

Projet Pédagogique

Natation cycle 3

Direction des Services Départementaux de l'Education Nationale de la Drôme
Agglomération Valence-Romans Sud Rhône-Alpes

Circonscriptions du 1^{er} degré concernées au 1^{er} septembre 2023 :

Romans Isère, Romans Vercors, Valence Hermitage

Document pédagogique établi en concertation avec les MNS du centre aquatique Diabolo dont le directeur Christopher Gaborit, la cheffe de bassin Enora Charun et les conseillers pédagogiques, Marina Liautard CP Romans Isère, Véronique Bordaz CP Romans Vercors et Pierre-Jean Pomarel CPD EPS Drôme.

Mis à jour octobre 2023 Véronique Bordaz , CPC Romans Vercors missionnée EPS et Marina Liautard, CPC Romans Isère missionnée EPS

Table des matières

| | |
|---|----|
| PRÉAMBULE..... | 3 |
| L'activité natation à l'école..... | 3 |
| I - CADRE INSTITUTIONNEL, RÉGLEMENTAIRE ET PÉDAGOGIQUE..... | 5 |
| 1. La note de service du 28 février 2022 et le vademecum EPS 26..... | 6 |
| 2. Les références aux programmes 2020, extraits..... | 7 |
| 3. Les progressions pédagogiques au cycle 2 (2012)..... | 10 |
| 4. Les orientations pédagogiques..... | 12 |
| 5. Les contenus d'enseignement..... | 14 |
| 6. Des connaissances théoriques pour les professeurs des écoles..... | 14 |
| II- ITINERAIRE DE L'ELEVE et MATERIEL PEDAGOGIQUE..... | 19 |
| 1. L'itinéraire de l'élève à la piscine DIABOLO..... | 19 |
| 2. Le matériel pédagogique mis à disposition et son usage..... | 19 |
| III- L'UNITE D'APPRENTISSAGE..... | 24 |
| 1. Questionnaire à destination des élèves et des familles..... | 25 |
| 2. Feuille d'évaluation diagnostique..... | 26 |
| 3. Séance 1 - situation de découverte et évaluation diagnostique..... | 27 |
| 4. Aménagement de bassin de la séance 1 et de la séance 4..... | 28 |
| 5. Fiche d'aide à l'évaluation et à la formation des groupes..... | 29 |
| 6. Fiches pédagogiques des séances 2, 3 et 5, 6..... | 30 |
| 7. Aménagement de bassin séances 2, 3 et 5, 6..... | 35 |
| 8. Fiches d'évaluation formative par groupe..... | 36 |
| 9. Aides à l'apprentissage – Progressivité..... | 38 |
| 10. Séance 7 – ASNS : Attestation du Savoir Nager en Sécurité..... | 41 |
| 11. Séance 8 : Jeux et Sauvetage..... | 43 |
| ANNEXES..... | 46 |
| 1. EXTRAIT DU POSS DIABOLO..... | 47 |
| 2. PLAN DE L'ETABLISSEMENT..... | 52 |
| 3. LEXIQUE DE LA NATATION SCOLAIRE..... | 53 |
| 4. ASNS – DESCRIPTIF DU PARCOURS (NS 28/02/22 - Annexe 2)..... | 54 |
| 5. INFORMATIONS AUX PARENTS BENEVOLES..... | 55 |

PRÉAMBULE

L'activité natation à l'école

L'activité natation à l'école est définie par les programmes officiels de l'Education Nationale.

Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale, inscrite dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture. Cet enseignement vise le « savoir nager » et fait partie intégrante de l'éducation de l'élève en particulier de son éducation physique et sportive.

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.

Le présent projet pédagogique a été établi conjointement par Enora Charun, MNS/Cheffe de bassin de la piscine Diabolo, Marina Liautard, CP Romans Isère, et Véronique Bordaz, CP Romans Vercors et validé par Anne-Sophie CRET, IEN Romans Isère et Gil JAMON, IEN Romans Vercors.

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 DIABOLO (surface et profondeur des bassins, matériels à disposition et possibilités d'aménagement du bassin). Ce cycle d'apprentissage est composé de 8 séances de 35 minutes en cycle massé (une séance par jour pendant 2 semaines de 4 jours) et s'organise de la manière suivante :

Pour le cycle 3 : Une séance de familiarisation d'évaluation diagnostique selon le niveau initial de compétences des élèves, cinq séances d'apprentissage incluant une évaluation formative, une séance de passation de l'ASNS et une dernière séance de réinvestissement des acquis sous forme de jeux collectifs et d'initiation au sauvetage.

Les situations mises en place respectent les étapes de transformation et les objectifs intermédiaires à atteindre, en assurant la continuité et la progressivité de l'enseignement.

✓ Précise les objectifs visés dans l'évaluation :

- Évaluation diagnostique : Se référer aux pages qui suivront pour les modalités d'organisation et le contenu (cf. Séquence d'apprentissage) ;
- Évaluation formative : celle-ci doit être effective au fil des séances pour pouvoir ajuster les situations d'apprentissage (MNS et PE) et atteindre en fin de séquence d'apprentissage l'un des attendus ci-après en fonction du niveau de compétence de l'élève :
 - Aisance aquatique (Palier 1 à 3)
 - Attendus de fin de cycle 3 (cf. Programmes d'enseignement)
 - Test ASNS, possibilité de valider l'Attestation du Savoir Nager en Sécurité (ASNS), conformément à la note de service du 28/02/2022 pour les élèves de CM, [résultat de l'évaluation à reporter obligatoirement dans le LSU.](#)

La trace de l'évolution de l'élève lui sera transmise tout au long du cycle d'apprentissage par le MNS et l'enseignant-e.

I - CADRE INSTITUTIONNEL, RÉGLEMENTAIRE ET PÉDAGOGIQUE

Dans cette partie, seront présentés :

1. La note de service du 28 février 2022 et le vademecum EPS 26
2. Les références aux programmes 2020
3. Les progressions pédagogiques aux cycles 2 et 3 (2012)
4. Les orientations pédagogiques : repères
5. Les contenus d'enseignement
6. Des connaissances théoriques pour les professeurs des écoles

1. La note de service du 28 février 2022 et le vademecum EPS 26

- ✚ [La note de service du 28 février 2022](#), intitulée **Contribution de l'école à l'aisance aquatique**, abroge la circulaire n° 2017-127 du 22 août 2017 définissant les conditions de l'enseignement de la natation dans le premier et le second degré.

La note de service se présente sous la forme de cinq paragraphes et quatre annexes

Les cinq paragraphes :

- A. De l'aisance aquatique au cycle 1 au savoir-nager en sécurité du cycle 2 au cycle 3 et au-delà : un parcours de formation pour devenir nageur
- B. L'enseignement de la natation : dimensions pédagogiques
- C. Responsabilités des professeurs et des intervenants
- D. Assurer l'enseignement et la sécurité de tous les élèves: contexte et surveillance

Les quatre annexes :

- Annexe 1 - Les intervenants pour l'enseignement de la natation dans le premier degré
- Annexe 2 - L'attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS)
- Annexe 3 - Aisance aquatique, repères et paliers d'acquisitions
- Annexe 4 - Test Pass-nautique (ex aisance-aquatique)

Il importe que chacun prenne connaissance de ce texte réglementaire.

Texte intégral : [NS du 28 02 2022 Enseignement de la natation scolaire](#)

Les annexes 1 à 4 : [NS du 28 02 2022 Enseignement de la natation scolaire annexes 1-4](#)

Présentation Jean Pinguet , CPD EPS sous forme de PPTX : [Présentation circulaire natation du 28 février 2022](#)

✚ [Vademecum EPS 1er degré](#)

Le Vademecum départemental est à consulter sur le site EPS 26 1^{er} degré :

<https://eps-26.web.ac-grenoble.fr/article/vademecum-departemental-2020>

Consulter les pages 9 et 10 du Vademecum pour prendre connaissance de la réglementation de la natation et des préconisations départementales.

2. Les références aux programmes 2020, extraits

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

La natation relève des champs d'apprentissage suivants :

- Au cycle 2 :
 - ✓ adapter ses déplacements à des environnements variés
- Au cycle 3 :
 - ✓ produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
 - ✓ adapter ses déplacements à des environnements variés

Au cycle 2

Spécificités du cycle 2

Au cours du cycle 2, les élèves s'engagent spontanément et avec plaisir dans l'activité physique. Ils développent leur motricité, ils construisent un langage corporel et apprennent à verbaliser les émotions ressenties et actions réalisées. 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). À l'issue du cycle 2, les élèves ont acquis des habiletés motrices essentielles à la suite de leur parcours en éducation physique et sportive. Une attention particulière est portée au savoir nager.

Adapter ses déplacements à des environnements variés

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.

| Compétences travaillées pendant le cycle | Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève |
|---|--|
| Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices. S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements. Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes. Respecter les règles essentielles de sécurité. Reconnaître une situation à risque. | Natation, activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, randonnée pédestre en pleine nature, parcours d'orientation, parcours d'escalade, etc. |

Repères de progressivité

En natation, les activités proposées permettent de passer de réponses motrices naturelles (découvrir le milieu, y évoluer en confiance) à des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer). L'objectif est de passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal de nageur, d'une respiration réflexe à une respiration adaptée, puis passer d'une propulsion essentiellement basée sur les jambes à une propulsion essentiellement basée sur les bras.

Au cycle 3

Au cours du cycle 3, les élèves mobilisent leurs ressources pour transformer leur motricité dans des contextes diversifiés et plus contraignants. Ils identifient les effets immédiats de leurs actions, en insistant sur la nécessaire médiation du langage oral et écrit. Ils poursuivent leur initiation à des rôles divers (arbitre, observateur...) et comprennent la nécessité de la règle. Grâce 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.). La continuité et la consolidation des apprentissages nécessitent une coopération entre les professeurs du premier et du second degré.

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

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Attendus de fin de cycle

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

| Compétences travaillées pendant le cycle | Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève |
|--|---|
| Combiner des actions simples (...) Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible. Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ou nautiques. Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut. 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. | Activités athlétiques (courses, sauts, lancers) et natation. |

Repères de progressivité

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

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

Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.

Adapter ses déplacements à des environnements variés

Attendus de fin de cycle

- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.

- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.

- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.

- Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015

=> ASSN devenue ASNS, conformément à l'arrêté du 28 février 2022.

| Compétences travaillées pendant le cycle | Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève |
|--|---|
| Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité. Adapter son déplacement aux différents milieux. Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.). Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ. Aider l'autre. | Activité de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, randonnée pédestre en pleine nature, parcours d'orientation, parcours d'escalade, savoir nager, etc. |

Repères de progressivité

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

3. Les progressions pédagogiques au cycle 2 (2012)

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 |
|--|----------------------------------|
| 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). | |

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"> ☐ en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée ; ☐ en s'aidant d'une frite et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frite, en s'aidant d'un bras) ; ☐ avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau ; ☐ en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre les pieds) ; ☐ 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"> ☐ 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"> ☐ se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis (hors appuis plantaires) ; ☐ chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis. | <p>Se déplacer :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ en position ventrale, voies respiratoires immergées ; ☐ en position dorsale avec si besoin un support ; ☐ en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance). <p>S'équilibrer :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ trouver des équilibres, aller vers l'alignement tête-tronc ; ☐ rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau. <p>Enchaîner des actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 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 ; ☐ 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"> ☑ en glissant, en se laissant tomber, en sautant ; ☑ en entrant par les pieds, par la tête ; ☑ dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant. <p>S'immerger pour réaliser quelques actions simples :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ en passant sous un obstacle flottant ; ☑ en descendant à l'aide d'une perche, d'une cage ; ☑ en touchant le fond avec différentes parties du corps ; ☑ en prenant une information visuelle ; ☑ en ramassant un objet lesté ; ☑ en remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive. | <p>Entrer dans l'eau sans aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer... ☑ en sautant au-delà d'un objet flottant ; ☑ 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"> ☑ en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés ; ☑ en prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade ; ☑ en ramassant plusieurs objets lestés, selon une couleur donnée ; ☑ 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> |

