15 min avant la fermeture indiquée

3 – ORGANISATION DE LA SURVEILLANCE ET DE LA SECURITE DE LA PISCINE

A – Personnel de surveillance

Sous la responsabilité du Directeur et du Coordinateur aquatique : une équipe de 5 surveillants (BEESAN, BPJEPS).

Cette équipe pourra être renforcée si nécessaire.

Ci-dessous ce personnel de surveillance sera appelé « surveillant ».

B – Zones de surveillance

Zone A : Bassin sportif

Zone de surveillance autour du bassin sportif (Voir plan en annexe).

La prise de fonction peut se faire à poste ou sur une zone suivant la fréquentation de l'établissement et les difficultés posées par les publics.

Zone B : Bassin aquaforme apprentissage

Zone de surveillance autour du bassin. (Voir plan en annexe).

La prise de fonction peut se faire à poste ou sur une zone suivant la fréquentation de l'établissement et les difficultés posées par les publics.

Pendant la période estivale ou par forte fréquentation nous ajoutons 1 MNS en surveillance.

D – La surveillance

La prise de service

Le personnel de l'accueil doit, avant l'ouverture de son guichet au public, avoir préalablement vérifié si le personnel de surveillance prévu au planning est présent sur le bord des bassins, à défaut elle doit faire attendre le public et contacter le directeur ou son référent.

Le personnel en poste doit, à chaque prise de poste, s'assurer de l'ouverture et du dégagement des portes d'évacuation, celles-ci devront impérativement rester ouvertes pendant l'ouverture de l'établissement.

Le personnel de surveillance doit, avant l'ouverture au public, vérifier si toutes les issues de secours sont ouvertes, vérifier l'état de conformité du matériel de premiers secours et d'oxygénothérapie ainsi que le bon fonctionnement de la ligne téléphonique directe d'accès aux secours (ligne directe pompiers).

La surveillance

La surveillance est une obligation de moyen qui ne peut s'accommoder de l'approximatif et de l'improvisation.

Il est évident que la dite surveillance doit être active et s'exercer réellement.

Elle nécessite de la part du surveillant :

- la connaissance et la maîtrise du règlement de service
- la vigilance sur l'ordre des bassins :
 - o rangement du matériel
 - o vérification de l'état du matériel en place provisoirement ou de façon permanente
 - o perches à proximité immédiate des zones de surveillance, sur le rebord des bassins ou sur les plages
- la vérification journalière, à la première ouverture des bassins, de l'état du poste de secours et du matériel d'oxygénothérapie (tous les jours, notée sur la fiche de contrôle) et vérification qu'aucun danger apparent n'existe pour les usagers.
- la vérification visuelle du fond des bassins tous les matins (présence ou non d'objets, cheveux, etc. en surface)
- le port de la tenue pour être immédiatement identifiable

L'ensemble des situations ne peut être décrit, il appartient au surveillant de faire preuve de discernement dans l'application des textes, en se rappelant que l'on parle de sécurité individuelle et collective des usagers.

La sécurité doit être traitée en ayant à l'esprit qu'il s'agit d'un centre à caractère ludique, ce qui implique que la clientèle vient également rechercher détente, convivialité et bien-être.

La zone de surveillance

Le surveillant doit se placer à proximité immédiate du bord du bassin ou des bassins dont il a la responsabilité. Il est seul juge de son emplacement selon la luminosité (effet miroir), suivant le type de clientèle et la fréquentation.

Toute action de la part du public pouvant générer un risque doit faire l'objet d'une intervention de la part du surveillant.

Cette notion est laissée à l'appréciation du surveillant qui est seul à même de pouvoir évaluer la situation. Il peut être amené à justifier sa décision, si elle n'est pas cohérente avec les consignes de sécurité.

Il devra veiller à se placer de façon satisfaisante pour visualiser l'ensemble des bassins et pourra utiliser les chaises de surveillance mises à sa disposition.

Communication téléphonique

Elles seront enregistrées à l'accueil sur des fiches de messages et transmises à l'intéressé à la fin de son service ou durant sa pause (sauf caractère urgent d'ordre familial). L'utilisation de téléphones mobiles personnels est interdite.

Soins courants

Les petits soins seront effectués sur le bassin par le surveillant de la zone concernée. Il devra remplir les formulaires nécessaires à l'enregistrement des soins (cahier d'infirmierie).

Expulsions

Elles ne seront pas abusives et à la hauteur de la faute commise, la décision sera prise en fonction du non-respect du règlement de service, en concertation avec le chef de bassin ou la Direction.

Fermeture des bassins

Après le départ du dernier client, le surveillant vérifiera qu'il ne reste plus personne dans les sanitaires et les douches.

La responsabilité reste engagée jusqu'à la sortie du bâtiment du dernier client, il appartient au personnel de vérifier que les vestiaires publics et collectifs, y compris les casiers et les cabines de déshabillage, soient parfaitement vides.

Organisation des secours

En vue d'assurer au mieux la sécurité des bassins, le personnel doit disposer de matériel divers :

- Matériel de sauvetage

C'est un matériel complémentaire tel que les perches. Il est destiné à maintenir en surface les personnes en difficulté et assurer la sécurité.

- Matériel de secourisme

Matériel de soins et de première urgence afin de maintenir la victime en vie.

- Matériel de liaison

Téléphone
Talkies Walkies

Cahier de liaison
Accès réservé aux secours
Affichage de l'organisation des secours

- Alerte en cas d'incendie

Déclenchement des alarmes.
Evaluation du sinistre
Décision des responsables présents : appel pompiers et évacuation éventuelle de la zone ou de l'établissement.
Mesures de sauvegardes éventuelles : fermeture des portes, action avec les extincteurs.....

- Alerte en cas de risque chimique

Déclenchement de l'alerte auprès du responsable de l'établissement ou de son représentant.
Evaluation du sinistre
Décision des responsables présents : appel pompiers et évacuation éventuelle de la zone ou de l'établissement.
Mesures de sauvegardes éventuelles.

- Procédure générale d'évacuation du public

Lieu	Acteurs	Evacuation
Bassins	Surveillants	Issues de secours vers l'extérieur
Vestiaires	Agents d'entretien et hôtesses	Vers les bassins Issues de secours vers l'extérieur Vers l'accueil
Accueil	Hôtesses et direction	Vers le sas d'entrée
Espace Bien-Etre	Esthéticiennes et hôtesses	Issues de secours vers l'extérieur

ORGANISATION EN CAS D'ACCIDENT

**Equipe présente en ouverture publique.
2 surveillants minimum en surveillance.**

Surveillant 1

- Repère la victime
- Assure le sauvetage
- Evacue le bassin (signal sonore)
- Procède au bilan
- Apporte les 1ers soins

Agent d'accueil

- Déclenche l'évacuation, regroupe le public dans les vestiaires
- Contacte la direction
- Accueille et guide les secours si Direction absente

Autre(s) Surveillant(s)

- Evacue le bassin (signal sonore)
- Porte assistance / Apporte le matériel de premiers secours
- Prend connaissance du bilan
- Appelle les secours
- Appelle l'accueil par talkie-walkie
- Evacue le public vers les vestiaires.
- Retourne auprès de la victime.

La Direction ou son représentant

- Accueille et guide les secours

A l'arrivée des secours

La victime est prise en charge par les pompiers. Le surveillant ayant procédé aux premiers secours informe les pompiers sur les soins dispensés et se tient à leur disposition.

Après l'évacuation de la victime

Le surveillant regagne son poste de surveillance. La Direction (ou l'agent d'accueil en l'absence) note et synthétise les différents témoignages s'il y en a.

Cas particulier des activités aquatiques (1 seul surveillant)

Surveillant

- Repère la victime
- Assure le sauvetage
- Appelle l'accueil par talkie-walkie
- Procède au bilan
- Appelle les secours
- Apporte les 1ers soins

La Direction ou son représentant

- Accueille et guide les secours

Agent d'accueil

- Prend connaissance du bilan
- Déclenche l'évacuation
- Contacte la direction
- Gère le matériel de secours selon les directives du surveillant le cas échéant
- Assiste le surveillant pour les soins le cas échéant
- Accueille et guide les secours si la Direction est absente

A l'arrivée des secours

La victime est prise en charge par les pompiers. Le surveillant ayant procédé aux premiers secours informe les pompiers sur les soins dispensés et se tient à leur disposition.

Après l'évacuation de la victime

Le surveillant regagne son poste de surveillance. La Direction (ou l'agent d'accueil en l'absence) note et synthétise les différents témoignages s'il y en a.

NUMEROS D'URGENCE

POMPIERS

 **18 ou 112**

SAMU

 **15**

GENDARMERIE

 **17**

MEDECIN

Docteur Brigitte AUBERT

04 75 05 07 14

HOPITAL

04 75 05 75 06

CENTRE ANTIPOISON

04 76 42 42 42

MESSAGE D'ALERTE

1°) SE PRESENTER : Nom, prénom, fonction

2°) LIEU : DIABOLO, complexe aquatique
Route d'Alixan BOURG DE PEAGE

3°) VICTIMES : Nombre, âge, sexe

4°) BILAN : Conscience
Circulation
Ventilation
Autres : plaies, fractures...

5°) SOINS EFFECTUES

II- L'ORGANISATION PEDAGOGIQUE SELON LA REGLEMENTATION DE L'EDUCATION NATIONALE

Dans cette partie, seront présentés :

- 1- La réglementation de la natation.
- 2- Les progressions pédagogiques au cycle 2.
- 3- Les orientations pédagogiques.

Septembre 2014

1/ La réglementation de la natation : DSDEN de la Drôme, septembre 2012

Texte de référence : BO n°28 du 14 juillet 2011, circulaire 2011-090, du 7-7-2011 :
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.

➤ Taux minimum d'encadrement :

Ecole maternelle ou classe comprenant des élèves de maternelle et d'élémentaire	Ecole élémentaire
l'enseignant et 2 adultes agréés, 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 agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole.	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 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 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 agréés.

- 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, ceci est même nécessaire en hippocampes et tortues).

- LES BAIGNADES 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.
 - elles seront limitées aux espaces aménagés des piscines et interdites dans les milieux naturels (fleuves, rivières, lacs) en respectant la réglementation en vigueur.
 - Les baignades en mer sont soumises à la réglementation du département d'accueil. Vous devez vous renseigner auprès de la DSDEN du département. Seuls les élèves de plus de 6 ans pourront en bénéficier. Mais les baignades demeureront exceptionnelles et s'inscriront dans un projet pédagogique plus global.
- 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.

2/ Les progressions pédagogiques au cycle 2 :

Des références aux textes officielles

🚩 BO n°3 du 19 juin 2008 : Education physique et sportive au cycle 2

« Le cycle des apprentissages fondamentaux commence au cours de la grande section de l'école maternelle et, à ce niveau, lui emprunte sa pédagogie. Il se poursuit dans les deux premières années de l'école élémentaire, au cours préparatoire et au cours élémentaire 1^{ère} année...L'éducation physique et sportive occupe une place importante dans les activités scolaires de ce cycle... ».

Les objectifs de l'éducation physique et sportive :


Elle vise le développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices, offre une première initiation aux activités physiques, sportives et artistiques, pratiques sociales de référence, répond au besoin et au plaisir de bouger, permet de développer le sens de l'effort et de la persévérance. L'éducation physique participe à l'éducation à la santé et à la sécurité. Les élèves apprennent à mieux se connaître, à mieux connaître les autres ; ils apprennent aussi à veiller à leur santé. L'éducation physique contribue de façon fondamentale à la formation du citoyen, en éduquant à la responsabilité et à l'autonomie. Elle permet de jouer avec la notion de règle, de mieux la comprendre, de la faire vivre, et d'accéder ainsi aux valeurs sociales et morales.

Compétences spécifiques visées au travers de la mise en œuvre des activités natation :

- **Réaliser une performance** : se déplacer sur une quinzaine de mètres
- **Adapter ses déplacements à différents types d'environnement** : s'immerger, se déplacer en surface, se laisser flotter

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

- 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
- La fréquence, 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.

 **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 un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un surplace avant de regagner le bord.

BO n°1, janvier 2012, Progressions pour le cours préparatoire et le cours élémentaire première année Éducation physique et sportive : natation

✚ Compétence spécifique : Réaliser une performance

Cours préparatoire	Cours élémentaire première 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, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).</p>	

Mise en œuvre dans les activités aquatiques et nautiques

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<p>Se déplacer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée ; <input type="checkbox"/> en s'aidant d'une frite et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frite, en s'aidant d'un bras) ; <input type="checkbox"/> avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau ; <input type="checkbox"/> en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre les pieds) ; <input type="checkbox"/> en autonomie sans reprise d'appuis ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 mètres). <p>S'équilibrer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal. <p>Enchaîner des actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis (hors appuis plantaires) ; <input type="checkbox"/> chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis. 	<p>Se déplacer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> en position ventrale, voies respiratoires immergées ; <input type="checkbox"/> en position dorsale avec si besoin un support ; <input type="checkbox"/> en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance). <p>S'équilibrer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> trouver des équilibres, aller vers l'alignement tête-tronc ; <input type="checkbox"/> rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau. <p>Enchaîner des actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> enchaîner plusieurs actions, par exemple, sauter dans l'eau, remonter passivement en boule puis se déplacer sur une dizaine de mètres en ventral avec un passage sur le dos ; <input type="checkbox"/> se fixer un projet d'action, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités. <p>→ Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.</p>

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

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
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...).	