4. Les orientations pédagogiques

- Les cycles d'apprentissages concernent majoritairement les classes de CM2.
- Chaque unité d'apprentissage comprendra 8 séances en enseignement massé.
- L'agglomération met un MNS à disposition pour la surveillance des bassins et 1 MNS par classe pour l'enseignement de la natation.
- Le projet pédagogique est élaboré par les conseillers pédagogiques et les maîtres-nageurs. Il sera validé par les IEN et présenté aux enseignants lors des réunions d'information natation.
- L'organisation des séances : le travail se fera sous forme d'une unité d'apprentissage ou séquence organisée en 3 phases.

| PHASE 1 : Découverte et évaluation diagnostique | PHASE 2 : Apprentissage | PHASE 3 : Test ASNS et Réinvestissement |
|--|---|---|
| <p>1 séance de découverte et d'évaluation diagnostique selon le niveau de compétences des élèves.</p> <p>Cette phase 1 sera précédée en classe par une séance dans laquelle l'enseignant : présente l'activité, fait émerger les représentations sur les relations à l'eau, à l'activité, prépare obligatoirement les pré-groupes pour l'évaluation diagnostique, présente le contenu de la première séance.</p> | <p>5 séances d'apprentissage incluant une évaluation formative.</p> <p>Les élèves, à l'issue de l'évaluation diagnostique, sont répartis selon leur niveau de compétences en quatre groupes par les MNS en concertation avec les PE. La liste des groupes pourra être réajustée selon les progrès réalisés par les élèves. Des évaluations intermédiaires seront proposées aux élèves.</p> | <p>1 séance de passation du test du Savoir Nager en Sécurité (ASNS) sera proposée au plus tard en CM2.</p> <p>1 séance de réinvestissement des acquis des élèves au terme de la séquence d'apprentissage.</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 (hippocampe, tortue, poisson, 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 : ce travail en classe avant/après la séance est indispensable et apparaît clairement dans la nouvelle note de service, il permet :**
 - **De gagner du temps d'activité** à la piscine : les élèves connaissent le dispositif, les règles, savent ce qu'ils ont à faire.
 - D'aider les enfants à **mieux apprendre** en EPS : repérer ce qu'il est possible de faire, ce qu'ils ont fait, ce qu'ils se sentent capables d'essayer...
 - D'aider les enfants à apprendre dans **d'autres disciplines** : langage, repérage dans l'espace...
- Par ailleurs, 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 dans les champs « Questionner le monde » et « Sciences et technologies » 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 individuel et collectif, 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>Ce retour sur activité permettra de prendre conscience de ce que chacun a fait, de se situer par rapport aux apprentissages à réaliser, de se construire, pour la séance suivante, un projet de transformation.</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 | |

5. Les contenus d'enseignement

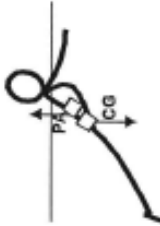



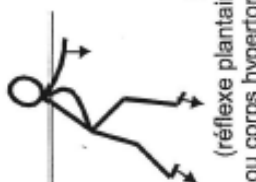
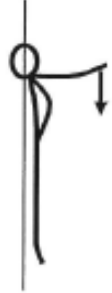
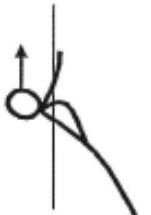

Pour chaque niveau de pratique :

- Groupe hippocampe (jaune) : construction du corps flottant
- Groupe tortue (vert) : faire vivre le corps flottant et construire le corps projectile
- Groupe poisson clown (orange) : construction du corps projectile et ébauche du corps propulseur
- Groupe dauphin (bleu) : amélioration du corps projectile et construction du corps propulseur

Les objectifs et les situations d'apprentissage, en lien avec l'aménagement des bassins, seront proposées selon les 3 fondamentaux de la discipline natation : entrer dans l'eau, s'immerger/respirer, s'équilibrer/se déplacer.





6. Des connaissances théoriques pour les professeurs des écoles

- **Les transformations fonctionnelles à travers les activités aquatiques, du comportement typique au comportement visé**
- **Les niveaux de comportement ou de maîtrise en natation**
- **Les étapes de l'apprentissage**
- **Les savoirs à construire**

| Habitudes du terrien + Spécificités du milieu aquatique | | Les transformations fonctionnelles à travers les activités aquatiques | |
|---|--|--|--|
| Fonction | Comportement typique | Comportement visé | |
| Equilibre |  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Recherche d'appuis solides ▪ Tête solidaire du tronc (hypertonie) ▪ Corps oblique |  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Abandon de la relation au monde solide ▪ Equilibration par l'eau / remontée / relâchement ▪ Modification de ses équilibres | |
| Respiration |  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Respiration nasale et automatique (hors de l'eau) |  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Adoption de toutes les formes d'expiration dans l'eau ▪ Intégration de l'expiration buccale + action ▪ Modulation du débit | |
| Propulsion |  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bras équilibrateurs (plan sup responsable de la posture) ▪ Jambes locomotrices ▪ Pas de dissociation des ceintures <p>Pédalage (réflexe plantaire) ou corps hypertonique (recherche d'appuis)</p> |  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bras moteurs ▪ Jambes équilibratrices ▪ Dissociation jambes/ bras | |
| Prise d'information |  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Regard horizontal hors de l'eau et dans le sens du déplacement |  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Regard dans l'eau, (et pas dans le sens du déplacement) + autres prises d'information (sensation de glisse) | |

Passer d'un imaginaire, vertigineux et inhibiteur à un espace objectif par des émotions et le plaisir d'agir

Les niveaux de comportement en natation

| | | Niveaux de comportement | | | |
|------------------------|---|---|--|---|---|
| | |  |  |  |  |
| Problèmes fondamentaux | Niveau 1 | | | | Niveau 4 |
| Equilibration | Recherche d'équilibre du terrien L'enfant est en position verticale et hypertonique. | Le corps est à l'oblique. La tête est en hyper-extension. | Trouve l'horizontalité par une immersion de la tête plus ou moins longue. et accepte de se laisser porter par l'eau (relâchement). | Se laisse porter par l'eau. S'allonge dans l'eau. Tête en immersion. | |
| Respiration | La tête est hors de l'eau. La respiration est aérienne. | Bouche fermée. Respiration aérienne. Immersion : apnée brève. | Apnée volontaire de quelques secondes pour aller chercher un objet au fond. Il commence à enchaîner les apnées. | Souffle dans l'eau mais l'expiration est incomplète et génère des déséquilibres. | |
| Propulsion | Il se déplace à l'aide d'appuis solides et fixes(au sol, au mur). | Se déplace avec appui flottant (matériel). Produit une grande quantité de mouvements explosifs et inefficaces (pédalage jambes). | Se déplace entre la surface et la demi profondeur L'enfant est organisé par la recherche d'une moindre résistance à l'avancement. | Bras et jambes participent à la propulsion mais les appuis sont mal orientés par rapport à l'axe du déplacement. Pas d'amplitude des mouvements et grande fréquence de mouvements. | |
| Prise d'informations | Le regard est à l'horizontal. | Les yeux sont fermés dans l'eau. Il prend des informations visuelles, tête hors de l'eau. | Ouvre les yeux sous l'eau. Il prend des informations à l'extérieur et commence à s'orienter sous l'eau. | Début d'information tactile (commence à construire ses sensations d'appuis). Information visuelle sur soi et sur l'extérieur: son regard est orienté vers le fond de la piscine. | |

Les savoirs à construire



| | 1 ^{ère} étape Construire le corps flottant | 2 ^{ème} étape S'immerger volontairement | 3 ^{ème} étape Se déplacer de manière de plus en plus autonome | 4 ^{ème} étape Être efficace dans tout le volume aquatique | Test Départemental |
|---|---|--|---|---|--------------------|
| Savoirs | | | | | |
| Entrer dans l'eau | Sauter dans l'eau sans aide sans avoir pied | Sauter dans l'eau de 3 façons différentes | Entrer dans l'eau par les mains | Entrer dans l'eau pour atteindre la profondeur de 2M | |
| Se déplacer et agir dans l'eau | Ramasser avec la main un objet à 80 cm | Descendre, les yeux ouverts, avec ou sans appui et se laisser remonter | Réaliser une coulée ventrale de 4M | Se déplacer en profondeur de manière autonome sur une courte distance | |
| Se déplacer en surface | Se déplacer avec un appui flottant sans toucher le fond | Se déplacer sur 3 à 5M sans matériel | Réaliser une glissée ventrale suivie d'un déplacement de 15M | Enchaîner des déplacements ventraux et dorsaux sur 25M | |
| Maintenir des postures et des équilibres | Tenir un équilibre ventral avec un appui flottant au moins 3 secondes | Tenir un équilibre ventral avec un appui flottant, voies aériennes immergées, au moins 3 s | Réaliser une étoile dorsale et/ou ventrale (tenir de 3 à 5s). | Enchaîner des postures différentes (ventrales, dorsales, verticales) | |
| Construire une respiration adaptée | Expirer dans l'eau volontairement la tête partiellement immergée | Expirer dans l'eau volontairement voies aériennes immergées | Maîtriser l'expiration (volume/débit, nasale/buccale) | Enchaîner expirations longues et inspirations brèves | |

Les contenus des test 1, 2 et 3 sont définis dans les documents référentiels de chaque piscine.

II- ITINERAIRE DE L'ÉLÈVE et MATERIEL PEDAGOGIQUE

1. L'itinéraire de l'élève à la piscine DIABOLO

[Téléchargez le document ici](#)

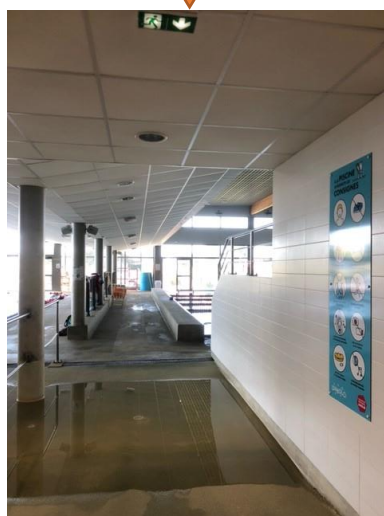
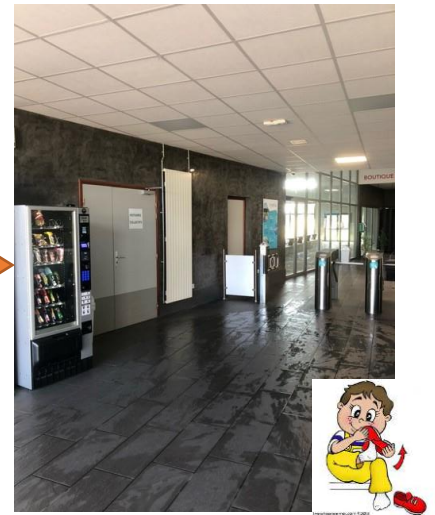
2. Le matériel pédagogique mis à disposition et son usage

[Téléchargez le document ici](#)

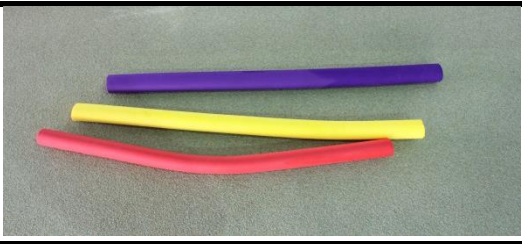


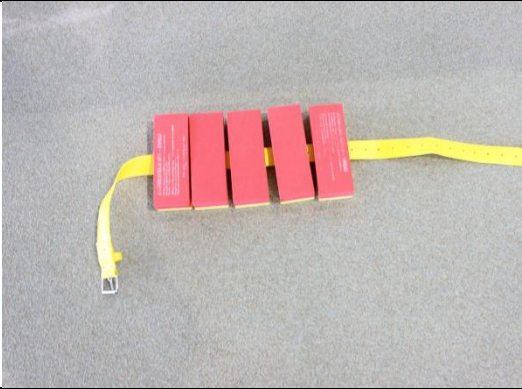

L'itinéraire de l'élève à la piscine Diabolo


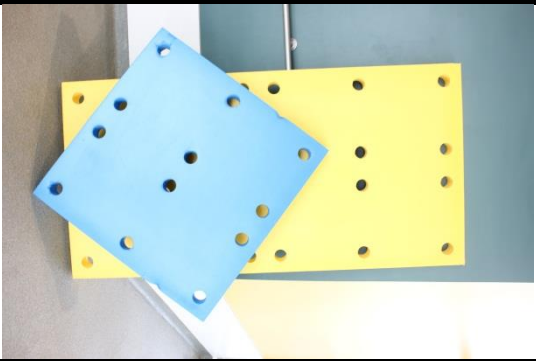

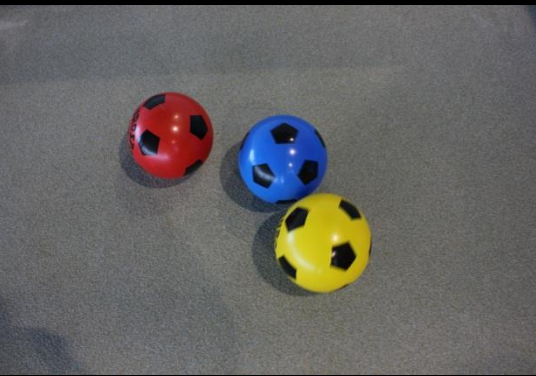



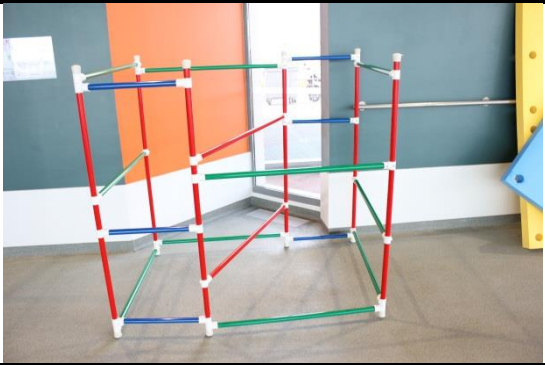

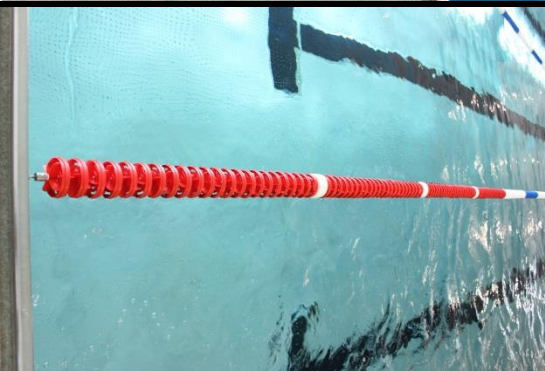
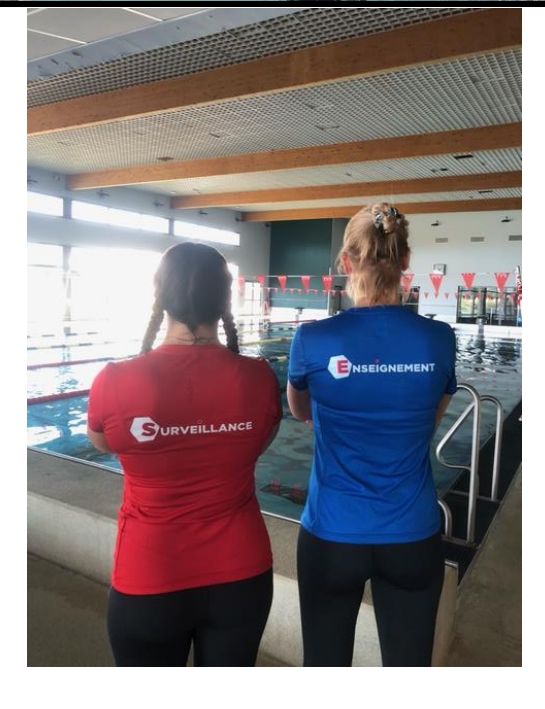
Je sors du bus.
J'emprunte le petit chemin.



LE MATERIEL PEDAGOGIQUE

| Matériels | Photos | Utilisation |
|-----------|---|--|
| Frites |  | <p>La frite est une aide à la flottabilité, à l'équilibre. Elle se place sous les bras.</p> |
| Planches |  | <p>La planche aide à la flottaison afin de favoriser le travail des jambes. S'utilise aussi bien sur le ventre que sur le dos.</p> |
| Pull-boy |  | <p>Le pull-boy aide à maintenir l'équilibre des jambes pendant que l'on travaille avec les bras. Se place entre les jambes.</p> |
| Ceintures |  | <p>La ceinture aide à la flottaison et assure l'autonomie de l'enfant.</p> |
| Palmes |  | <p>Les palmes améliorent les appuis et aident à comprendre le placement de la cheville durant les battements.</p> |

| | | |
|-----------------|--|--|
| Objets lestés |  | Objets à récupérer au fond de l'eau. |
| Tapis épais |  | Le tapis épais peut servir à une entrée dans l'eau. |
| Toboggan |  | Le toboggan sert à réaliser des entrées dans l'eau de diverses manières. |
| Ballons |  | Les ballons servent pour les jeux : exemple, le water-polo. |
| Cerceaux lestés |  | Ils sont posés au fond de l'eau et on passe à l'intérieur en immersion. |

| | | |
|---|--|---|
| <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 entrés 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> |
| <p>Les maîtres nageurs ou MNS</p> |  | <p>Le maître-nageur de surveillance au tee-shirt rouge veille au bon fonctionnement et à la sécurité des usagers de la piscine.</p> <p>Le maître-nageur en situation de co-enseignement au tee-shirt bleu participe à l'enseignement de la natation aux côtés des enseignants</p> |

III- L'UNITE D'APPRENTISSAGE

Plan de l'unité d'apprentissage :

- **En amont en classe** : présentation de l'activité natation aux familles et aux élèves, recueil des représentations à l'aide du **questionnaire à destination des élèves et des familles. Renseignement de la fiche d'évaluation diagnostique.**
 - Questionnaire élève/famille
 - Feuille d'évaluation diagnostique

- **Séance 1 : situation de découverte et d'évaluation diagnostique**
 - Descriptif de la séance 1 + séance 4
 - Aménagement de bassin séance 1 + séance 4
 - Fiche d'aide à l'évaluation diagnostique et à la formation des groupes

- **Séance 4 : séance de réinvestissement** sous forme de parcours (aménagement similaire à celui de la séance 1)

- **Séances 2,3 et 5,6 : séances d'apprentissage** en fonction des niveaux de compétences des élèves, incluant une **évaluation formative**
 - Fiches pédagogiques des séances 2, 3 et 5, 6
 - Aménagement de bassin séances 2, 3 et 5, 6
 - Fiches d'évaluation formative par groupe
 - Aides à l'apprentissage

- **Séance 7 : ASNS (Attestation du Savoir Nager en Sécurité)**
 - Aménagement de bassin séance 7 : ASNS
 - Descriptif de la séance 7 : ASNS

- **Séance 8 : Jeux et Sauvetage**
 - Aménagement de bassin séance 8
 - Descriptif : Le water-polo / Le Sauvetage

Attention, le contenu des séances proposées aux élèves prendra obligatoirement en compte le niveau de pratique atteint par chaque enfant, pour ne pas mettre ces derniers en difficulté.

1. Questionnaire à destination des élèves et des familles

[Téléchargez le document ici](#)

Questionnaire préparatoire pour le cycle natation scolaire

Réponds à ce questionnaire avec l'aide des tes parents en mettant une croix dans la case correspondante.
Tu as le droit à une seule réponse par question

1- Est-ce que tu es venu(e) à la piscine avec l'école ?

| | |
|-----|-----|
| OUI | NON |
|-----|-----|

Si oui, quel diplôme as-tu obtenu ?

| | | | |
|------------|--------|---------------|---------|
| Hippocampe | Tortue | Poisson Clown | Dauphin |
|------------|--------|---------------|---------|

2- Quand tu vas à la piscine avec ta famille (parents, grands-parents...) :

a- Est-ce que tu entres dans l'eau ?

| | | | |
|-------------|------------------------|------------|--------------|
| En hésitant | Par le mur/ échelle | En sautant | En plongeant |
|-------------|------------------------|------------|--------------|

b- Comment te déplaces-tu ?

| | | | |
|--|---|---|---|
| Avec du matériel (brassards, frites) ou les mains accrochées au mur | En t'éloignant de temps en temps du mur | Au moins 15 m sur le ventre ou sur le dos | Au moins 25 m sur le ventre et sur le dos |
| Sans matériel | | | |

c- Est-ce que tu ?

| | | | |
|------------------------------|----------------------------|--|---|
| Mets le menton dans l'eau | Mets la tête dans l'eau | Vas toucher le fond de la piscine avec de l'aide (échelle) | Vas toucher le fond de la piscine sans aide |
|------------------------------|----------------------------|--|---|

Partie réservée aux remarques des parents :

2. Feuille d'évaluation diagnostique

[Téléchargez le document ici](#)

| Ecole : | | FEUILLE D'ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE | | | | | | | | | | | | PE | MINS | | | |
|--|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------|--------------|-------------------------|--------------------|--------------------------------------|---|-------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------|----------------------------|--------------------------------|---|--|
| | | Niveau de classe : | | | | Horaires : | | | | évaluation diagnostique | NIVEAU après | | | | | | | |
| Nom de l'enseignant.e : | NOM - PRENOM | ENTRÉE DANS L'EAU | | | | DÉPLACEMENT | | | | | | IMMERSION | | | | ÉQUILIBRE | | |
| enfant ayant une particularité ou AESH | NIVEAU année précédente | aucune | Par échelle/mur | En sautant | En plongeant | aucun sans appuis (-1m) | + 2m sur le ventre | position horizontale avec battements | crawl et dos crawlé avec cycles de bras | aucune | Savoir mettre la tête dans l'eau | reprise d'air sans matériel sur 15m | reprise d'air sans matériel sur 25m | aucun | étoile ventrale et dorsale | étoile ventrale et dorsale 15" | glissée ventrale et dorsale statique sur 5m | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Indiquez le nom de l'enfant et cochez en face ses critères de compétence estimés.
Feuille à imprimer en double exemplaire (1 PE et 1 MINS) pour le jour de la séance 1.

3. Séance 1 - situation de découverte et évaluation diagnostique

[Téléchargez le document ici](#)

Le bassin sera séparé, **dans sa longueur, en deux zones. Chaque zone est attribuée à une classe.**

Dans chaque zone :

- L'enseignant évaluera ses élèves sur les tâches motrices proposées en petite profondeur.
- Le maître-nageur évaluera les élèves sur les tâches motrices proposées en grande profondeur.

La **feuille de pré-groupes** complétée à l'école (**une feuille par classe**), qui apporte une première indication sur le niveau des élèves et leur appréhension du milieu aquatique, sera photocopiée afin que l'enseignant et le maître-nageur puissent participer à l'évaluation diagnostique simultanément.

Le bassin sera divisé en deux dans sa longueur. Deux parcours, composés d'ateliers différents, seront proposés aux élèves. Une classe commencera d'un côté, et la deuxième classe de l'autre. Une rotation entre les deux côtés de bassin s'opèrera en milieu de temps de séance afin que les enfants soient évalués sur tous les ateliers.

Longueur de droite (côté gradins) :

Matériel à disposition : tapis mou / échelle de frites / 2 plots / une perche / une échelle amovible

Distance à parcourir : 35m

Profondeur du bassin : 1m30 -> 1m80

L'entrée dans l'eau se fait par l'échelle, par un saut ou par le tapis mou, la sortie de l'eau s'effectue par l'échelle au niveau du milieu du bassin.

Longueur de gauche (côté baies vitrées) :

Matériel à disposition : toboggan / 2 plots / tapis à trou / cage à écureuil / anneaux

Distance à parcourir : 25m

Profondeur du bassin : 1m80 -> 1m30

L'entrée dans l'eau se fait par l'échelle ou par le toboggan, la sortie de l'eau s'effectue par l'échelle au bout de la longueur.

But des séances 1 et 4 :

Séance 1 :

Cette séance a pour but de réaliser l'évaluation diagnostique des élèves avec **annotation du choix de groupe** en face du nom de l'élève.

A la suite de cette séance d'évaluation diagnostique, **le maître-nageur réalisera les groupes** pour la séance du lendemain en fonction des niveaux qui auront été notifiés sur les feuilles d'évaluation diagnostique.