Mise en œuvre dans les activités aquatiques et nautiques

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
En moyenne ou en grande profondeur, choisir son entrée dans l'eau, son déplacement, son immersion dans le cadre d'un projet personnel de déplacement.	En moyenne ou en grande profondeur, maîtriser une entrée dans l'eau active et effectuer un déplacement comprenant un temps d'immersion.
<p>Entrer dans l'eau avec ou sans aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> en glissant, en se laissant tomber, en sautant ; <input type="checkbox"/> en entrant par les pieds, par la tête ; <input type="checkbox"/> dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant. <p>S'immerger pour réaliser quelques actions simples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> en passant sous un obstacle flottant ; <input type="checkbox"/> en descendant à l'aide d'une perche, d'une cage ; <input type="checkbox"/> en touchant le fond avec différentes parties du corps ; <input type="checkbox"/> en prenant une information visuelle ; <input type="checkbox"/> en ramassant un objet lesté ; <input type="checkbox"/> en remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive. 	<p>Entrer dans l'eau sans aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer... <input type="checkbox"/> en sautant au-delà d'un objet flottant ; <input type="checkbox"/> en entrant par les pieds, par la tête, pour aller au fond (corps tendu). <p>S'immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés ; <input type="checkbox"/> en prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade ; <input type="checkbox"/> en ramassant plusieurs objets lestés, selon une couleur donnée ; <input type="checkbox"/> en remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos. <p>→ 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.</p>

Orientations pédagogiques :

- La priorité est donnée au cycle 2, l'intégration des cycles 3 sera envisagée sur les prochaines années.
- Les séances se dérouleront selon un planning élaboré en concertation avec les écoles et le centre aquatique, sur des unités d'apprentissage de 10 séances.
- Le centre aquatique mettra un MNS à disposition pour la surveillance des bassins et 2 MNS pour l'enseignement de la natation.
- Élaboration d'un projet d'enseignement entre les conseillers pédagogiques et les maîtres-nageurs. Validation par les IEN. Présentation du projet aux enseignants et appropriation de ce dernier dans le cadre d'animations pédagogiques.
- L'organisation des séances : le travail se fera sous forme d'une unité d'apprentissage ou séquence organisée en 3 phases.

<u>PHASE 1</u> : la découverte	<u>PHASE 2</u> : l'apprentissage	<u>PHASE 3</u> : le réinvestissement
<p>1 séance pour la situation de référence.</p>	<p>8 séances</p> <p>Séances 2 et 3 : découverte des 4 zones de travail (propulsion, équilibre, respiration et immersion).</p> <p>Séances 4 à 8, la séance 9 servant de test : choix de 2 zones sur 4 pour approfondissement de ces fondamentaux. L'enfant aidé des adultes encadrant l'activité construira son propre parcours d'apprentissage.</p>	<p>1 séance d'évaluation des acquis des élèves.</p>

- Au terme de la première phase, les élèves seront répartis selon leur niveau de compétences en 4 groupes d'environ 15 enfants maximum, qui porteront des noms différents (crocodile, dauphin, ...). Les groupes ne seront pas figés durant la phase 2.
- Les enfants d'une même école présents au bord du bassin seront regroupés par niveau de compétences et non par niveau de classe.
- Nécessité d'évoquer les séances de natation en amont et en aval des séances, dans la classe.

Les activités aquatiques permettent un vécu corporel riche qui devient un support privilégié pour parler de sa pratique, de ses émotions, de ses sensations et pour concrétiser certaines connaissances plus abstraites en connaissance du monde par exemple.

Les activités langagières en prise directe avec le cycle natation sont nombreuses et variées : travail sur le lexique spécifique de l'activité, des lieux, répertoire des actions. Cette activité peut constituer une source de motivation supplémentaire pour donner envie de lire et d'écrire des textes divers (fiches, règles de jeu, récits, légende de photos,...)

Le travail en classe en amont, avant la séance :	Le travail en classe en aval, après la séance :
<p>Grâce à des supports variés (photos, film, plan,...) présenter les lieux, les personnes, le matériel pédagogique. Cela permet aux enfants de se faire une idée des situations avant d'y être confronté, de se mettre en projet et d'augmenter la quantité d'actions pendant la séance.</p> <p>Grâce à des schémas, présenter les règles de sécurité et les règles de vie, ceci permet d'améliorer la sécurité et le respect des règles de vie spécifiques à l'activité et au lieu.</p> <p>Présenter le contenu de chaque séance : donner les consignes et les critères de réussite, présenter le dispositif (différentes zones dans le bassin), description des ateliers, des parcours.</p>	<p>Il permet d'établir un bilan, d'échanger, de construire un vécu commun, de construire un itinéraire personnel d'apprentissage: travail sur le ressenti, sur les actions réalisées que l'on peut classer suivant (entrée, immersion, déplacements).</p>
<p>Des outils possibles :</p> <p>Le cahier du nageur : Cette trace écrite personnelle est construite sur le modèle du cahier d'expériences en sciences. Il est constitué de traces personnelles et collectives (dessins, photos, textes, dictées à l'adulte,...) et permet à l'enfant de s'approprier son itinéraire personnel d'être aquatique en cours d'apprentissage.</p> <p>Des albums pour parler de l'activité, de ses appréhensions, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> · <u>Le fabuleux voyage de Lola</u> ; Equipe départementale du Tarn, Editions EP et S · <u>Bonjour bébé loutre</u> ; Baillet · <u>J'ai peur de l'eau</u> ; Bisinski <i>Ecole des Loisirs</i> · <u>La leçon de natation</u> ; Cooper · <u>La première fois à la piscine</u> ; Wells · <u>Ninon a peur de l'eau</u> ; Nadja - <i>Ecole des Loisirs</i> · <u>Mastic va à la piscine</u> - Tourbillon · <u>Zoé et Théo</u> ; C. Metzmeier -Casterman 	

Les contenus d'enseignement

- Les situations d'apprentissage, en lien avec l'aménagement des bassins, seront proposées selon 4 fondamentaux de la discipline natation :

-s'immerger,

-s'équilibrer,

-se déplacer,

-respirer.

- Les tâches motrices proposées aux élèves seront présentées sous forme de fiches. Chacune d'elles sera identifiée par une dominante et fera apparaître :

- l'espace de travail et le matériel dont disposeront les élèves

- Une tâche

- Une (des) réponse(s) observée(s) en relation avec la tâche donnée

- Ce que l'enfant doit faire pour réussir



Analyse des difficultés éventuelles rencontrées par les élèves

- Une (des) consigne (s) adaptée (s) à la tâche

- La transformation visée, l'objectif à atteindre

III- ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT
DES CLASSES SCOLAIRES
AU COMPLEXE AQUATIQUE INTERCOMMUNAL DIABOLO

Dans cette partie, seront présentés :

- *1- Le parcours de l'élève dans la piscine.*
- *2- Le matériel pédagogique mis à disposition et son utilité.*

Septembre 2014

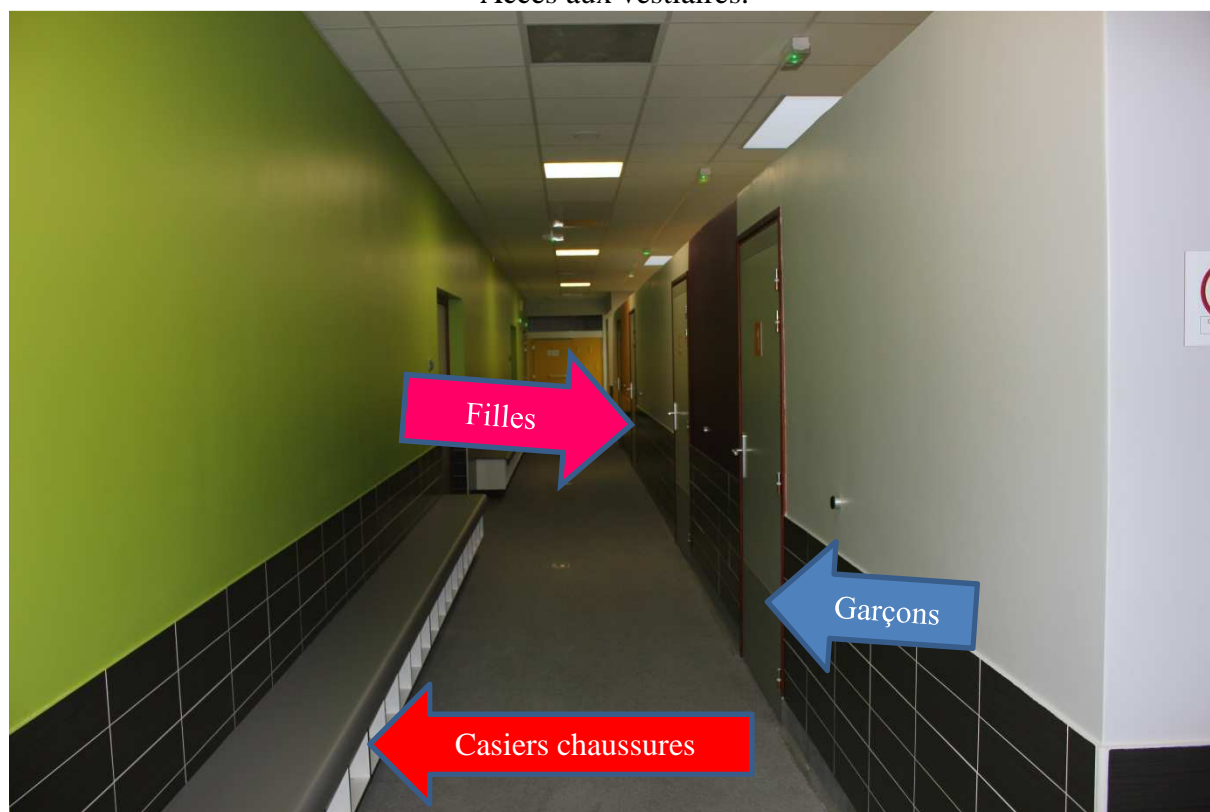
Le parcours de l'élève



Entrée de la piscine.



Accès aux vestiaires.



Les vestiaires.

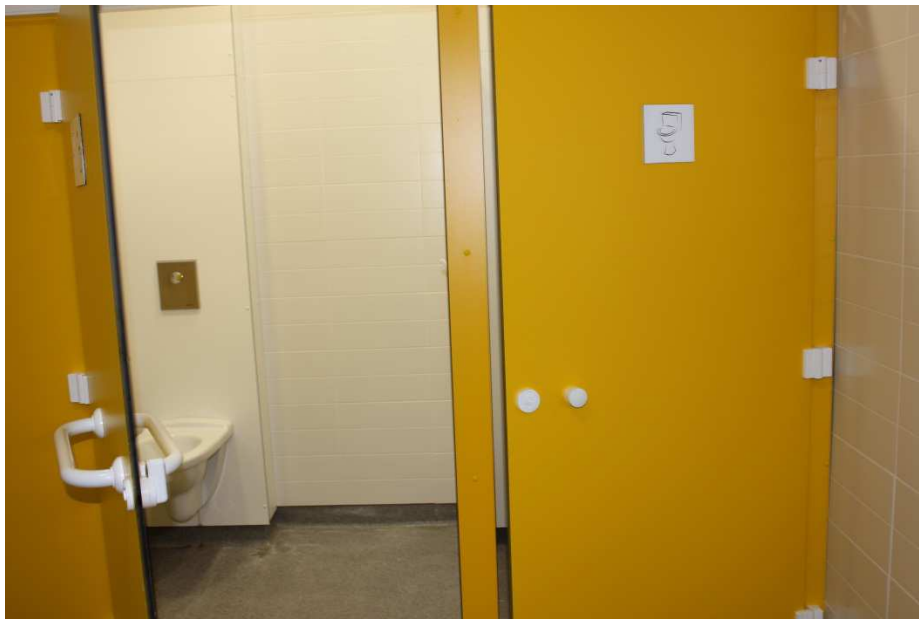


Les chaussures sont interdites dans la piscine, je les range dans les casiers, sous le banc.

J'utilise un maillot de bain car le short est interdit.



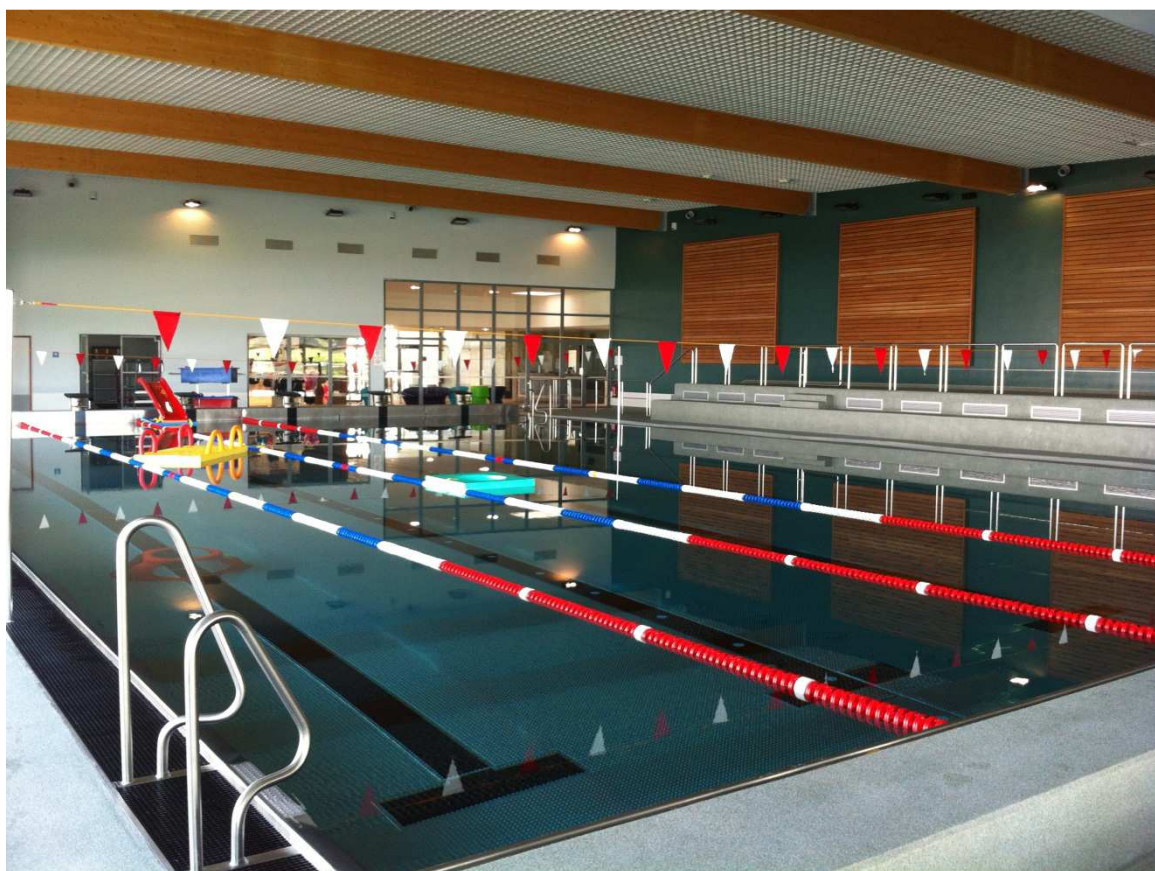
Dans le vestiaire je regroupe mes affaires pour ne pas les perdre. Je laisse de la place pour les copains.