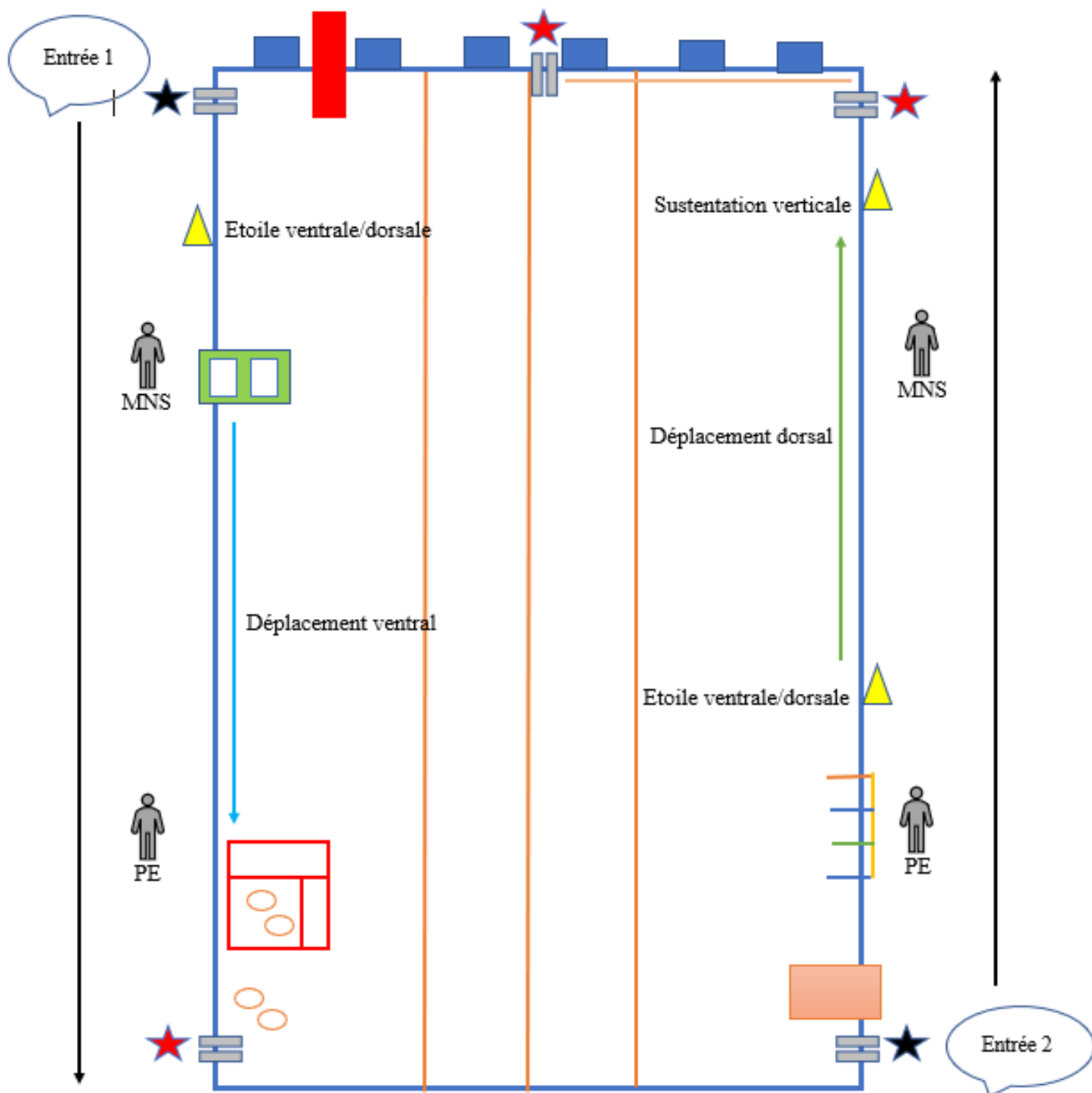
Séance 4 :

Cette séance est une **séance de réinvestissement** dans laquelle les élèves retrouvent l'aménagement de bassin de la première séance mais ils réalisent le parcours dans son intégralité (tour complet du bassin).

4. Aménagement de bassin de la séance 1 et de la séance 4

[Téléchargez le document ici](#)

Aménagement séances n° 1 + séance 4 Cycle 3 (CM)



★ Entrées

★ Sorties

■ Tapis fin

≡ Echelles

→ Sens d'évolution

□ Tapis à trou

▲ Cônes

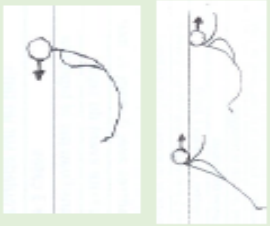
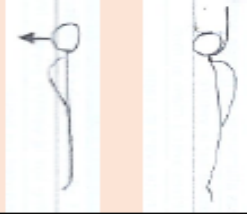

||| Echelles de frites

○ Anneaux

5. Fiche d'aide à l'évaluation et à la formation des groupes

[Téléchargez le document ici](#)

FICHE d'AIDE à L'EVALUATION DIAGNOSTIQUE et à la FORMATION des GROUPES

| Hippocampe | | Tortue | | Poisson | | Dauphin | |
|-----------------------------|------------------------------|---|--|-----------------------------|---|---|---|
| Entrée dans l'eau | Aucune | Entrée dans l'eau | Echelle ou mur | Entrée dans l'eau | Saut en grande profondeur | Entrée dans l'eau | Plongeon du bord du bassin |
| Immersion / Respiration | Aucun ou visage dans l'eau | Immersion / Respiration | Savoir mettre la tête dans l'eau | Immersion / Respiration | Reprise d'air sans matériel sur 15m | Immersion / Respiration | Objet à 1m80 sans aide |
| Equilibre | Aucun | Equilibre | Etoile V et D 5" | Equilibre | Etoile V et D 10" | Equilibre | Reprise d'air en battements sans matériel sur 25m |
| Déplacement (à privilégier) | Aucune perte d'appuis sur 1m | Déplacement (à privilégier) | Savoir se déplacer sans aide +2m | Déplacement (à privilégier) | Aisance aquatique en position horizontale V et D sur 15m | Déplacement (à privilégier) | Glissée V et D |
| | | | Mauvais alignement en position ventrale et dorsale | | | | Crawl, dos codifiés (respiration correctement placée sans reprise d'air en brasses) avec battements réguliers sur le ventre et sur le dos |
| | |  | | |  |  | |

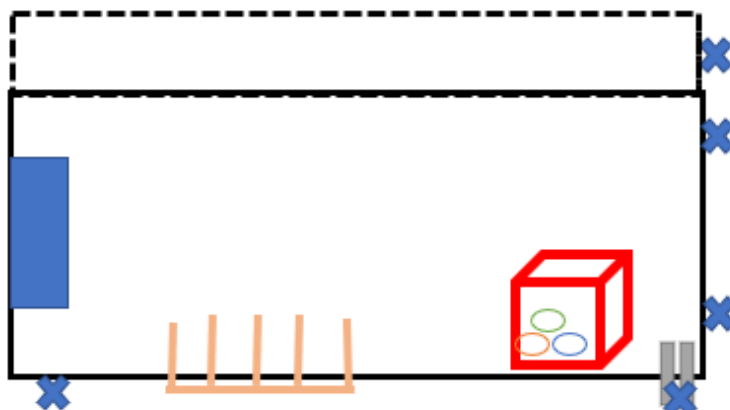
6. Fiches pédagogiques des séances 2, 3 et 5, 6

[Téléchargez le document ici](#)

Atelier 1 : Immersion

Matériels présents :

- Cage
- Echelle de frite
- Tapis
- Anneaux
- Echelle



Objectif de l'atelier : S'immerger sans appréhension

Présentation de l'atelier par niveaux de compétences / groupes

• Hippocampe = Objectif : Découverte du milieu Aquatique

Situations possibles :

- Descendre à l'échelle puis les 2 mains aux murs (ou une seule), se déplacer en mettant la tête dans l'eau (Variables : juste la bouche dans l'eau / Bouche + nez / ...)
- Idem avec passage sous les frites et/ou cage
- Proposer un jeu type « Jacques a dit »
- Attraper la cage, le mur, les marches de l'échelle pour s'immerger le plus profond possible (Faire toucher les pieds au sol / la main au sol ou récupérer un anneau)

• Tortue = Objectif : Augmenter le temps d'immersion

Situations possibles :

- Descendre à l'échelle ou sauter puis se déplacer une main au mur en mettant régulièrement la tête dans l'eau
- Passage dans la cage et sous les frites : demander de faire la plus longue distance tête sous l'eau
- Par une des entrées dans l'eau, sauter (avec ou sans aide), ramasser un anneau (avec au départ puis sans aide) puis continuer le reste du parcours

• Poisson = Objectif : S'immerger en autonomie

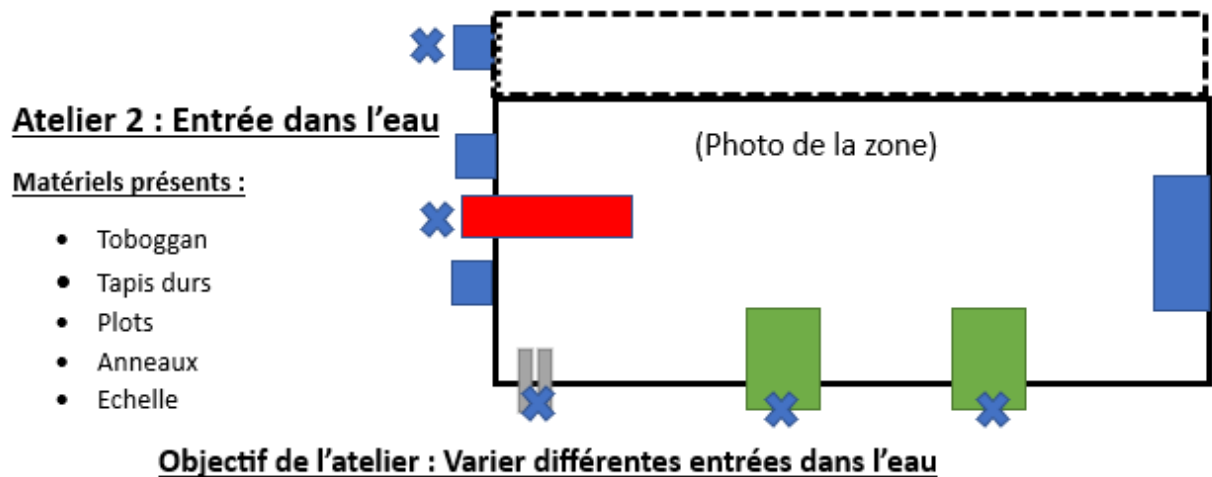
Situations possibles :

- Sauter dans l'eau (allumette, bombe, plongeons) pour se déplacer vers la cage et l'échelle à frite : demander l'immersion la plus longue et profonde possible.
- Placer des anneaux le long de la ligne d'eau et leur demander de toucher les anneaux en remontant à la surface à chaque fois, puis passage sous frite et cage au retour.