Au bout du couloir des vestiaires, je vais aux toilettes si j'en ai besoin, avant d'aller au bassin.

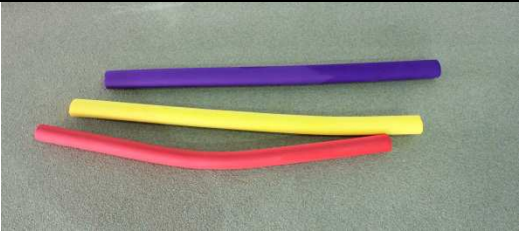







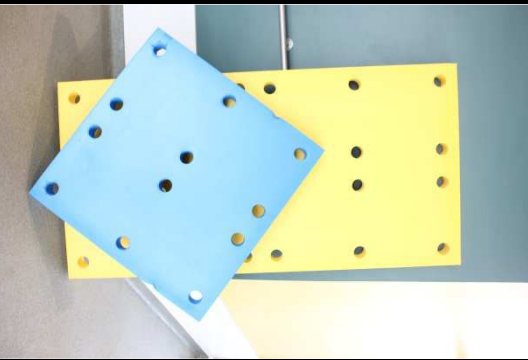


La douche est obligatoire avant d'aller dans la piscine, j'ai même du savon à ma disposition.

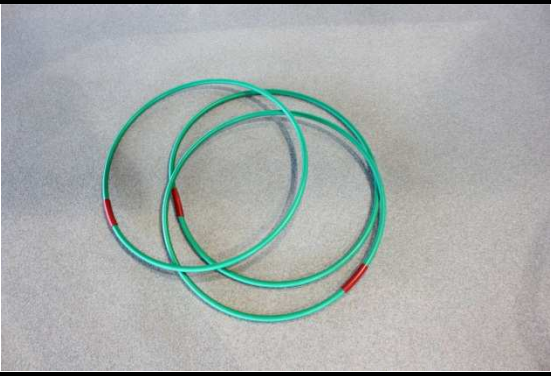



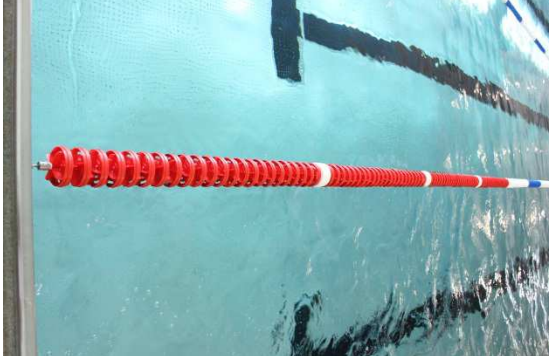


Le bassin sportif.

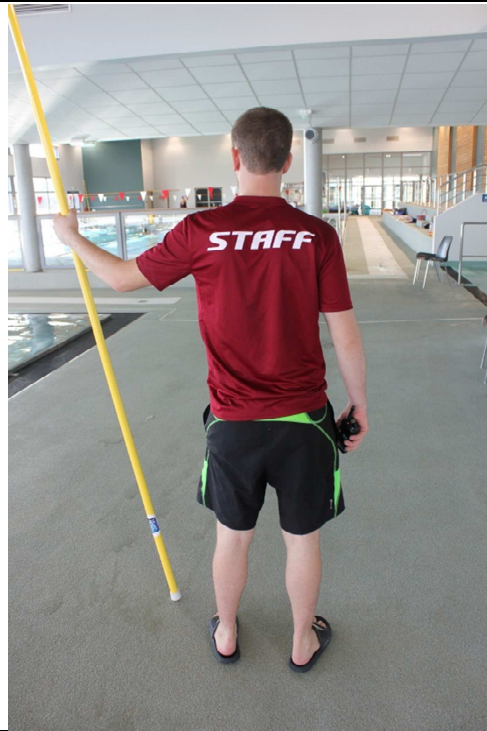
LE MATERIEL PEDAGOGIQUE

Matériels	Photos	Utilisation
Frites		La frite est une aide à la flottabilité, à l'équilibre. Elle se place sous les bras.
Planches		La planche aide à la flottaison afin de favoriser le travail des jambes. S'utilise aussi bien sur le ventre que sur le dos.
Pull-boy		Le pull-boy aide à maintenir l'équilibre des jambes pendant que l'on travaille avec les bras. Se place entre les jambes.
Ceintures		La ceinture aide à la flottaison et assure l'autonomie de l'enfant.

<p>Palmes</p>		<p>Les palmes améliorent les appuis et aident à comprendre le placement de la cheville durant les battements.</p>
<p>Objets lestés</p>		<p>Objets à récupérer au fond de l'eau.</p>
<p>Tapis épais</p>		<p>Le tapis épais peut servir à une entrée dans l'eau.</p>
<p>Toboggan</p>		<p>Le toboggan sert à réaliser des entrées dans l'eau de diverses manières.</p>
<p>Ballons</p>		<p>Les ballons servent pour les jeux : exemple, le water-polo.</p>

<p>Cerceaux lestés</p>		<p>Ils sont posés au fond de l'eau et on passe à l'intérieur en immersion.</p>
<p>Grotte ou rocher</p>		<p>Peut servir de plateforme ou de parcours en passant à l'intérieur.</p>
<p>Cage à écureuil</p>		<p>Sert à s'accrocher, à passer à l'intérieur, dessus et dessous les barres. Elle sert à travailler les immersions.</p>
<p>Plot</p>		<p>Sert pour les entrées dans l'eau : sauts divers et plonges.</p>
<p>Ligne d'eau</p>		<p>Sert à séparer les bassins en couloirs. On peut y accrocher du matériel, mais il ne faut pas s'y suspendre.</p>

Le Maître
Nageur



Le maître-nageur veille au bon fonctionnement et à la sécurité des usagers de la piscine. Il donne aussi des leçons de natation et d'aqua-sport. Les consignes du maître doivent être appliquées.









IV- LA POGRESSION PEDAGOGIQUE

Dans cette partie, seront présentés :

- 1- Les compétences à travailler détaillées par niveau scolaire.
- 2- Les séances par dominante ; en fonction des groupes de niveau (hippocampes, tortues, poissons-clowns, dauphins).
- 3- Les aménagements des bassins par séance de travail.

La première séance (qui constitue la situation de référence) n'est pas présentée. Elle est fournie en annexes avec l'outil tableau qui s'y rapporte.

Nous précisons également que par souci d'organisation et de lisibilité au bord du bassin, chaque groupe sera identifié par une couleur de bonnet.

Hippocampes		
Tortues		
Poissons-clowns		
Dauphins		

Contenu au CP

<p style="text-align: center;">Accepter l'eau Découverte du milieu aquatique - Familiarisation Prédominance de la dimension affective</p>
--

Objectifs généraux :

- Etre capable de s'engager dans des actions motrices inhabituelles.
- Etre capable de se déplacer en milieu aquatique sans réclamer l'aide de l'adulte.
- S'éloigner de plus en plus de l'adulte dans un espace sécurisant et motivant.
- Aller avec plaisir dans l'eau.

Compétences motrices :

- 1- Entrée dans l'eau** - Etre capable de sauter dans le grand bassin (avec ou sans matériel – avec ou sans perche).
- 2- Immersion**
- Accepter de mettre le visage sous l'eau.
 - S'immerger volontairement.
 - Aller chercher un objet dans le petit bain.
 - Ouvrir la bouche et si possible les yeux.
- 3- Respiration** - Souffler dans l'eau.
- 4- Equilibre**
- Accepter de perdre ses repères (perdre ses appuis plantaires pour aller vers la position horizontale).
 - Accepter la flottaison.
- 5- Propulsion**
- Trouver différents moyens de se déplacer avec ou sans matériel.
 - Découvrir un mode de propulsion : le battement naturel.

Evaluation spécifique de fin de cycle CP : « L'HIPPOCAMPE » :

- 1°- Sauter dans le grand bassin à l'aide d'un accessoire flottant.
- 2°- Faire le crocodile, position allongée, tête immergée sur 1.30m et les mains posées au fond du bassin d'activités (côté le moins profond).
- 3°- Se propulser librement dans le grand bassin sur 10m en position ventrale puis sur 10m en position dorsale à l'aide d'un objet flottant.

Contenu au CE1

Apprivoiser le milieu aquatique

Objectifs généraux :

- Jouer avec les éléments du milieu aquatique. Faire l'expérience de l'action de la poussée d'Archimède et de la résistance à l'eau.
- Accepter de se laisser porter par l'eau en se relâchant (notion de décontraction).
- Etre capable de se déplacer en position horizontale (ventre et dos) avec ou sans matériel.
- Etre capable d'explorer la profondeur par des actions variées. Se repérer et s'orienter sous l'eau.
- Etre capable d'expirer volontairement par la bouche et par le nez.

Compétences motrices :

- 1- Entrée dans l'eau** -Entrer dans l'eau par la tête (coulée ventrale et début du plongeon).
- 2- Immersion** -Etre capable de chercher un objet en petite et moyenne profondeur.
-Coulée ventrale (être capable de se déplacer librement sous l'eau sur quelques mètres avec ou sans matériel : cage, perche).
- 3- Respiration** -Notion de rythme respiratoire (expiration bouche / nez).
- 4- Equilibre** -Glisser en position ventrale et dorsale (être capable d'enchaîner).
-Flotter et coordonner ses actions motrices.
- 5- Propulsion** -Etre capable de réaliser 10 mètres sur le ventre et 10 mètres sur le dos avec ou sans matériel.

Evaluation spécifique de fin de cycle CE1 : « LA TORTUE » :

- 1°- Entrer dans l'eau par la tête, position de départ à genoux
- 2°- Passer sous un barreau de la cage à environ 1m de profondeur
- 3°- Exécuter une coulée ventrale les bras allongés devant puis une glissée dorsale les bras placés le long du corps (départ du bord de bassin à chaque fois)

Contenu au CE2

<p style="text-align: center;">Maîtriser l'eau Apprentissage de différentes techniques de nage</p>
--

Objectifs généraux :

- Comprendre la résistance de l'eau (être capable d'apprécier les relations de cause à effet avec le milieu aquatique)
- Orientation technique : vers une nage codifiée (le dos, le crawl et la brasse).

Compétences motrices :

- 1- Entrée dans l'eau** -Apprendre la technique du plongeon (la poussée, l'entrée et la glisse).
- 2- Immersion** -Etre capable d'aller chercher des objets en grande profondeur et déplacement sous l'eau.
- 3- Respiration** -Contrôler sa respiration.
-Etre capable de coordonner respiration et propulsion (éviter l'essoufflement).
- 4- Equilibre** -Glisser sur le ventre avec une reprise de nage.
-Glisser sur le dos avec reprise de nage.
- 5- Propulsion** -Etre capable de réaliser techniquement 10m en nage ventrale et 10m en nage dorsale.
-Pouvoir enchaîner nage ventrale et dorsale sans interruption.

Evaluation spécifique de fin de cycle CE2: « LE POISSON-CLOWN » :

- Exécuter un plongeon du bord du grand bassin.
- Rechercher un objet lesté à 1.80 m de profondeur.
- Se propulser librement en position ventrale sur 15 m, demi - vrille puis propulsion dorsale sur 10m.

Contenu au CM1

Consolidation et perfectionnement des différentes nages

Objectif final :

Dépasser les compétences de bases pour acquérir les capacités permettant de réaliser avec succès le test du 15 mètres et celui caractérisant le « savoir-nager » avant la fin de la 6^{ème}.



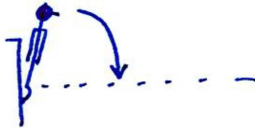
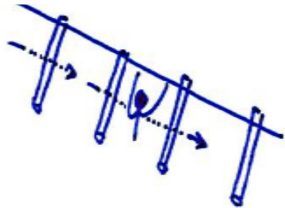
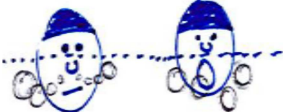



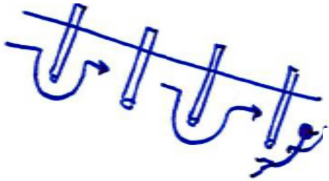


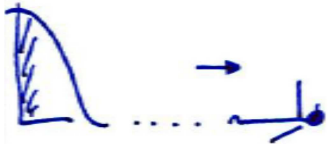
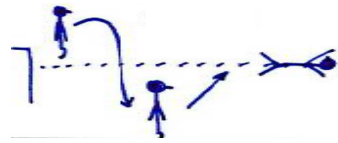
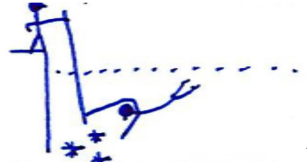
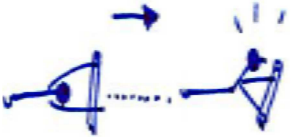


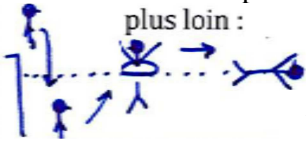


Compétences motrices :

- 1- Entrée dans l'eau** -Maîtriser le plongeon (contrôler l'impulsion des jambes, l'entrée et la glisse).
- 2- Immersion** -Etre capable d'aller chercher des objets lestés à 1.80 m de profondeur.
-Etre capable de réaliser au moins 5 m en apnée.
- 3- Respiration** -Contrôler sa respiration
-Etre capable de coordonner respiration et propulsion pour nager longtemps.
- 4- Equilibre** -Etre capable de se maintenir sur place pendant 10 secondes.
- 5- Propulsion** -Etre capable de nager 50 m sans s'arrêter
-Etre capable de réaliser techniquement une nage ventrale et une nage dorsale sur 25 m chacune et sans interruption.


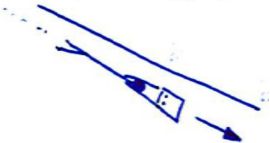
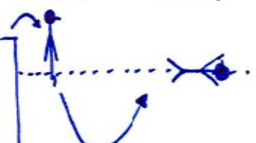
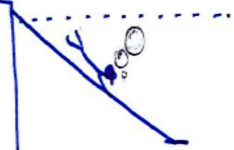




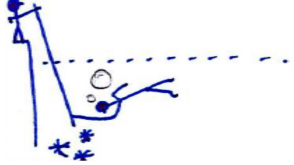
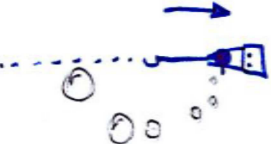

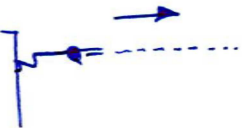
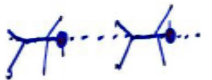
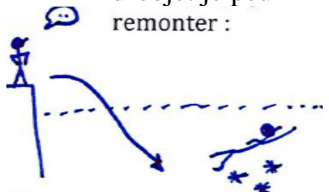


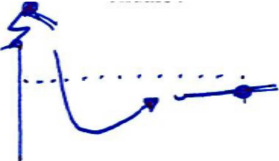

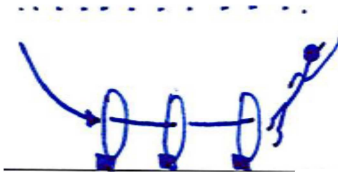
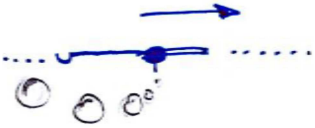
Evaluation spécifique de fin de cycle CE2: « LE DAUPHIN » :

- Réaliser un départ plongé du plot puis nage ventrale sur 25 m, exécuter un virage à 2 mains puis glissée dorsale et revenir en dos sur 12.50m par une action alternée ou simultanée des bras et jambes.
- Se maintenir en surface tête hors de l'eau pendant 10 secondes.
- Rechercher un objet lesté placé à 1.80m de profondeur en exécutant un plongeon canard.


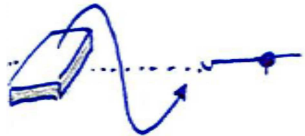
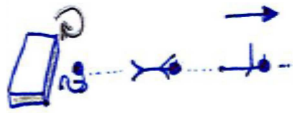
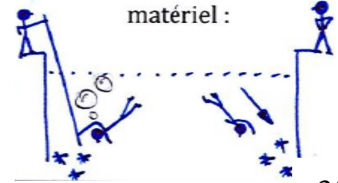


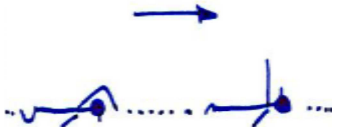
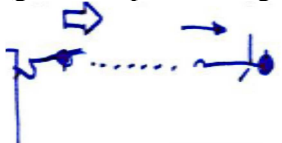
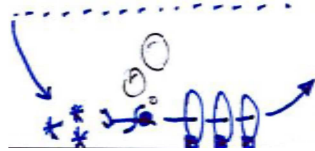
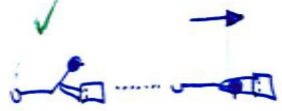


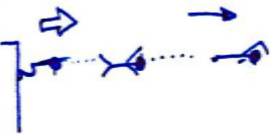
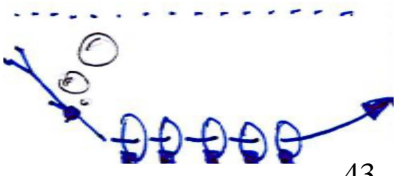


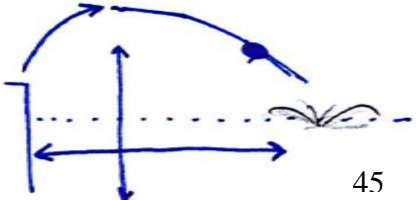
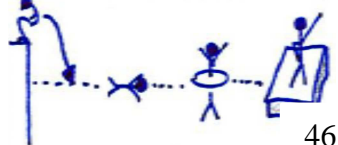
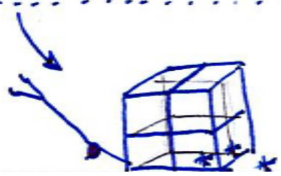
II- Les Séances : SEANCES 2 & 3

Groupes	Propulsion P	Equilibre E	Immersion I	Respiration R
Hippocampes 	Je me laisse glisser le plus loin possible :  1	Je fais une chute avant par les marches de l'échelle :  2	Passer sous les frites en se tenant au bord :  3	Je fais des bulles dans l'eau avec le nez et la bouche :  4
Tortues 	Je me laisse glisser le plus loin possible et je vais encore plus loin en nageant avec ou sans frite:  5	Je fais une chute avant et je maintien l'étoile de mer avec du matériel :  6	Passer sous les frites sans se tenir au bord et en soufflant dans l'eau :  7	Coordination bouche/nez, comprendre le fonctionnement du « poumon ballaste » :  8
Poissons clowns 	Je me laisse glisser sur le dos et sur le ventre et je nage le plus loin possible :  9	Je saute dans l'eau en allumette et je me laisse remonter puis je fais l'étoile de mer :  10	Je vais chercher un objet au fond à l'aide de matériel et/ou de l'éducateur :  11	Je me déplace sur le ventre en respirant au bon moment :  12
Dauphins 	Je me laisse glisser et je change de position une fois dans l'eau pour continuer jusqu'au bout :  13	Je saute en allumette, je me laisse remonter, je reste statique dans le cerceau et je fais une étoile de mer un peu plus loin :  14	Je vais chercher un objet au fond tout <u>seul</u> :  15	Je vais le plus loin possible en me déplaçant et en soufflant dans l'eau :  16

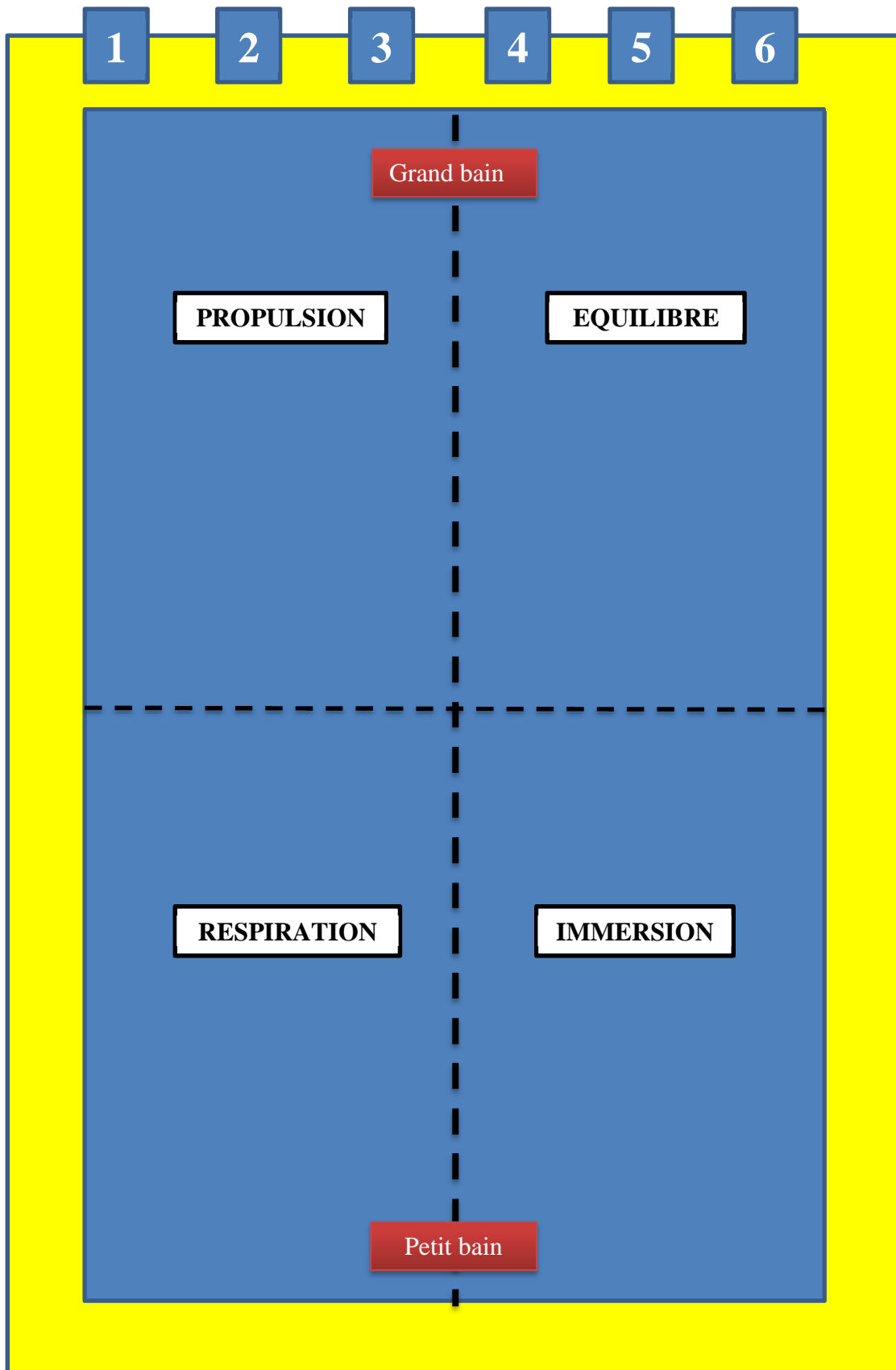
SEANCES 4, 5 & 6

<i>Groupes</i>	Propulsion P	Equilibre E	Immersion I	Respiration R
Hippocampes 	J'avance avec une planche le long du bord : (option toboggan)  17	Je me laisse flotter, immobile en faisant l'étoile : (option + entrée)  18	Je descends progressivement au fond à l'aide de la perche :  19	Je me laisse tomber au fond et je m'assois par terre :  20
Tortues 	Je me déplace sur le dos avec du matériel :  21	Je reste immobile dans le cerceau :  22	Je récupère des objets lestés au fond à l'aide de la perche :  23	Je me déplace à l'horizontal avec du matériel en faisant des bulles :  24
Poissons clowns 	Je fais la fusée le plus loin et longtemps possible :  25	Je réalise une étoile de mer sans matériel, sur le ventre puis sur le dos :  26	Je suis capable de dire combien d'objet je peux remonter :  27	J'avance quand ma tête est sous l'eau et que je fais des bulles :  28
Dauphins 	Plongeon + coulée sur 10 mètres en battements ou en ondulations :  29	Saut en allumette dos à l'eau puis roulade arrière :  30	Je traverse plusieurs cerceaux :  31	Sans planche, allongé je me déplace en soufflant dans l'eau :  32

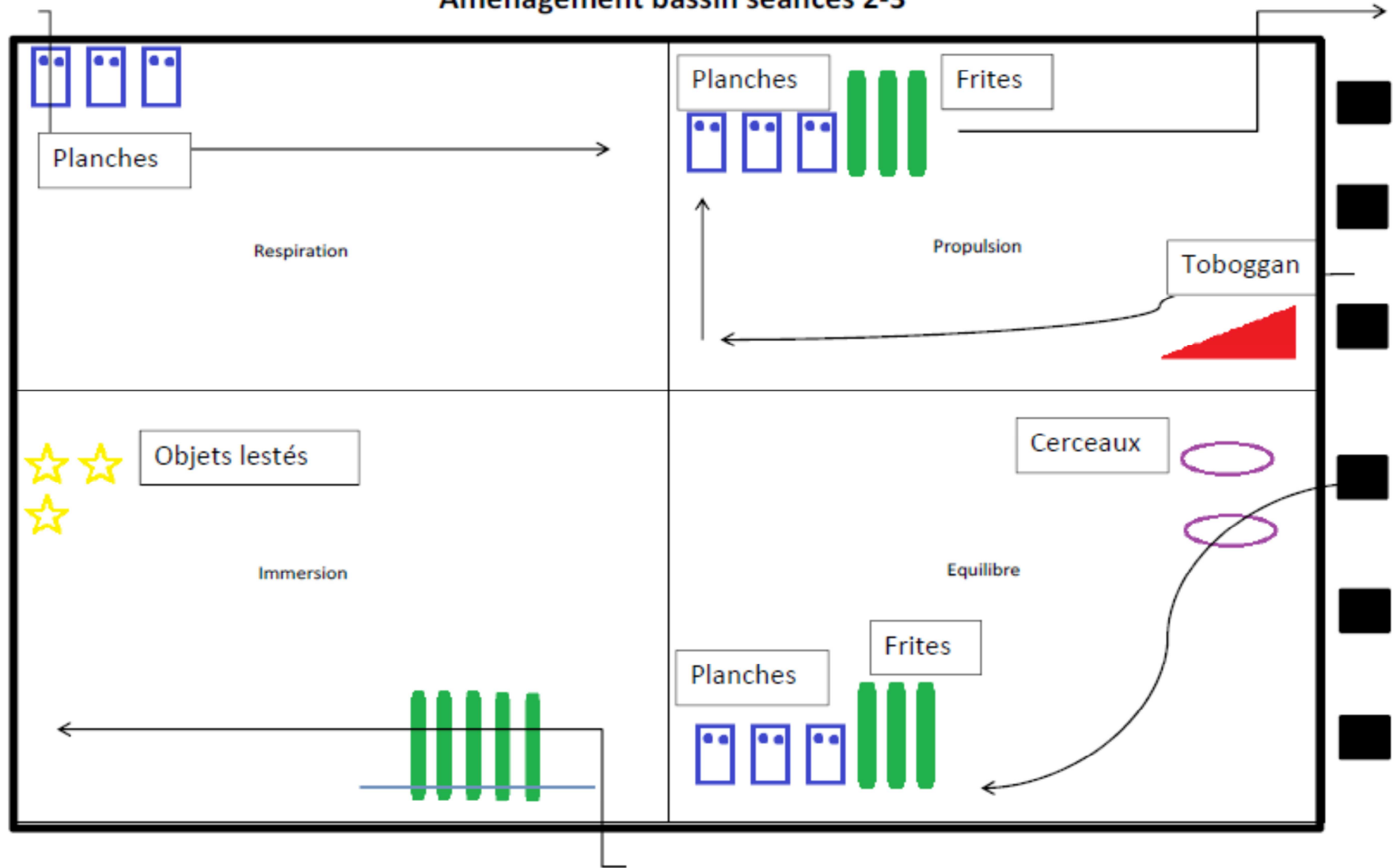
SEANCES 7, 8 & 9

Groupes	Propulsion P	Equilibre E	Immersion I	Respiration R
Hippocampes 	J'avance en tapant des pieds avec ou sans matériel. Entée en saut ou tapis :  33	Chute arrière d'un tapis, suivi d'une étoile de mer et d'un déplacement :  34	Récupérer un objet à l'aide d'une perche ou sans matériel :  35	Je me déplace en respirant au bon moment :  36
Tortues 	Alternier nage ventrale et dorsale sans matériel :  37	Je pars en fusée et je finis le déplacement dans une autre position : (glisser+reprise de nage)  38	Aller chercher des objets au fond et se déplacer en profondeur :  39	Coordonner respiration et propulsion pour nager plus longtemps :  40
Poissons clowns 	Entrée par la tête (boule ou plongeon) et déplacement le plus loin possible :  41	Je pars en fusée et je fais une étoile de mer et je fini en me déplaçant dans deux positions différentes :  42	Je passe dans le plus de cerceaux possible :  43	Coordination respiration et propulsion -> dissociation tête/tronc. Bras tendus avec frites, tirer sur un bras puis respiration latérale :  44
Dauphins 	Maitriser le plongeon (hauteur, longueur) :  45	Savoir combiner : chute arrière, étoile de mer, équilibre vertical et debout sur un tapis :  46	Passer sous la cage et récupérer des objets lestés :  47	Coordination respiration et propulsion -> dissociation tête/tronc. Bras tendus avec frites, tirer sur un bras puis respiration latérale en 3 temps : 48