• Dauphin = Objectif : Enchaîner les actions

Situations possibles :

- Prendre un anneau, aller sous l'eau et se déplacer avec en immersion complète. Remonter pour prendre de l'air puis repartir idem : faire un tour complet de la zone
- Travailler les plongeons canards



Présentation de l'atelier par niveaux de compétences / groupes

Hippocampe = Objectif : Découverte du milieu Aquatique

Situations possibles :

- Partir de l'échelle, se déplacer jusqu'au 1^{er} tapis, puis sortir de l'eau à chaque tapis pour réaliser une nouvelle entrée en étant assis ou debout
- Assis au bord de l'eau, se laisser tomber vers l'avant, et remonter passivement à la surface (avec ou sans frite)
- Partir du toboggan, assis ou allongé, avec ou sans l'aide d'une perche. Rejoindre le mur et se diriger vers le tapis suivant pour une autre entrée dans l'eau

Tortue = Objectif : Entrée dans l'eau par différents moyens

Situations possibles :

- De l'échelle ou du mur, réaliser une entrée en saut avec une remonté passive (en boule, allumette...). Recommencer à chaque tapis.
- Partir du toboggan, assis ou allongé, réaliser une étoile ventrale ou dorsale, rejoindre le tapis suivant pour une autre entrée dans l'eau (saut allumette, chute arrière...)
- Le long du mur ou depuis les tapis, faire une chute arrière enchainée d'une étoile dorsale ou chute avant enchainée d'une étoile ventrale

Poisson = Objectif : Accepter la chute et le déséquilibre

Situations possibles :

- Faire le toboggan allongé sur le ventre puis réaliser la plus longue glissée possible
- Travailler les chutes arrière et avant, en partant d'un bord ou d'un tapis
- Début de travail du plongeon : commencer à genou sur une planche, puis un seul genou à terre (chevalier), puis debout du bord de l'eau

Dauphin = Objectif : Plongeon avec enchainement des actions

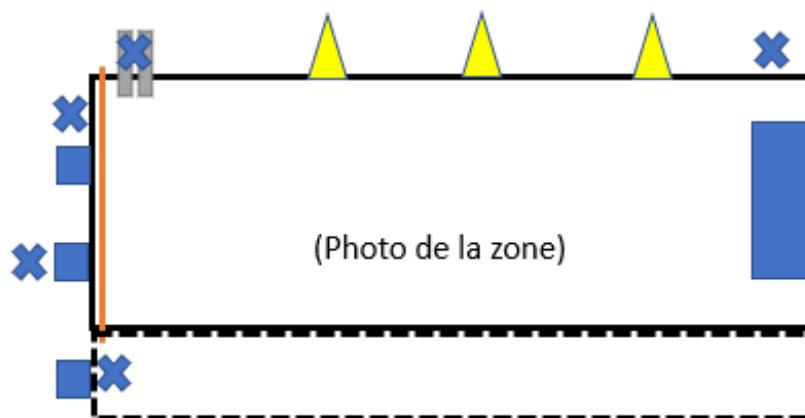
Situations possibles :

- Accentuer le plongeon : aller faire chercher un objet après avoir plonger
- Partir de la ligne 4 en plongeant, réaliser le plus long glissé, passer sur le tapis accrocher à la ligne et réaliser une chute arrière à chaque tapis

Atelier 3 : Déplacement

Matériels présents :

- Cones
- Perche
- Plots de départ



Objectif de l'atelier : Alignement du corps

Présentation de l'atelier par niveaux de compétences / groupes

Hippocampe = Objectif : Découverte du milieu Aquatique

Situations possibles :

- Garder les 2 mains aux murs, se déplacer en « crabe » et taper des pieds en même temps
- Garder une main au mur, l'autre dans l'eau, se déplacer en s'allongeant au maximum
- Réaliser le déplacement le plus long sans appuis, prendre un appui pour respirer puis recommencer

Tortue = Objectif : Alignement horizontale de l'élève

Situations possibles :

- Déplacement dorsal : bras long du corps / regard vers le plafond / ventre à la surface / battements de jambe
- Déplacement ventral : bras devant en fusée / regard vers le fond / battements de jambes

Poisson = Objectif : Consolider l'alignement horizontale

Situations possibles :

- Partir le long du mur, une main dans l'eau, l'autre accrochée au mur : réaliser une poussée avec ses 2 pieds et se laisser glisser le plus loin possible
- Déplacement ventral et passer sur le dos pour respirer, repartir sur le ventre
- Faire des glissées de plus en plus longues, sur l'eau et sous l'eau

Dauphin = Objectif : Améliorer l'efficacité du déplacement

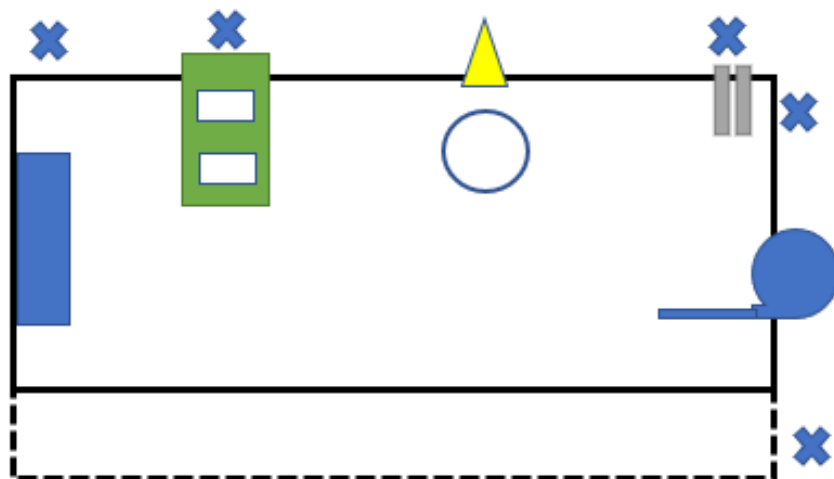
Situations possibles :

- Ajouter une rotation des bras lors des déplacements
- Avec une planche, intégration de la respiration (un bras devant, un bras long du corps : respiration côté puis respiration côté avec rotation des bras)

Atelier 4 : « Mini-parcours »

Matériels présents :

- Tapis à trou
- Cerceau lesté
- Grand tapis fin
- Echelle
- Anneaux



Objectif de l'atelier : Enchaîner les actions

Présentation de l'atelier par niveaux de compétences / groupes

• Hippocampe = Objectif : Découverte du milieu Aquatique

Situations possibles :

- Avec une ou deux mains au mur, toucher le cerceau sous l'eau avec une main, un pied, puis passer dans le tapis à trou (ou faire le tour en restant accroché)
- Partir du tapis à trou en étant assis, debout, en passant par le côté ou descendre dans le trou et se déplacer le long du mur vers l'échelle
- Réaliser un équilibre au niveau du plot (étoile ventrale et dorsale, boule...)

• Tortue = Objectif : Enchaîner les actions

Situations possibles :

- Partir du grand tapis fin assis, ou sauter dans l'eau, réaliser une étoile, passer dans le cerceau ou le toucher, se déplacer jusqu'au tapis à trou
- Se laisser tomber dans l'eau du tapis fin : en boule AV/AR, en roulant sur le côté, en roulade
- Idem dans l'autre sens en partant du tapis accroché à la ligne, sans passer par le grand tapis fin.

• Poisson = Objectif : Diversifier les actions dans l'eau

Situations possibles :

- Partir du grand tapis fin (cf. Tortues), se déplacer le long de la ligne, monter sur le tapis mi-zone, sauter, passer sous le tapis à trou et dans le cerceau
- Idem en partant de la ligne 3

• Dauphin = Objectif : Diversifier les actions dans l'eau

Situations possibles :

- Plonger du bord et passer dans le cerceau directement, enchaîner le parcours. Passer sous la ligne 2/3 et nager dans la ligne d'eau 3.

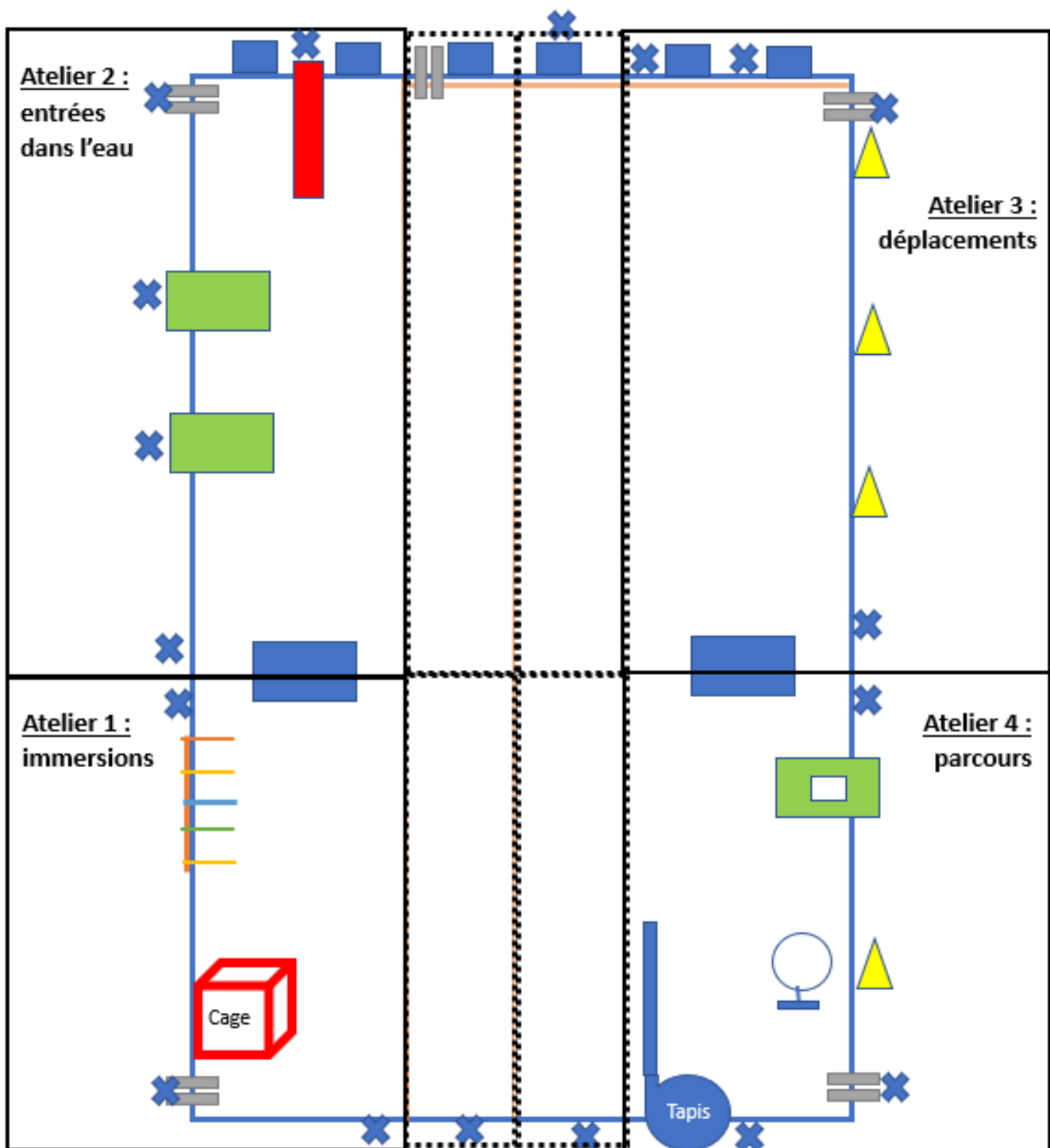
Conseils pour les séances d'apprentissage

Chaque zone présente différentes situations possibles en fonction du groupe de compétences (hippocampe ou tortue ou poisson ou dauphin) qui vous sera attribué. Nous tenons à rappeler certains points qui peuvent vous servir d'aide, ou d'accompagnement pour ces séances d'apprentissage :






- **Zone centrale (lignes d'eau 3-4) :** Ces zones sont matérialisées par des petits tirets présents sur les schémas. Elles peuvent être ajoutées à votre zone d'occupation en adéquation avec le niveau de compétence des élèves présents avec vous. Elles permettent d'agrandir le champ d'action d'une zone pour les groupes nombreux par exemple, ou de niveau de compétence plus élevé.
- **Valider les items présents sur les feuilles de groupes :** Sur chaque feuille de groupe figure un item à valider correspondant à la zone. Lorsque vous vous trouvez sur la zone 1, par exemple, valider l'item en proposant un exercice aux élèves. Prenez le temps de laisser plusieurs chances à l'enfant, proposez des variables afin d'arriver à l'exercice final.
- **Inverser à la moitié de la séance avec la zone à côté :** Afin que chaque élève puisse évoluer 2 fois dans chaque zone, à la moitié de la séance, le MNS en surveillance sifflera 2 fois pour indiquer le changement d'atelier :
 - **Groupe présent en atelier 1 ira en 3 et inversement**
 - **Groupe présent en atelier 2 ira en 4 et inversement**
- Pour chaque zone, nous vous proposons des situations possibles qui correspondent au niveau de votre groupe. Ces situations proposées sont seulement un échantillon parmi les possibles et une base de travail. Des dizaines d'autres exercices peuvent être proposés aux élèves.
- **Sécurité - Matériel à disposition :** nous tenons à rappeler que des perches sont disponibles tout autour du bassin à des fins de sécurité. Aussi, dans chaque situation proposée, il est possible d'ajouter des frites, planches, pullbuoy... pour aider à l'enseignement de la natation.