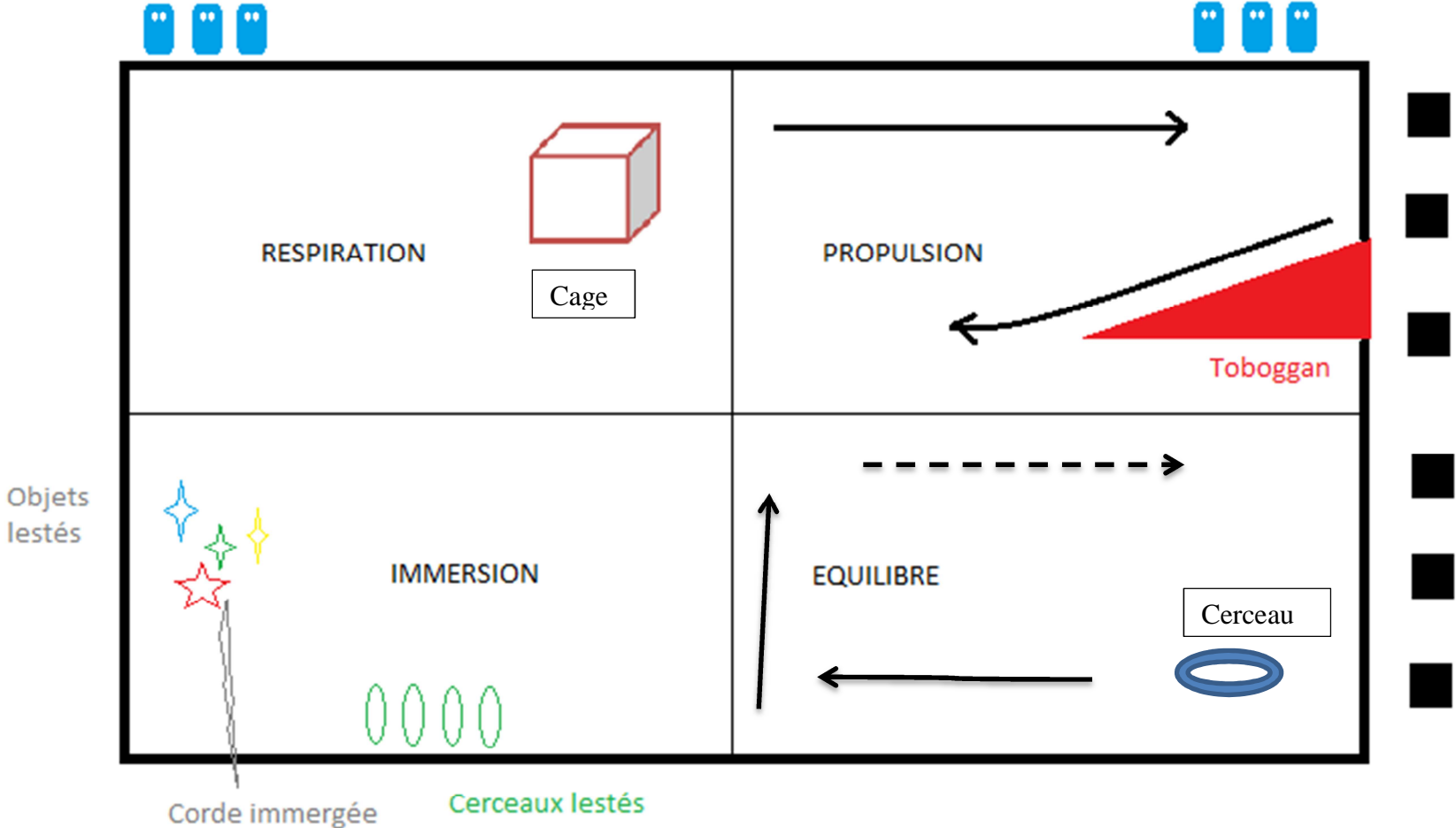
3/ AMENAGEMENT BASSIN (séance 2 à 9)



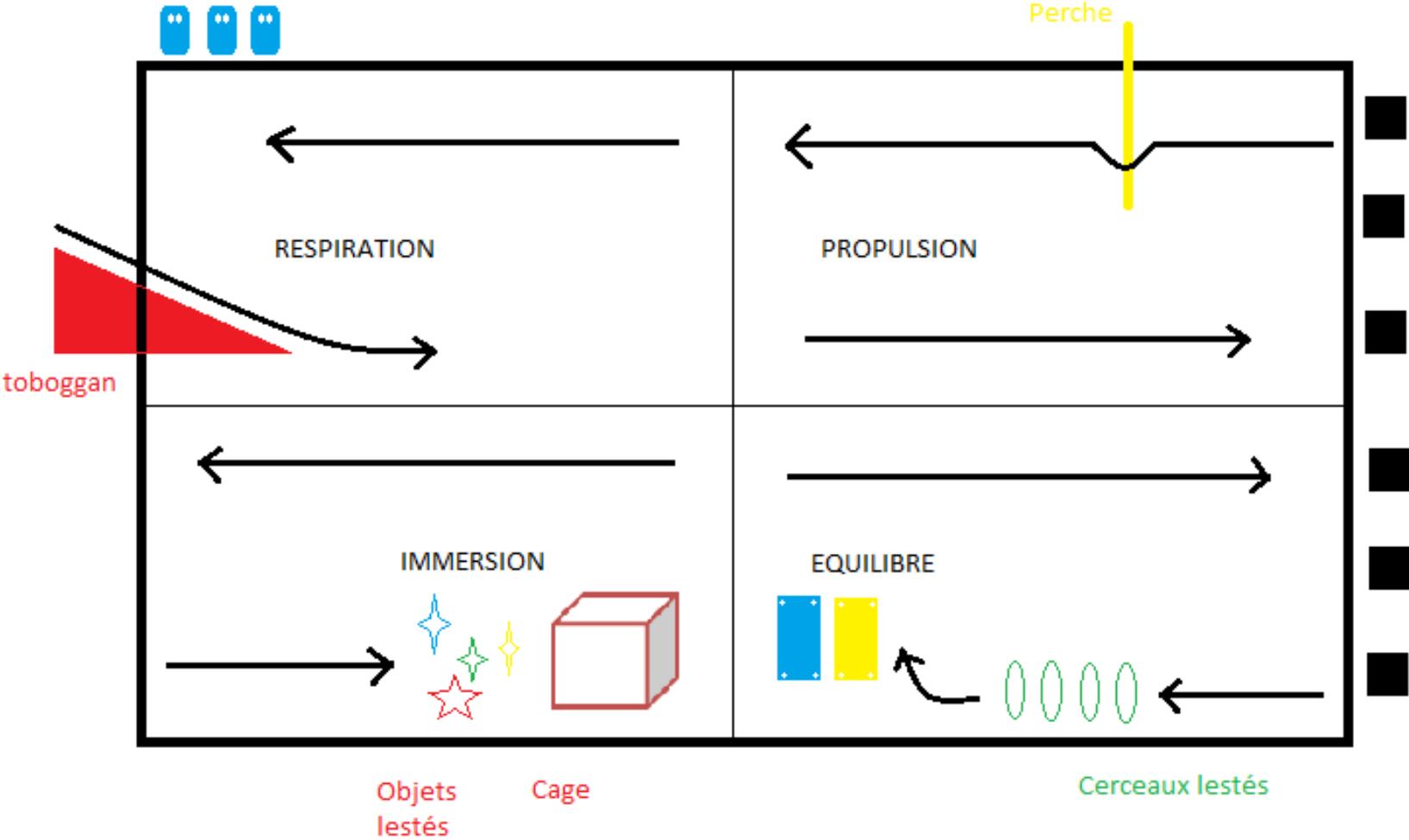
Aménagement bassin séances 2-3



Aménagement Bassin séances 4-5-6



Aménagement Bassin séances 7-8-9



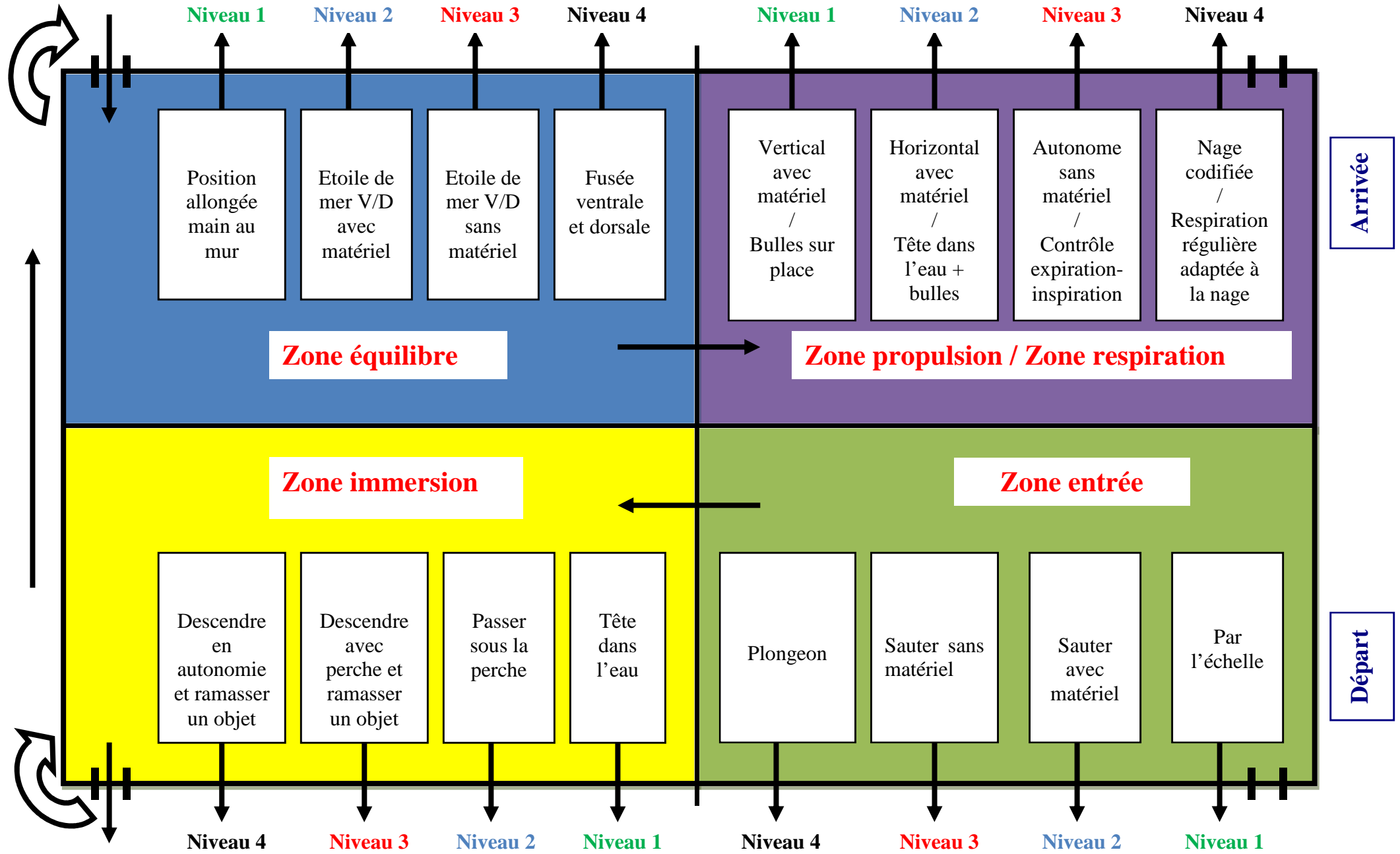
V- ANNEXES

Dans cette partie, seront présentés :

- *1-La situation de référence, présentée en grand bassin, puis en petit bassin (lieu privilégié).*
- *2-Le tableau d'inscription des résultats initiaux, puis tableau récapitulatif du test de début et test de fin (ceci peut servir d'évaluation finale pour le professeur).*
- *3-Fiche professeurs pour la constitution des groupes initiaux (à réaliser par créneau horaire et non par classe).*
- *4-Descriptif de la séance 10 « jeux collectifs ».*
- *5-Le plan de l'établissement.*
- *6-Documents ludiques « poissons ».*
- *7-Informations aux parents bénévoles*
- *8-Les fiches techniques (nous précisons que ceci est un outil et il sera nécessaire de les faire évoluer au cours du cycle d'enseignement). Les fiches se lisent de haut en bas pour ce qui est du déroulement de l'exercice ; mais aussi de gauche à droite sur la partie « **consignes adaptées** » car cela correspond à des complexifications de l'exercice. Il ne faudra pas hésiter à adapter à chaque enfant l'exercice selon son niveau. Les fiches sont numérotées et à mettre en relation avec le numéro des cases dans l'évolution pédagogique.*
- *9-Fiches « évolution des exercices » classées par dominante de la natation.*
- *10-Fiches « aménagement du bassin » classées par niveau et par séance.*

Septembre 2014

BASSIN SPORTIF : SITUATION DE REFERENCE



FEUILLE TEST SCOLAIRE DIABOLO ANNEE 2013-2014

JOUR:

GROUPE:

N°	Prénom	entrée dans l'eau				équilibre				immersion			propulsion / respiration				
		Je descends par l'échelle dans le grand bain	Je saute dans l'eau avec matériel	Je saute dans l'eau sans matériel	Je plonge au grand bain avec petite impulsion	Je fais l'étoile de mer en me tenant au mur	Je fais l'étoile de mer DV avec matériel	Je fais l'étoile DV sans matériel (10 sec)	Je fais une fusée ventrale et/ou dorsale	Je mets la tête dans l'eau en tenant le bord	Je mets la tête dans l'eau sans me tenir au bord	Je passe sous la perche sans me tenir au bord	Je descend en autonomie pour ramasser un objet	Vertical avec matériel/ bulles sur place	Horizontal avec matériel/ tête dans l'eau + bulles	Autonome sans matériel/ tête dans l'eau + bulles	Nage codifiée/respiration régulière adaptée à la nage
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	

FEUILLE TEST SCOLAIRE DIABOLO ANNEE 2013-2014

JOUR:

GRUPE:

REFERENT ENSEIGNEMENT:

N°	Prénom	Niveau 1				Niveau 2				Niveau 3				Niveau 4				groupe	légende
		Je descends par l'échelle dans le grand bain	Je mets la tête dans l'eau en tenant le bord	Je fais l'étoile de mer en me tenant au mur	Vertical avec matériel/ bulles sur place	Je saute dans l'eau avec matériel	Je passe sous la perche sans me tenir au bord	Je fais l'étoile de mer D/V avec matériel	Horizontal avec matériel/ tête dans l'eau + bulles	Je saute dans l'eau sans matériel	Je descend avec la perche pour ramasser un objet	Je fais l'étoile D/V sans matériel (10 sec)	Autonome sans matériel/ tête dans l'eau + bulles	Je plonge au grand bain avec petite impulsion	Je descend en autonomie pour ramasser un objet	Je fais une fusée ventrale et/ou dorsale	Nage codifiée/respiration régulière adaptée à la nage		
1																			
2																			
1																			
2																			
1																			
2																			
1																			
2																			
1																			
2																			
1																			
2																			
1																			
2																			
1																			
2																			
1																			
2																			
1																			
2																			
1																			
2																			
1																			
2																			
1																			
2																			
1																			
2																			
1																			
2																			
1																			
2																			
1																			
2																			

Questionnaire Scolaires, organisation des pré-groupes

Afin de faciliter la première séance de votre enfant à la piscine, nous sollicitons votre avis sur le niveau de votre enfant. Nous rappelons que la première séance servira de test, donc vos réponses seront simplement des orientations dans la construction des groupes de niveau.

A- **Entrée dans l'eau** : votre enfant entre dans l'eau :

- € 1. Par les escaliers ou l'échelle
- € 2. En sautant les pieds devant
- € 3. En faisant une bombe
- € 4. Par la tête en plongeant

B- **Immersion** : votre enfant :

- € 1. Ne met pas la tête dans l'eau
- € 2. Met brièvement la tête dans l'eau
- € 3. Se déplace sous l'eau
- € 4. Va chercher des objets au fond du bassin

C- **Déplacement** : votre enfant :

- € 1. Flotte avec du matériel
- € 2. Se déplace que là où il a pied
- € 3. Se déplace avec aisance
- € 4. Nage certaines nages codifiées

Commentaires :

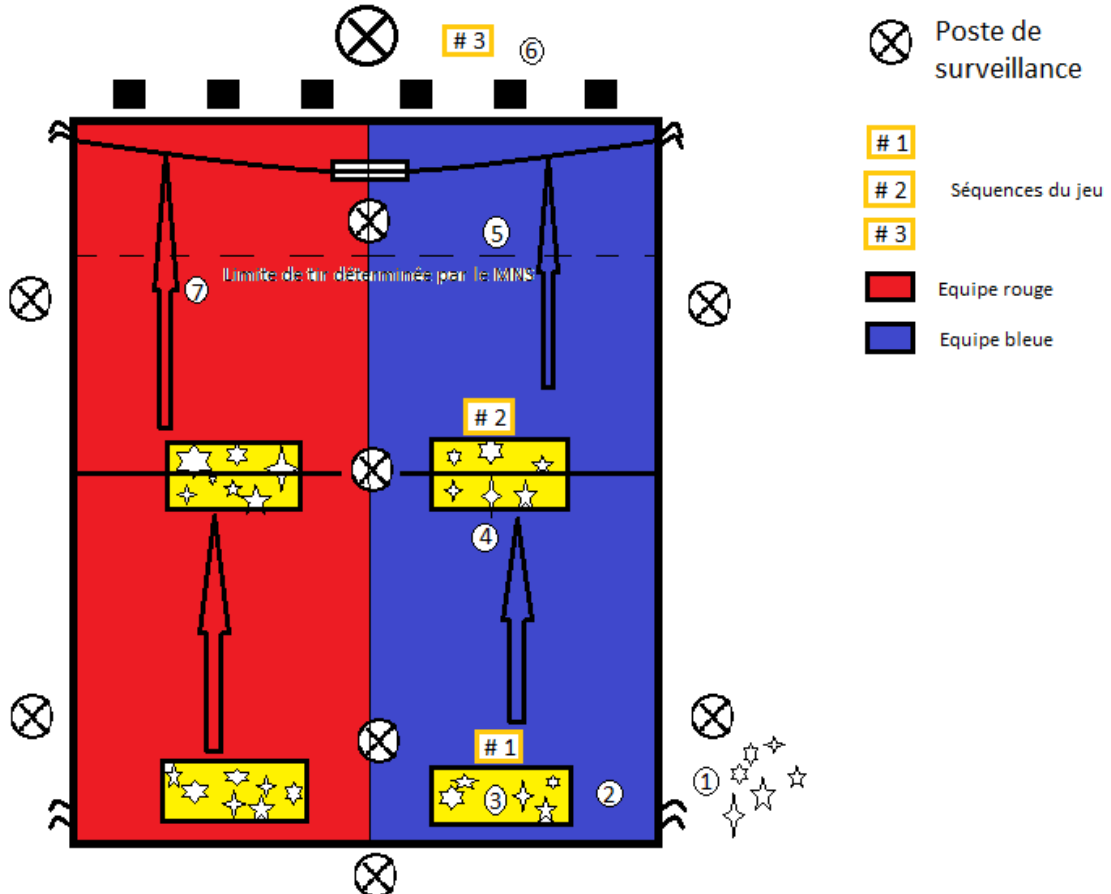
Séance 10 : Jeux Collectifs

But : récupérer le plus d'objets possibles, les transporter de l'autre côté du bassin et réaliser une forteresse (avec les objets flottants) pour protéger le trésor (cerceaux lestés). A la fin du jeu, l'équipe qui gagne est celle qui possède la construction la plus haute.

Niveau : Mélangés (Hippocampes, Tortues, Poissons Clown, Dauphins)

Matériel : Frites, Ceintures, Pull boy, Planches, Anneaux...

Aménagement du bassin sportif :



But : Construire une forteresse pour protéger un trésor

Consignes :

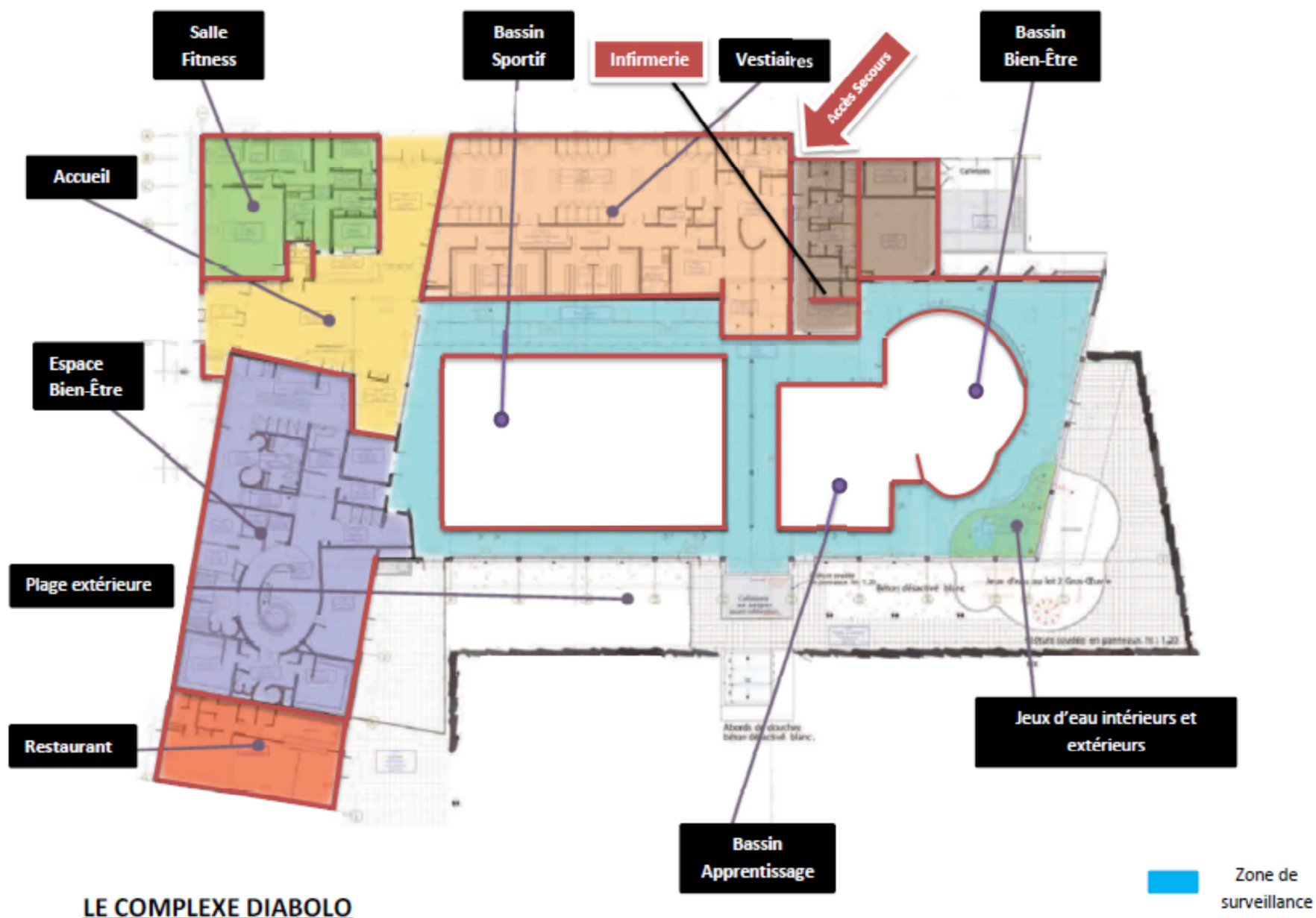
- 2 équipes mixées (ex : 5 hippos, 5 tortues, 5 poissons clown, 5 dauphins) de part et d'autre du bassin
- Tout le monde joue
- Chacun nage ou se déplace comme il veut
- 1 seul objet est transféré à la fois
- Avoir l'esprit d'équipe, être tactique et rapide
- Les parents, maître (sse)s, MNS se placent stratégiquement

- Organisation par équipe :
- ① Rassembler les objets
 - ② Transférer les objets, du bord au tapis
 - ③ Pousse le tapis vers la plateforme centrale

- ④ Transférer les objets du tapis sur la plateforme
- ⑤ Récupérer les objets + Transférer vers l'emplacement
- ⑥ Construire la forteresse
- ⑦ Détruire la forteresse adverse

ATTENTION :

- Les planches ne peuvent porter qu'un seul objet
- Tout objet tombé est perdu et ramené au bord du bassin
- Les équipes doivent répartir les rôles pour être le plus efficace possible
- Tout objet tombé ou détruit par un ballon est perdu et ramené vers le bord
- Effectuer des rotations dans les postes ① ② ③ ④ et ⑤ ⑥ ⑦ .
- La séquence 1 se fera de préférence par les hippocampes et tortues, la séquence 2 par les poissons clown et dauphins et la séquence 3 par tout le monde et encadrée par les enseignants.