7. Aménagement de bassin séances 2, 3 et 5, 6

[Téléchargez le document ici](#)



Légende :

-  Possible entrée dans l'eau
-  Echelle
-  Perche le long du mur
-  Zone pouvant être utilisés par l'atelier présent à coté
-  Toboggan
-  Plots

8. Fiches d'évaluation formative par groupe

[Téléchargez le document ici](#)

| Hippocampe | | | | | | | | | | |
|--------------|---|----------------|---|---|---|--|--|--|--|--|
| Heure : | | École/Classe : | | | | | Intervenant : | | | |
| Nom / Prénom | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | À ÉVALUER | | | | |
| | | | | | | Atelier 1 : immersion | Atelier 2 : entrée dans l'eau | Atelier 3 : déplacement | Atelier 4 : parcours | |
| | | | | | | Ramasser un anneau à 1m30 avec aide (perche) | Entrer et sortir de l'eau sans aide (PALIER 1) | Se déplacer entre deux plots (1m) sans aide (PALIER 1) | Passer la tête sous le tapis à trou (PALIER 1) | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

| Tortue | | | | | | | | | | |
|--------------|---|----------------|---|---|---|---|------------------------------------|---|---|--|
| Heure : | | Ecole/Classe : | | | | | Intervenant : | | | |
| Nom / Prénom | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | À ÉVALUER | | | | |
| | | | | | | Atelier 1 : immersion | Atelier 2 : entrée dans l'eau | Atelier 3 : déplacement | Atelier 4 : parcours | |
| | | | | | | Récupérer un anneau à 1m30 sans aide (PALIER 2) | Saut + remontée passive (PALIER 2) | Se déplacer 10m sur le ventre et le dos sans le mur | Chute arrière en boule depuis le tapis (PALIER 2) | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

NB : les enfants doivent être capables de réaliser les exercices de l'ASNS pour les groupes Tortues et + :

- Réaliser une étoile sur le dos pendant 15 secondes
- Réaliser une sustentation verticale pendant 15 secondes
- Réaliser une chute arrière depuis le bord du bassin
- Passer la tête sous l'eau en immersion complète sur une distance de 1m50

Poisson

| Poisson | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------|---|---|---|-------------------------------|---|---|--|--|
| Heure : | | École/Classe : | | | | | Intervenant : | | | |
| Nom / Prénom | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | À ÉVALUER | | | | |
| | | | | | | Atelier 1 : immersion | Atelier 2 : entrée dans l'eau | Atelier 3 : déplacement | Atelier 4 : parcours | |
| | | | | | | Immersion à 1m30 sans aide | Plonger depuis le bord du bassin (PALIER 3) | Déplacement ventral et dorsal de 15m en pivotant devant le mur (PALIER 3) | S'allonger sur le ventre en flèche statique 5" (PALIER 3) | S'allonger sur le dos bras le long du corps statique 10" (PALIER 3) |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| NB : les enfants doivent être capables de réaliser les exercices de l'ASNS pour les groupes Tortues et + : • Réaliser une étoile sur le dos pendant 15 secondes • Réaliser une sustentation verticale pendant 15 secondes • Réaliser une chute arrière depuis le bord du bassin • Passer la tête sous l'eau en immersion complète sur une distance de 1m50 | | | | | | | | | | |

Dauphin

| Dauphin | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------|---|---|---|---|----------------------------------|--|--|--|
| Heure : | | École/Classe : | | | | | Intervenant : | | | |
| Nom / Prénom | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | À ÉVALUER | | | | |
| | | | | | | Atelier 1 : immersion | Atelier 2 : entrée dans l'eau | Atelier 3 : déplacement | Atelier 4 : parcours | |
| | | | | | | Ramasser un anneau en plongeon canard sous les drapeaux | Plonger du plot | Déplacement ventral et dorsal sur 15m avec cycles de bras (crawl, dos crawlé) | Plonger et passer dans un cerceau à 1m80 | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| NB : les enfants doivent être capables de réaliser les exercices de l'ASNS pour les groupes Tortues et + : • Réaliser une étoile sur le dos pendant 15 secondes • Réaliser une sustentation verticale pendant 15 secondes • Réaliser une chute arrière depuis le bord du bassin • Passer la tête sous l'eau en immersion complète sur une distance de 1m50 | | | | | | | | | | |

9. Aides à l'apprentissage – Progressivité

[Téléchargez le document ici](#)

Atelier 1 : immersions

Rester immergé le plus longtemps possible :

- Savoir maintenir la tête sous l'eau accroché au mur en apnée 5 ou 10 secondes
- Savoir passer la tête sous : 1) une frite 2) une barre 3) un tapis à trous
- Essayer d'aller le plus loin possible la tête dans l'eau, à la surface (définir des objectifs)
- Essayer d'aller le plus loin possible sous l'eau (complètement immergé, définir des objectifs)

Aller chercher des objets sous l'eau à différentes profondeurs :

- S'aider de la cage (des barreaux en profondeur) pour aller chercher un anneau
- Variantes : poser les pieds au sol, poser les genoux, poser les fesses
- Descendre le long d'une perche à 1m30 tenue par un adulte vers le fond pour attraper un anneau
- Idem à 1m50
- Descendre à 1m30 sans aide
- Descendre à 1m50 sans aide
- S'asseoir au fond du bassin / rester assis quelques secondes au fond du bassin

Atelier 2 : entrées dans l'eau

Le saut en bouteille : (tous niveaux)

- Travailler l'alignement du corps
- Bras le long du corps, jambes tendues et serrées

L'œuf : (tortues et +)

- Sauter en bombe : corps en boule, maintien des genoux avec les bras enlacés
- Se laisser remonter à la surface sans bouger en maintenant la position

Chutes de tapis : (Tortues et +)

- Assis (av ,ar), en boule (av, ar), roulades (av, ar), en glissant, en courant, en rampant...

Les étapes du plongeon : (poissons, dauphins)

1) La glissée ventrale :

- Une main au mur, une main vers l'avant, regard tourné vers l'avant
- Les deux pieds sur le mur
- Pousser et se positionner en « fusée »
- Se laisser glisser le plus loin possible sans bouger en restant aligné
- Possible de réaliser l'exercice ensemble dans la largeur du bassin

2) Bonus : La glissée dorsale

- Idem mais partir de dos, deux mains au mur, genoux entre les bras sur le mur
- Commencer par pousser en gardant les bras le long du corps
- Essayer de mettre les bras en fusée

3) Prémices du plongeon sur tapis mou :

- Assis se laisser tomber en boule en avant
- Sur les genoux, mettre ses bras en flèche, et se laisser glisser vers l'avant
- Bien rentrer les mains en premier, menton collé à la poitrine

4) Le plongeon du bord de l'eau : (exercice à réaliser en largeur)

- Aligner les élèves sur le bord côte à côte avec une planche devant eux sur le sol
- Se positionner à genoux sur la planche
- Mettre ses bras en flèches (**fusée + menton collé à la poitrine**)
- Entrer dans l'eau **par les mains** et glisser vers l'avant en glissée ventrale
- Passer en position du chevalier : un genou sur la planche, un pied sur le bord.
- Recommencer : insister sur bras en flèche et menton collé (NE PAS RELEVER LA TÊTE = plat)

5) Le plongeon du plot :

- Idem que plonger du bord de l'eau mais du mur haut puis du plot si réussite : bras en flèche et menton collé (NE PAS RELEVER LA TÊTE = plat)
- Ajouter une impulsion (saut) afin de glisser plus loin (viser un cerceau, un tapis à trou pour modéliser l'impulsion)
- se laisser glisser jusqu'à la surface sans bouger

Atelier 3 : Déplacements

Les bases du déplacement ventral : (tous niveaux)

- Savoir mettre la tête dans l'eau (souffler, reprendre son air)
- Savoir tenir une position horizontale sur le ventre sur l'eau sans bouger (étoile ventrale, **tête dans l'eau**)
- Battements **réguliers, jambes tendues**
- Se déplacer, **tête dans l'eau** avec de moins en moins de matériel :
 - 1) Frite sous les bras
 - 2) Frite dans les mains, bras tendus devant (**hippocampes s'arrêter là**)
 - 3) Pull-buoy (ou planche) dans les mains, bras tendus devant
 - 4) Bras tendus devant
 - 5) Bras tendus devant, mains jointes en flèche

NB : toujours essayer de reprendre son air en maintenant la position

Les bases du déplacement dorsal : (tous niveaux)

- Savoir tenir une position horizontale sur le dos sur l'eau sans bouger (étoile dorsale, **regard vers le plafond, visage hors de l'eau**)
- Maintenir le nombril à la surface
- Battements **réguliers, jambes tendues**
- Se déplacer sur le dos, **regard vers le plafond**, avec de moins en moins de matériel :
 - 1) Frite sous les bras
 - 2) Frite dans les mains sur les cuisses, bras tendus (**hippocampes s'arrêter là**)
 - 3) Pull-buoy (ou planche) dans les mains sur les cuisses, bras tendus
 - 4) Bras tendus le long du corps
 - 5) Mains derrière la tête (prisonnier)
 - 6) Bras tendus derrière la tête, mains jointes (flèche)

Déplacement dorsal avec cycle de bras : (poissons, dauphins)

- Avoir acquis tous les niveaux de base du déplacement dorsal
- Avec pull-buoy sur les cuisses, venir faire des cycles de bras en arrière alternés en rattrapant le matériel
- Sans matériel, faire des cycles de bras alternés et venir attraper ses cuisses, une main après l'autre
- Sans matériel, faire des cycles de bras alternés

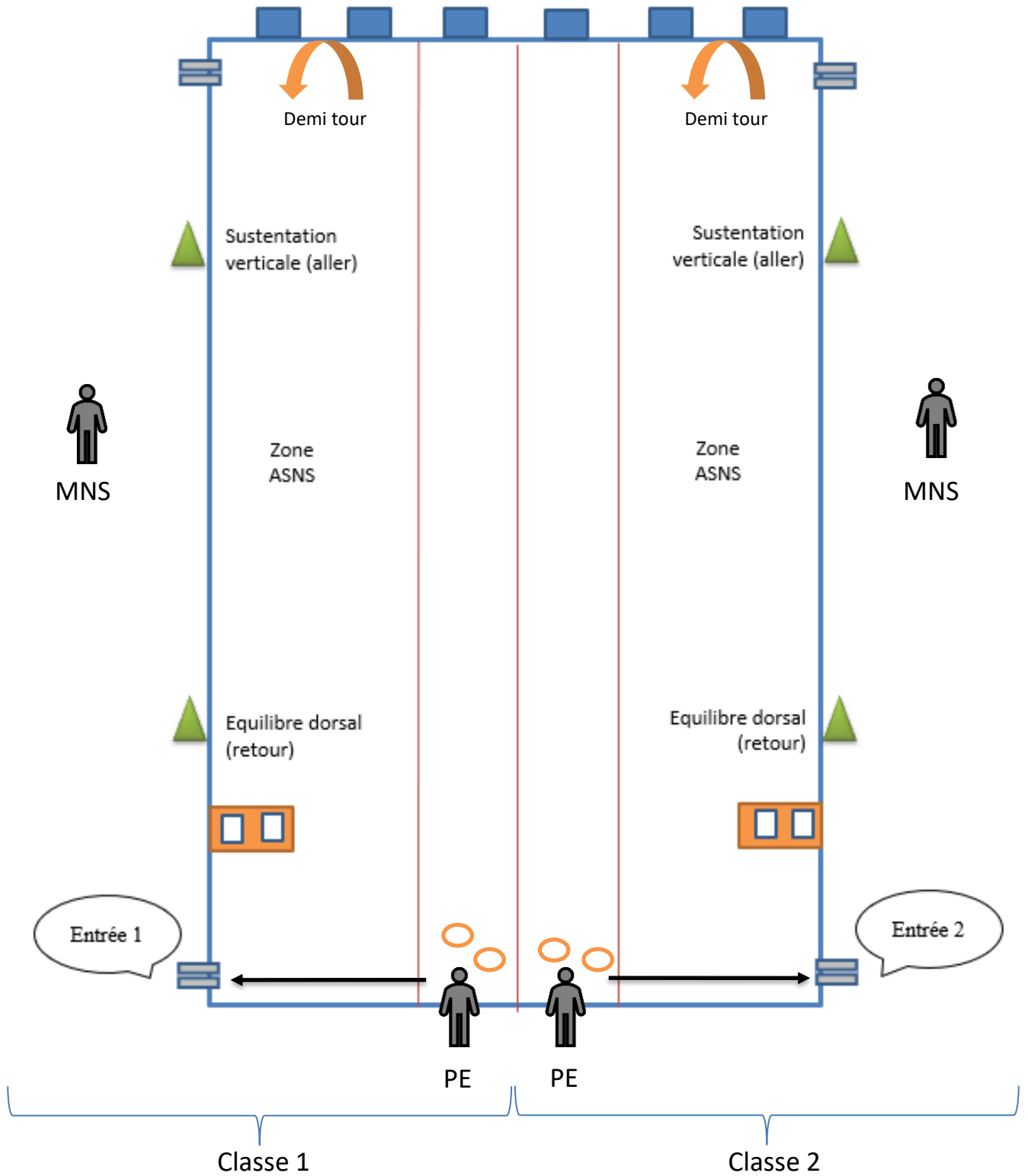
Déplacement ventral avec cycle de bras : (poissons (+), dauphins)

- Avoir acquis tous les niveaux de base du déplacement ventral
- Avec pull-buoy ou planche, venir faire des cycles de bras alternés en rattrapant le matériel devant
- Sans matériel, faire des cycles de bras alternés et venir rattraper sa main en flèche devant

10. Séance 7 – ASNS : Attestation du Savoir Nager en Sécurité

[Téléchargez le document ici](#)

Aménagement Séance 7 : ASNS (cycle 3)



Descriptif séance 7 : ASNS

- Les élèves à partir du CE2 pourront être amenés à passer l'ASNS pour les plus débrouillés.

L'ASNS est également à passer durant le cycle de CM2.

Le test se déroule sur toute la longueur d'un demi-bassin, sous la supervision d'un maitre-nageur.

Etapas :

- 1) L'élève doit se laisser tomber dans l'eau par une chute en arrière du bord du bassin
- 2) Il se déplace jusqu'au tapis à trou sous lequel il doit réaliser une immersion d'une distance de 1m50
- 3) Suite à l'immersion l'élève se déplace sur une distance de 20m sur le ventre
- 4) Arrivé aux drapeaux, au niveau du cône, l'élève doit réaliser une sustentation verticale de 15secondes
- 5) Il continue sur le ventre jusqu'au mur, où il fait demi tour, et repart dans l'autre sens sur le dos
- 6) Il réalise de nouveau une distance de 20m cette fois-ci en déplacement dorsal
- 7) Arrivé au second cône, il réalise un équilibre dorsal de 15 secondes.
- 8) Il passe une nouvelle fois sous le tapis à trou pour une nouvelle immersion d'1m50
- 9) Et rejoint le mur en déplacement ventral afin de terminer son test.

Toute l'épreuve est à réaliser sans reprise d'appui, ni au bord ni au sol, ainsi que sans matériel d'aide à la flottaison.

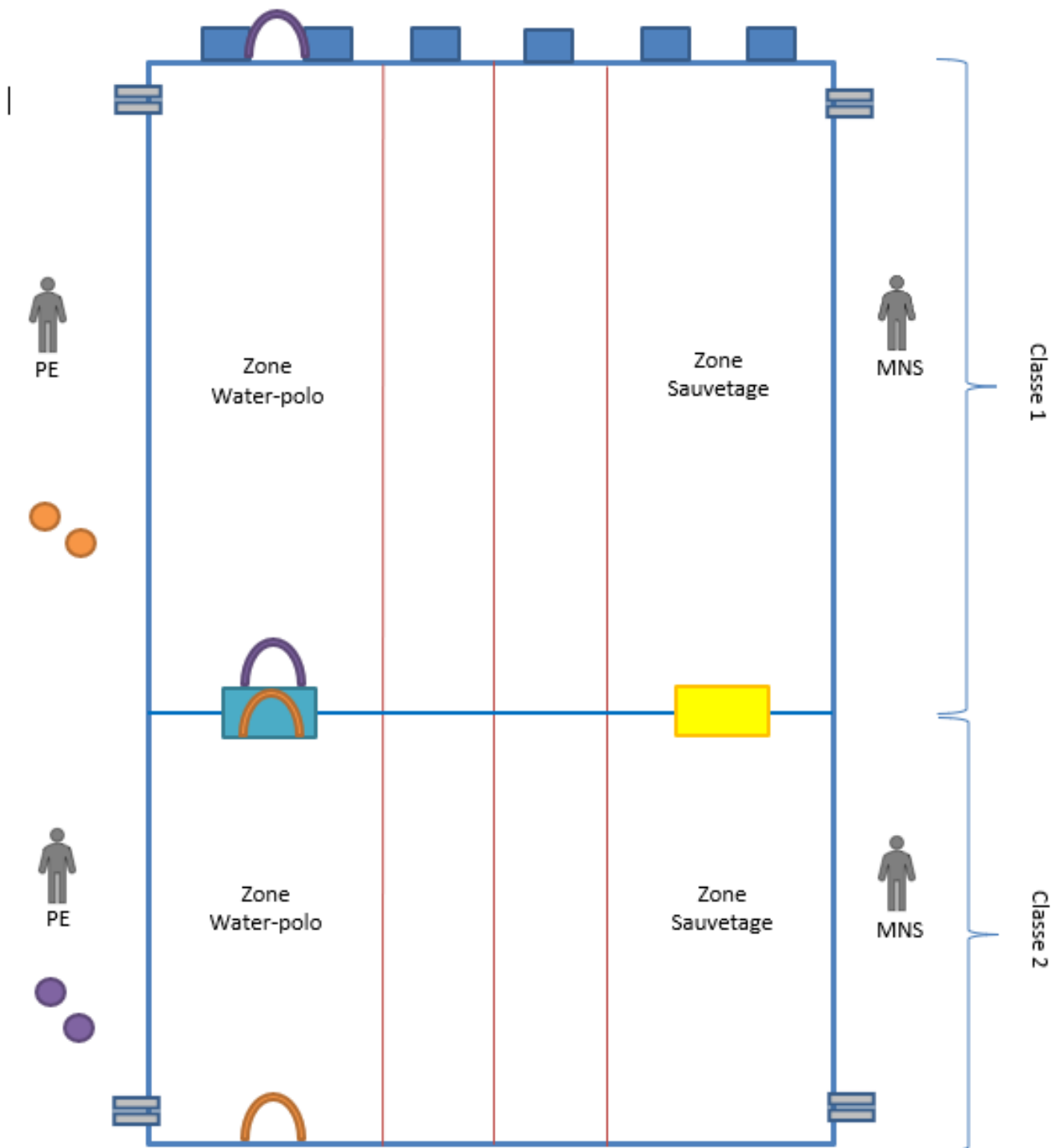
- L'enseignant aura à charge un groupe d'élèves, sur les lignes centrales, en petite profondeur. Il enverra les élèves par groupe de 5 au maitre-nageur. Il est libre de proposer les situations pédagogiques qu'il souhaite, sur la totalité de la longueur du bassin (ligne 3 pour la classe 1 ; ligne 4 pour la classe 2)



11. Séance 8 : Jeux et Sauvetage

[Téléchargez le document ici](#)

Aménagement Séance 8 : Jeux et sauvetage (cycle 3)



2 balles par zone



Tapis dur milieu de zone



Frites pour faire les buts



Lignes d'eau

- **Le water-polo :**

But :

Deux équipes s'affrontent dans le but de marquer le maximum de points en tirant avec les mains dans le but de l'équipe opposée.

Matériel : 2 tapis supports de but / deux frites pour les buts / 2 balles

Consignes :

Se faire des passes entre les élèves d'une même équipe.
Les déplacements se font le maximum en nageant.

Critères de réussite :

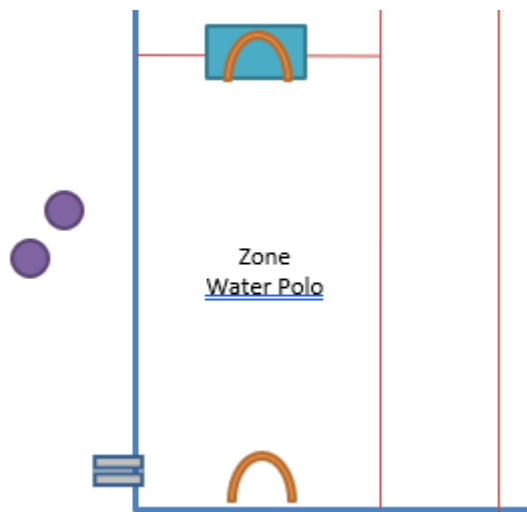
L'équipe qui lance sa balle dans le but opposé marque un point.


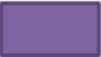




Comportements attendus :

Les enfants se passent la balle entre eux avant de marquer. Plusieurs passes sont attendues entre les élèves d'une même équipe avant de marquer. **Si les élèves sont fatigués, ils peuvent être mis à cheval sur des frites afin de leur laisser les mains libres.** Une couleur de frite = une équipe.

Variantes :

Avant de faire un match vous pouvez réaliser une passe à 10 ou autres jeux de passe.



| | | |
|---|---|----------------------------|
| 2 zones pour la séance jeux : |  | Frites pour faire les buts |
| - 2 en petite profondeur pour cycle 2 |  | Tapis dur |
| - 2 en grande profondeur pour cycle 3 |  | Lignes d'eau |
|  2 balles par zone |  | Plots |
|  Tapis à trou | | |

- **Sauvetage** :

But :

Transmettre aux enfants les principales clés du sauvetage, afin de pouvoir venir en aide à une personne de leur gabarit qui serait en détresse en milieu aquatique.

Matériel :

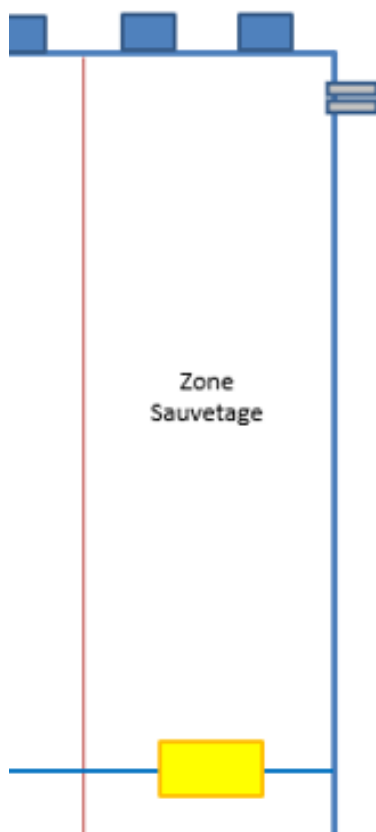
Frites, pull-buoy, anneaux, mannequin

Consignes :

- L'enfant réalise des déplacements sur le dos en maintenant un objet hors de l'eau (anneau, pull-buoy).
- L'enfant doit nager, réaliser un plongeon canard pour récupérer un objet au fond de l'eau, puis le tracter vers le bord sans qu'il touche l'eau.
- Par deux, un enfant joue le rôle du noyé et l'autre du sauveteur. Le noyé a une frite sous les bras. Le sauveteur doit nager, chercher l'enfant noyé, et le tracter vers le bord sur le dos à l'aide de la frite.
- Mise en application des prises de remorquage : Idem que l'exercice précédent, sans frite.
- Pour les enfants les plus débrouillés : l'enfant réalise un plongeon canard, et récupère un mannequin au fond de l'eau. Il doit le remonter à la surface, puis tenter de le remorquer vers le bord.

Variantes :

Ces exercices peuvent être réalisés en petite profondeur, mais également en grande profondeur ; dans la longueur de la zone, comme dans sa largeur.