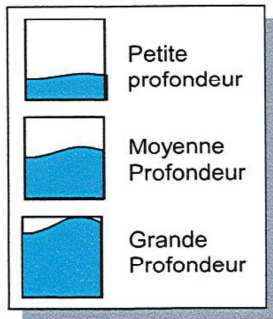
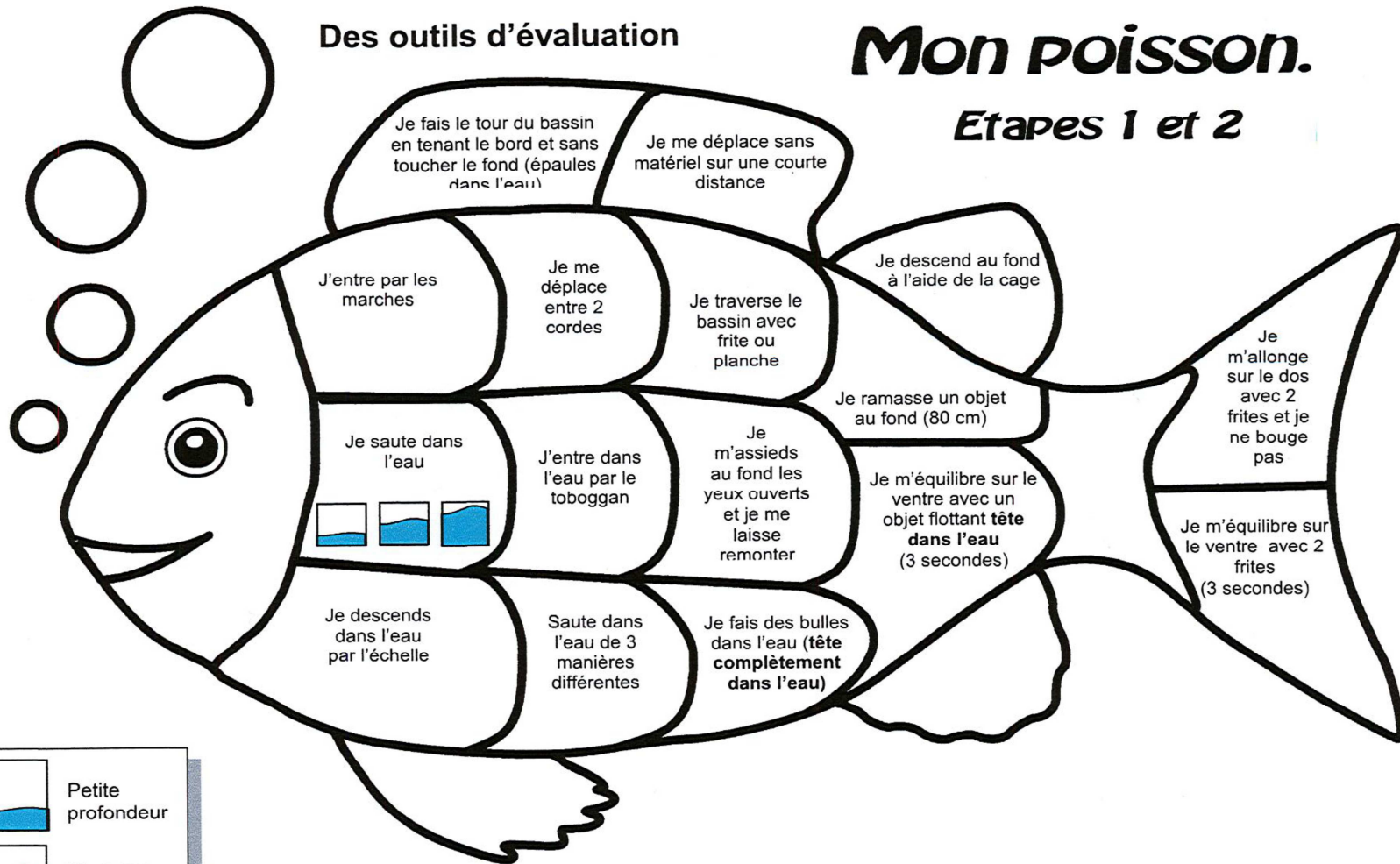


LE COMPLEXE DIABOLO

Des outils d'évaluation

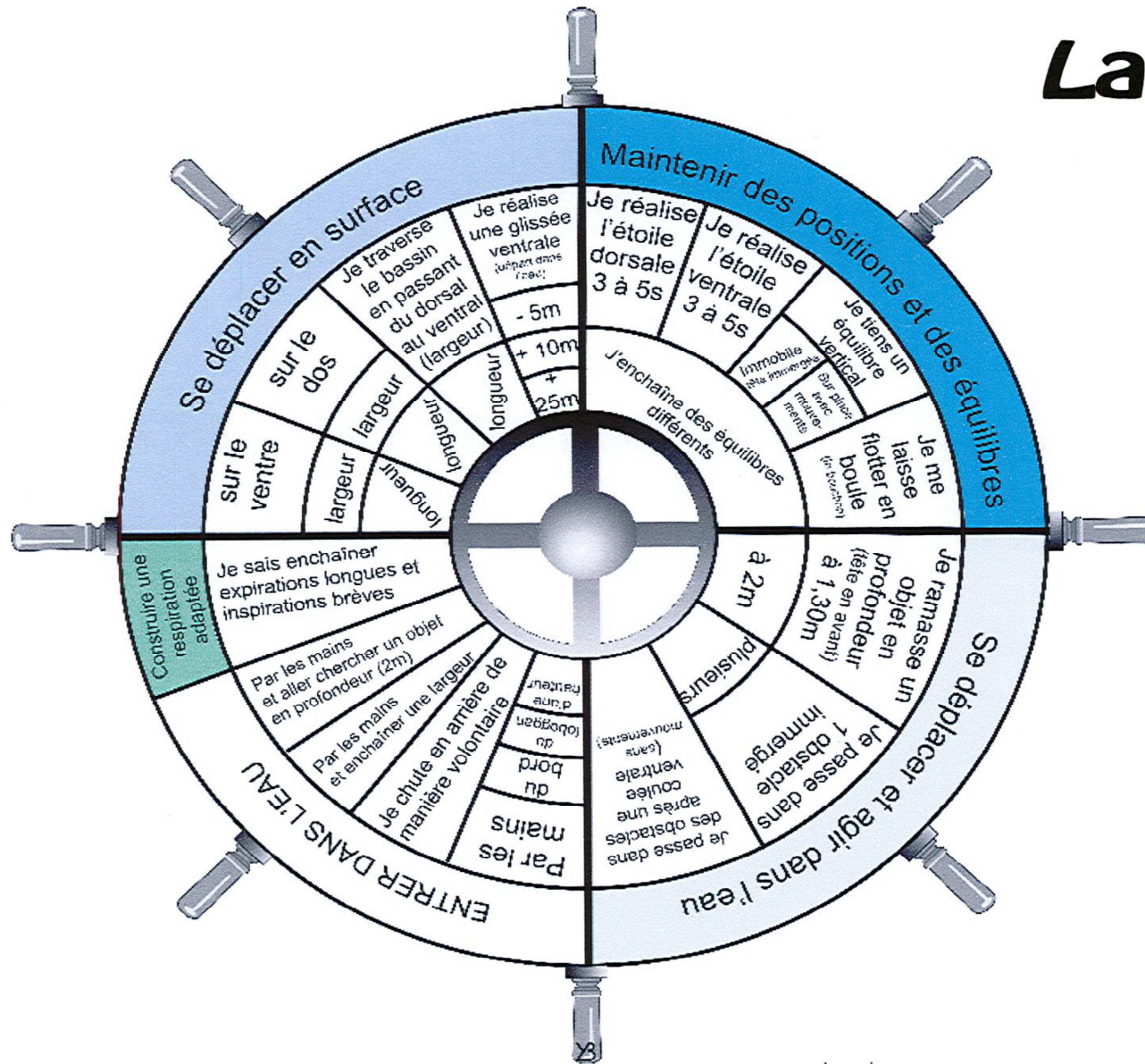
Mon poisson.

Étapes 1 et 2



La Barre du capitaine

Etapes 3 et 4



Informations importantes à destination des parents accompagnateurs bénévoles des séances de natation en milieu scolaire

1. Aspects administratifs : qu'est ce que l'agrément pour les bénévoles ?

- Une habilitation ponctuelle pour collaborer à l'enseignement de la natation auprès de l'enseignant sur un projet donné et pour un temps donné
- L'agrément est valable pour 10 ans.
- **Seuls les parents accompagnateurs bénévoles agréés sont habilités à collaborer à l'enseignement de la natation auprès de l'enseignant.**

La demande d'agrément est faite par l'enseignant après que les parents accompagnateurs aient suivi la session de formation pratique et théorique et qu'ils aient satisfait au test pratique de natation. L'agrément est donné par la directrice académique.

- Taux minimum d'encadrement :

Ecole maternelle	Classe comprenant des élèves de maternelle et d'élémentaire	Ecole élémentaire
l'enseignant et 2 adultes agréés, 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 agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole.	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.		

2. La gestion de la sécurité

Il est impératif de :

- Vérifier la présence effective du MNS de surveillance au bord du bassin avant d'entrer sur le site
- Respecter les consignes de sécurité données par l'enseignant et/ou le MNS et affichées dans la piscine (ne pas courir ...).
- Ne laisser entrer les élèves dans l'eau qu'au signal de l'enseignant ou du MNS
- Connaître le nombre d'élèves confiés et en avoir la liste (aucun élève ne change de groupe).
- Veiller à ce que tous les élèves sortent au signal de l'enseignant ou du MNS et quitter le bassin ou ses abords en dernier.

L'intervenant doit :

- Vérifier régulièrement que tous les élèves de son groupe sont présents.
- Compter les élèves à l'entrée et à la sortie du bassin.

- Prévoir une organisation pour les trajets aux toilettes.
- Avoir tous les élèves de son groupe en vue en permanence, ne pas tourner le dos au groupe.
- Durant la séance, être attentif aux signes « de panique », « de malaise », de fatigue et de refroidissement possibles ainsi qu'aux élèves « casse-cou ».
- Interdire le retour d'un élève seul des vestiaires vers le bord du bassin.

3. Informations d'ordre pédagogique

L'intervenant doit utiliser les contenus de la séance préparée par l'enseignant en collaboration avec le MNS :

- Supprimer les explications techniques longues et fastidieuses.
- Rassurer, encourager calmement, dédramatiser (« c'est bien », « tu vas y arriver », « essaie encore une fois »...)
- Agir dans l'eau de manière exceptionnelle pour résoudre un problème. Si un élève est en difficulté dans l'eau, réagir calmement le plus rapidement possible (garder une frite à proximité, celle-ci lancée à l'élève peut parfois suffire) et/ou interpeler le MNS de surveillance.
- Réduire les files d'attente hors de l'eau.

Avant la séance, l'intervenant bénévole connaît la séquence, son objectif et les tâches qu'il doit encadrer.

Prendre le matériel utile à la séance, avant que les élèves soient dans l'eau.

Pendant la séance, l'intervenant bénévole suit les consignes données par l'enseignant et/ou le MNS. Le dispositif proposé doit permettre à l'élève: d'être actif, de développer son autonomie et son initiative, de s'évaluer (échec ou réussite). Les élèves doivent être en action un maximum de temps. Il veille à ce que tous aient entendu les consignes.

Après la séance, un bilan doit être transmis à l'enseignant. Ne pas hésiter à interroger les MNS sur la mise en œuvre, le contenu, ils sont des partenaires privilégiés.

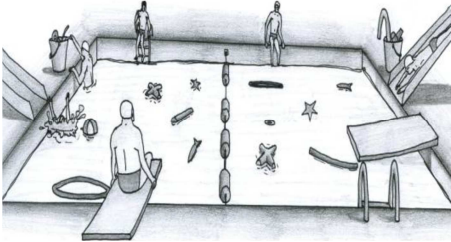
Lorsqu'il apprend à nager, l'enfant doit :

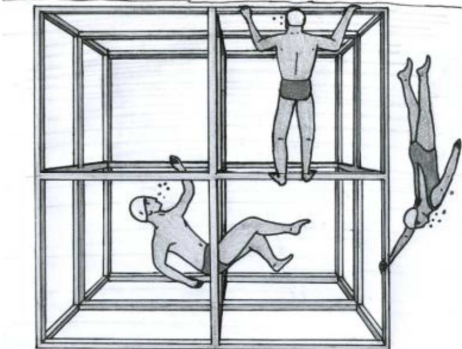

- vaincre les appréhensions
- entrer en eau profonde
- s'immerger de plus en plus longtemps
- explorer la profondeur
- se déplacer sans aide de plus en plus efficacement
- coordonner « déplacement et respiration ».

FICHES EVOLUTIVES EN FONCTION DES THEMATIQUES

ENTRER DANS L'ACTIVITE

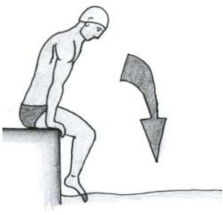

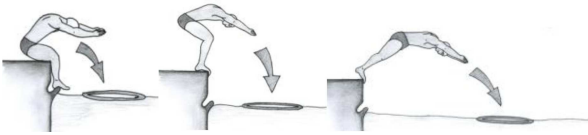
BUT : Acceptation du milieu aquatique

1	<p>S'asseoir dans l'eau jusqu'aux hanches (puis jusqu'à la poitrine si possible), prendre de l'eau dans les mains et l'appliquer sur son visage.</p> <p><i>Variables :</i> si l'élève est à l'aise, il peut se faire asperger par un camarade</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acceptation du milieu aquatique
2	<p>S'asseoir dans l'eau jusqu'au hanches, prendre de l'eau dans un récipient puis le vider sur son visage.</p> <p><i>Variables :</i> s'asseoir jusqu'à la poitrine</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acceptation du milieu aquatique
3	<p>S'asseoir dans l'eau jusqu'au hanches, prendre de l'eau dans ses mains et souffler dans celles-ci pour faire des bulles</p> <p><i>Variables :</i> s'asseoir jusqu'à la poitrine</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acceptation du milieu aquatique
4	<p>S'asseoir dans l'eau jusqu'à la taille, toujours en position assise, se déplacer progressivement de façon à avoir de l'eau de plus en plus haut. L'idéal est d'avoir de l'eau jusqu'au menton</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acceptation du milieu aquatique
5	<p>La chasse aux trésors :</p> <p>Rechercher un maximum d'objets en petite profondeur</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prendre confiance - entrer dans l'eau de façon variée - maîtriser ses émotions
6	<p>Le poisson perché :</p> <p>En petite profondeur, des objets sont dispersés à la surface (gros ballon, tapis, frite, ligne d'eau, planche, haltères...)</p> <p>Les élèves se promènent dans le petit bain, au signal de l'élève requin « se percher », les élèves vont se percher et tenir 5 secondes sur celui-ci (sinon, le requin les mangent et perdent des points). A chaque fois, l'élève va</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -familiarisation du milieu aquatique - construction d'un nouvel équilibre

	devoir changer d'objet. Celui qui est pris passe requin avec son camarade.	
7	Concours d'originalité : Les élèves vont devoir rentrer dans l'eau de façon originale (marches, échelle, sur des tapis,...)	BUT : - détourner l'attention de l'élève pour entrer dans l'eau
8	Concours de rapidité : Descendre le plus vite possible. Le dernier dans l'eau fait perdre son équipe	BUT : - détourner l'attention de l'élève pour entrer dans l'eau
9	Jeu du chat : Une ronde, deux enfants au centre – un chat et une souris- Le chat va essayer d'attraper la souris et pour se sauver, la souris va devoir passer sous les bras des enfants qui forment une ronde. Une fois sortie, le chat ne peut plus toucher la souris et celle-ci a gagné. La souris une fois sortie cède sa place à chaque fois qu'elle sort de la ronde ; On change de chat toutes les minutes <u>Variable</u> : la hauteur des mains tenues peut varier ce qui facilite ou pas l'immersion.	BUT : - détourner l'attention de l'élève pour accepter l'immersion
10	Le cube :  The illustration shows a wireframe cube structure. One person is standing on the top horizontal bar, another is lying on the middle horizontal bar, and a third is hanging from the right vertical bar. This represents a physical challenge where participants must move through and interact with the structure.	BUT : - se déplacer et s'immerger en toute confiance
11	Le castor :  The illustration shows five people floating in a body of water, each inside a separate inner tube. This represents a water-based activity where participants are supported and can observe their surroundings.	BUT : - Prise d'information visuelle (immersion active et contrôlée)

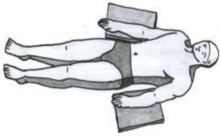

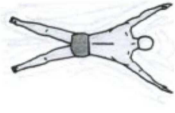
ENTRER DANS L'EAU

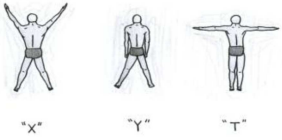
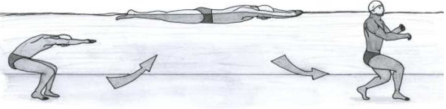
BUT : entrer dans l'eau volontairement à partir de la position debout

1	<p>Entrer dans l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> - assis sur le bord avec le bras de l'enseignant - assis sur le bord avec la perche - assis sur le bord collectif - assis sur le bord seul 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise affective lors de la chute. - Contrôler son immersion
2	<p>Sauter à partir de la position accroupie (puis debout) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en tenant la main d'un adulte 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise affective lors de la chute - Contrôler son immersion
3	<p>Sauter dans l'eau (1m30 de profondeur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - près d'un grand tapis - près du mur - près de l'échelle 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise affective lors de la chute - Contrôler son immersion
4	<p>Entrer dans l'eau en glissant sur un tapis</p> <ul style="list-style-type: none"> - sur le dos - assis - la tête la première - en rotation 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise affective lors de la chute - Contrôler son immersion
5	<p>Sauter à partir de la position accroupie (puis debout) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec la perche - avec une ou deux frites - avec un autre objet 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise affective lors de la chute - Contrôler son immersion
6	<p>Entrée par les mains :</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alignement corporel - Association bascule/poussée

S'HORIZONTALISER


**BUT : se laisser porter par l'eau à l'aide d'un objet flottant puis se déplacer à plat ventre
(sur le ventre ou le dos)**


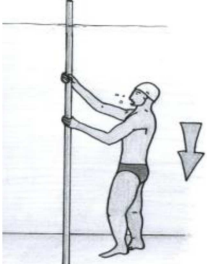

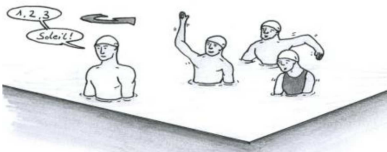
1	<p>Le Rodéo :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explorer avec la planche, tous les moyens de s'équilibrer sans appuis plantaires - Se laisser porter, bercer, jouer à dormir sur, avec,...(planche devant moi, sous le menton, sous ma poitrine, entre les jambes, sous le ventre) - Chevaucher le plus longtemps possible la planche immergée 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se laisser porter par l'eau
2	En ronde, s'allonger sur le ventre/le dos	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se laisser porter par l'eau
3	<p>Les quilles :</p> <p>Dans l'eau, enfant debout, eau jusqu'aux cuisses, se laisser tomber en restant immobile. <u>Variable</u> : yeux ouverts ou fermés, chute sur le dos ou sur le ventre.</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accepter le déséquilibre et le contact avec l'eau
4	<p>S'allonger sur le dos sur une frite ou avec 2 planches :</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les conséquences de la position de son corps
5	Accroupi, de l'eau jusqu'aux épaules, les planches (ou les sous les bras). Ramenez les genoux sous le ventre, revenir en position horizontale puis verticale	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise affective lors de la chute - Contrôler son immersion
6	<p>Idem que la situation 4 mais sur le dos FICHE N°32</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'orienter/se réorienter. - Comprendre les conséquences de la position de son corps sur la flottaison et les appuis.
7	<p>S'allonger et faire l'étoile de mer sur le ventre/sur le dos</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - conserver un équilibre horizontal statique, en position ventrale
8	Le parachute :	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - conserver un équilibre horizontal statique, en position ventrale

	 <p>"X" "Y" "T"</p>	
9	<p>Planche groupée</p> 	<p>BUT :</p> <p>-Passer d'un équilibre horizontal en position ventrale à la stabilité verticale (sécurité)</p>

MAITRISE EMOTIONNELLE DE L'IMMERSION


BUT : maîtrise émotionnelle de l'émotion

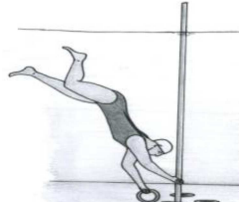
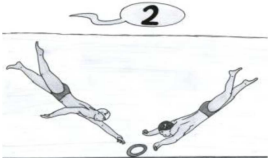
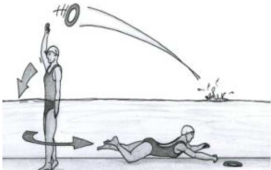
1	<ul style="list-style-type: none"> - Immerger le visage : prendre de l'eau dans les mains et la faire couler sur le visage (seul puis à deux) - S'asperger à deux 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acceptation du milieu aquatique
2	S'asseoir dans l'eau jusqu'aux hanches (puis jusqu'à la poitrine si possible), prendre de l'eau dans ses mains et souffler dans celles-ci pour faire des bulles	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acceptation du milieu aquatique
3	<p>En ronde :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'immerger le corps jusqu'aux épaules - s'immerger la bouche -s'accroupir au fond 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acceptation du milieu aquatique
4	Immerger progressivement la tête en étant accroché à l'escalier	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acceptation du milieu aquatique
5	Plonger le visage dans l'eau en se tenant au mur en montrant un chiffre avec les doigts	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise d'information
6	Jouer à se prendre en photo sous l'eau (la plus belle grimace)	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ouvrir les yeux, regarder, s'informer
7	<ul style="list-style-type: none"> - Passer sous une frite ou un pont (ligne, fil...) - Passer dans un cerceau qui est à la surface de l'eau <p>Travail par 2 conseillé, un qui observe, 1 qui travail</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer en immersion
8	<p>Le coupe tête :</p> <p>Les enfants accrochés au mur vont devoir s'immerger la tête complètement pour ne pas se faire « couper » la tête par l'enseignant à l'aide d'une planche</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accepter une immersion rapide sans préparation
9	<p>Jacques a dit :</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Prendre conscience de sa position sous l'eau - Adapter différentes postures sous l'eau
10	<p>Jeu du chat :</p> <p>Une ronde, deux enfants au centre, un chat et une souris. Le chat va essayer d'attraper la souris et pour se sauver, celle-ci doit passer sous les bras des enfants pour sortir de la ronde</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passer sous un obstacle en immersion
11	Les îles ou castors :	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise d'information visuelle (immersion active et contrôlée)

		
12	<p>Immersion le long d'une perche :</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise affective de l'immersion - S'immerger sans choisir « son moment » - S'immerger dans l'urgence
13	<p>La balle aux pêcheurs :</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> Maîtrise affective de l'immersion - S'immerger sans choisir « son moment » - S'immerger dans l'urgence
14	<p>1,2,3,plouf :</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se cacher en s'immergeant le plus longtemps possible

ADAPTATION RESPIRATOIRE

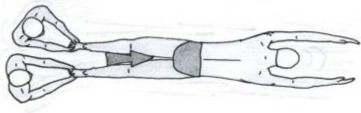
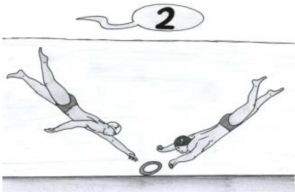
BUT : Souffler dans l'eau, face immergée. Maintenir une apnée prolongée

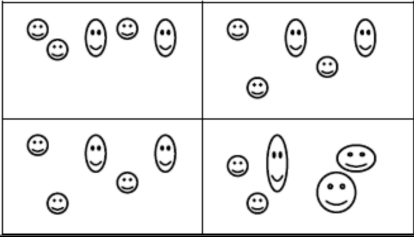
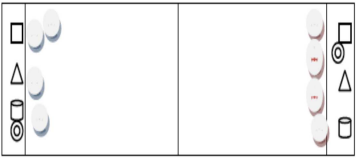
1	Laisser entrer l'eau dans sa bouche et la rejeter en l'air, dans un récipient	BUT : - Accepter que l'eau puisse rentrer sans pour autant « se noyer »
2	Accroupi dans le petit bassin, eau jusqu'au épaules, inspirez par la bouche, mettez la tête sous l'eau en bloquant la respiration et ouvrez la bouche sans souffler	BUT : - Expiration progressive et complète
3	Pousser un objet en soufflant à la surface (à 2 face à face)	BUT : - Expiration progressive complète
4	Souffler à la surface : Accroupi dans le petit bassin, eau jusqu'aux épaules, mettez la bouche dans l'eau et le nez en dehors. Inspirez par le nez et souffler par la bouche pour faire des bulles	BUT : - Expiration progressive complète
5	Souffler dans l'eau face immergée (en se tenant à la goulotte) - en faisant des bulles - en criant : son nom, les lettres 	BUT : - Expiration progressive complète
6	- Au bord, souffler toute son air - Au bord souffler 10 secondes dans l'eau - Au bord, souffler 10 fois de suite toute son air Au bord, faire des battements en soufflant toute son air	BUT : - Expiration complète
7	Allongé à plat ventre, seul les mains sont en contact avec le sol. Inspirez rapidement puis baissez la tête sous l'eau en soufflant longtemps par la bouche	BUT : - Expiration progressive complète
8	Allongé sur le dos, les oreilles dans l'eau, les bras le long du corps, les mains et le corps touchent le fond du bassin	BUT : - Accepter de se mettre sur le dos
9	Allongé sur le dos, les oreilles dans l'eau, les bras le long du corps, une main touche le fond du bassin. Inspirez, bloquer la respiration, passez en position ventrale en mettant les bras dans le prolongement du corps, menton poitrine et expirez longuement par la bouche.	BUT : - Accepter de changer de position et de se réorienter rapidement dans le milieu aquatique
10	Bouche immergée, émettre des sons, chanter	BUT : - Expiration progressive complète
11	Souffler dans un tuyau (différents volumes, différentes durées)	BUT : - Expiration progressive complète

12	<p>Le pêcheur de collier en petit profondeur :</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'informer, s'orienter en s'immergeant
13	<p>Décentrer l'attention en allant chercher des objets sous l'eau à des profondeurs différents et en variant le nombre d'objets et les couleurs</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'informer, s'orienter en s'immergeant
14	<p>Le béret en petite profondeur :</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'informer, s'orienter en s'immergeant
15	<p>La pêche :</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle visuel subaquatique - S'informer, s'orienter en s'immergeant

SE DEPLACER SUR LE VENTRE

BUT : SE DEPLACER SUR LE VENTRE A L'AIDE D'OBJET FLOTTANT

1	Marcher puis courir avec de l'eau jusqu'à la poitrine/jusqu'au épaules	<p style="text-align: center;">BUT :</p> <p style="text-align: center;">- Accepter de se déplacer dans le milieu aquatique</p>
2	Marcher de plus en plus rapidement en poussant des objets	<p style="text-align: center;">BUT :</p> <p style="text-align: center;">- Accepter de se déplacer dans le milieu aquatique</p>
3	Course aux kangourous : Effectuer des bonds pour se déplacer	<p style="text-align: center;">BUT :</p> <p style="text-align: center;">- Accepter de se déplacer dans le milieu aquatique</p>
4	Marcher en posant ses mains sur une planche	<p style="text-align: center;">BUT :</p> <p style="text-align: center;">- Accepter de se déplacer dans le milieu aquatique</p>
5	Courses à pieds : S'appuyer sur une frite, un tapis puis avancer en poussant au sol	<p style="text-align: center;">BUT :</p> <p style="text-align: center;">- Accepter de se déplacer dans le milieu aquatique</p>
6	Allongé dans le petit bain (70 cm d'eau), se déplacer à plat ventre en s'aidant des mains (position du crocodile) et en gardant les épaules dans l'eau	<p style="text-align: center;">BUT :</p> <p style="text-align: center;">- Accepter de se déplacer dans le milieu aquatique en position horizontale</p>
7	Tracter un camarade sur le ventre et après sur le dos 	<p style="text-align: center;">BUT :</p> <p style="text-align: center;">- Flottaison horizontale</p> <p style="text-align: center;">- Maintien une posture de référence</p>
8	Les déménageurs : Transporter des objets flottants (sans les faire tomber) avec de l'eau jusqu'à la poitrine	<p style="text-align: center;">BUT :</p> <p style="text-align: center;">- Accepter de se déplacer dans le milieu aquatique</p>
9	S'allonger sur la frite ou le tapis puis avancer en effectuant des battements de pieds (en profondeur puis à la surface) : - sur le ventre - sur le dos	<p style="text-align: center;">BUT :</p> <p style="text-align: center;">- Flottaison horizontale</p> <p style="text-align: center;">- Maintien une posture de référence</p>
10	Le béret : 	<p style="text-align: center;">BUT :</p> <p style="text-align: center;">- Se déplacer et s'immerger</p>
11	Dans le grand bain, les mains accrochés au mur, les pieds contre le mur, déplacer ses mains le long du mur pour aller à gauche ou à droite	<p style="text-align: center;">BUT :</p> <p style="text-align: center;">- Accepter le grand bain</p>

<p>12</p>	<p>Les quatre coins en petite profondeur ou moyen bain :</p> <p>On découpe le bassin ou une partie de celui-ci en 4 (chaque carré est constitué de 5 joueurs) à l'aide de cordes ou lignes d'eau. Au signal « changer de coin », les joueurs vont dans un coin et celui qui n'a pas de coin devient joueur central.</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Accepter de flotter -Accepter de couler
<p>13</p>	<p>Le transporteur en grande profondeur :</p> <p>On constitue 2 équipes (1bleue et 1 orange), chaque joueur dispose d'une planche et doit ramener les objets du camp adverse sur sa planche (qui sont sur le bord) dans son camp. On joue au temps, quand celui-ci est écoulé, c'est l'équipe qui a le plus d'objet dans son camp qui gagne.</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Construire un nouvel équilibre