ANNEXES

Dans cette partie, seront présentés :

- 1. Extrait du POSS DIABOLO**
- 2. Le plan de l'établissement**
- 3. Lexique de la natation scolaire**
- 4. ASNS – Descriptif du parcours** (*NS 28/02/2022 – Annexe 2*)
- 5. Informations aux parents bénévoles**

1. EXTRAIT DU POSS DIABOLO

Le POSS est un document indispensable au sein de chaque structure aquatique.
Il est établi 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 POSS est obligatoire pour tous les établissements d'activités physiques, sportives et de baignades d'accès payant.

1-IDENTIFICATION DE L'ETABLISSEMENT

IDENTIFICATION DE L'ETABLISSEMENT

Nom de l'établissement : **Diabolo**

Type de l'établissement : **Type X 2^{ième} Catégorie**

FMI : **780 zone piscine, 73 zone balnéo et 87 salle polyvalente**

Adresse : **Route d'Alixan, 26300 Bourg-de-Péage**

N° Téléphone : **04 75 72 39 17**

Adresse e-mail : diabolo@valenceromansagglo.fr

Propriétaire : **Valence Romans AGGLO**

Principe de gestion : **Régie autonome**

Exploitant : **Valence Romans AGGLO**

Personnel employé sur site en permanence : **20**

2- ORGANISATION DE LA SURVEILLANCE ET DE LA SECURITE

II – 3 : Postes et zone de surveillance : Description

Le poste n°1 est un poste semi mobile de surveillance. Il est constitué par une chaise haute de surveillance. Il est situé sur le bassin ludique face à l'escalier d'entrée. (Voir schéma en annexe). Le sauveteur sur ce poste pourra se positionner en fonction des exigences de surveillance. Le MNS sur ce poste aura la possibilité de se déplacer s'il le juge nécessaire.

Il gère la sécurité de la totalité de ce bassin.

Le poste n°2 est un poste semi mobile de surveillance. Il est constitué par une chaise haute de surveillance il est situé au milieu du bassin sportif dos baie vitrée, le sauveteur sur ce poste pourra se positionner en fonction des exigences de surveillance. Le MNS sur ce poste aura la possibilité de se déplacer s'il le juge nécessaire.

Il gère la sécurité de la totalité de ce bassin.

Le poste n°3 est un poste mobile en fonction des exigences de surveillance en forte influence. Il gère la sécurité et fait la prévention de l'ensemble des bassins ainsi que des espaces extérieurs.

Le poste n°4 est un poste semi-mobile qui est affecté à la surveillance du pentagliss.

Les postes semi mobile sont des postes d'intervention, c'est à dire que le MNS ne quitte ce poste de surveillance que pour des raisons impérieuses notamment intervenir sur un accident, ou sur la demande de son collègue ou bien pour tout autre chose concernant la prévention, l'information et la sécurité du public en générale. Il est à noter que dès que le MNS a quitté son poste pour intervenir, il doit selon les circonstances se faire remplacer par un autre surveillant ou fermer les zones non surveillées.

II – 7 Procédure Sauveteur.

L'ouverture des bassins :

L'ouverture des bassins est réalisée par le sauveteur désigné d'ouverture par le planning :

- Vérifier les moyens de communication : Talkie-Walkie, téléphone (pour le téléphone appeler les pompiers et leur signaler que vous faites un essai téléphonique) et essai PTI pour joindre le technicien (lors ce qu'il est présent sur le site). Bien entendu, les essais sont consignés chaque jour dans la main courante.
- Prévenir l'hôtesse d'accueil de votre arrivée, et si réalisation des analyses d'eaux bassins, la prévenir si elles sont conformes ou non.
- Ouvrir les issues de secours du bassin ainsi que les accès à l'espace détente (lors ce que les 2 zones sont ouvertes en simultanée).
- Contrôle des plages et l'été des extérieurs (enlever les objets susceptibles d'être dangereux)
- Remplir le registre de vérification du matériel de secours, la main courante (réaliser les vérifications mentionnées sur ces 2 derniers supports) et si nécessaire signaler des problèmes techniques au technicien sur le classeur prévu à cet effet.
- Contrôler infirmerie : sac de secours, DSA, oxygène et trousse 1er secours (journalier : pour le MNS d'ouverture)
- Contrôler visuellement les grilles de reprise de fond et le fond des bassins
- Contrôle et vérification du cahier sanitaire (le MNS chargé d'ouverture du jour)

- Mettre en place le sac AMBU ainsi que de la trousse 1er secours et contrôle des colliers cervicaux.
- Mettre en place les bassins :
 - Perches
 - Matériels pédagogiques (scolaires)
 - Transats
 - Bassines contenant le matériel de bobologie sous les chaises de surveillance
- Vérifier l'éclairage puis allumer l'éclairage au fur et à mesure des besoins.
- Pour les groupes venant en créneau public, le prêt de ceinture est proposé.
- Vérifier la liste de présence et la signer
- Allumer toutes les Animations du bassin ludique (cascade, banquette, jets ...)
- Rangement robot de piscine et nettoyage du filtre.

Fermeture des bassins :

- Eté :
 - 1) Evacuation des espaces verts 45' avant fermeture
 - 2) Evacuation de la terrasse extérieur 30' avant la fermeture
 - 3) Evacuation des bassins 20' avant la fermeture
- **Eté** : Faire un pré annonce **si affluence** (30' avant fermeture)
- Faire l'annonce de fermeture.
- Le MNS finissant en dernier, range l'oxygénothérapie ainsi que le matériel de secourisme dans l'infirmierie
- Le MNS ou les MNS de fermeture :
 - Vérifie les bassins
 - Eteint l'éclairage.
 - Réaligne les transats intérieurs, et extérieurs pour l'été
 - Range le matériel de prêt : planches, PB.
 - Vérifie que les accès soient fermés
 - Passe dans l'espace détente pour contrôler le départ des clients.
 - Ferme les accès de l'espace détente en direction du bassin par soucis de sécurité afin que les clients ne puissent pas retourner sur les bassins lorsqu'il n'y a pas de Maitre-nageur en surveillance. Ceci est le cas lorsque l'espace détente est ouvert au public et les bassins fermés au public au même moment.

Tenue vestimentaire :

Le short noir et le T-shirt de couleur rouge pour la surveillance.
Ces tenues doivent être portées en respectant les couleurs.

Scolaires :

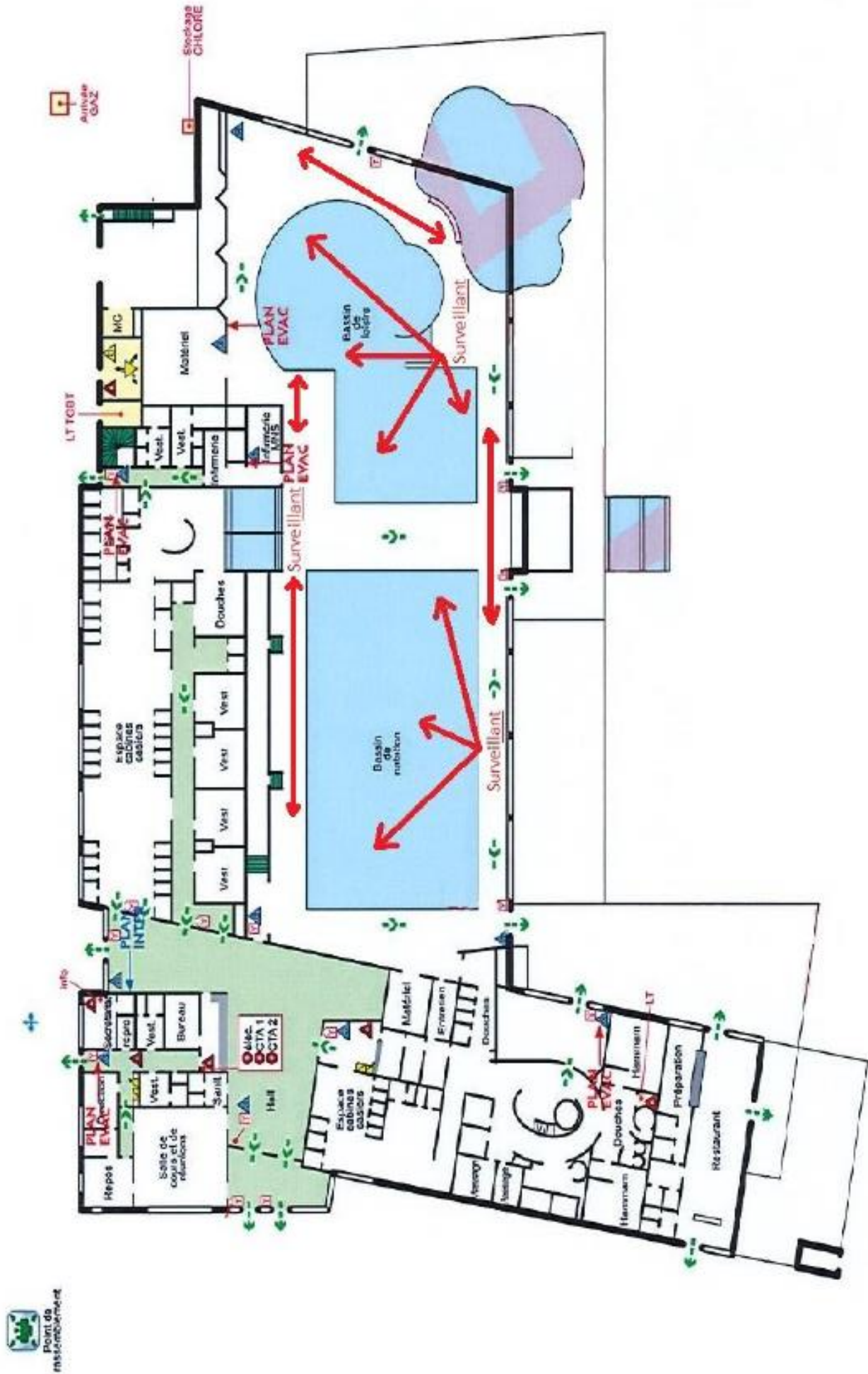
Primaire :

- L'aménagement scolaire doit être placé en respectant le plan d'aménagement préalablement déterminé en collaboration avec l'Education Nationale.
- 1 sauveteur (MNS ou BNSSA) est en surveillance et ne peut effectuer aucune autre tâche.
- La chaise haute de surveillance doit être placée le plus judicieusement possible afin de permettre une intervention immédiate et avoir une surveillance optimum. Le sauveteur sur ce poste pourra se positionner en fonction des exigences de surveillance. Le MNS sur ce poste aura la possibilité de se déplacer s'il le juge nécessaire.
- 1 MNS en enseignement est attribué par classe.
- L'accès au bassin ludique est interdit sauf accord exceptionnel du MNS (si bassin sportif fermé), et en concertation avec l'éducation nationale.
- L'accès aux bassins est conditionné par le respect du projet pédagogique.

Secondaire :

- L'accès au bassin ludique est interdit sauf accord exceptionnel du MNS.
- Evacuation des bassins 1' à 2' avant la fin de la séance.
- Les professeurs de sport devront être à jour de leur recyclage en secourisme

2. PLAN DE L'ETABLISSEMENT



3. LEXIQUE DE LA NATATION SCOLAIRE

Lexique natation scolaire

Roulade avant : Départ accroupi, poser les mains sur le tapis. Regarder le nombril, coller le menton à la poitrine. Rentrer dans l'eau la nuque en premier et tourner sur soi-même.

Rotation arrière : S'asseoir au bord du tapis, prendre appuis avec ses mains sous celui-ci et s'élancer vers l'arrière avec ses jambes pour effectuer la rotation.

Œuf : Orteils accrochés au bord et mains aux chevilles, tête rentrée, se laisser tomber en maintenant la position durant la chute.

Arbre droit : Basculer vers l'avant afin de poser les mains au sol, relever les jambes pour mettre le corps en position verticale.

Glissée ventrale : Départ épaules et tête dans l'eau, bras tendus derrière les oreilles et mains collées. Pousser contre le mur avec ses pieds en gardant la position horizontale sans bouger.

Glissée dorsale : Départ épaules et oreilles dans l'eau. Pousser contre le mur avec ses pieds en gardant la position horizontale sans bouger. Les bras restent dans l'alignement du corps.

Plongeon canard : Basculer vers l'avant et relever ses jambes afin d'aller toucher le fond de la piscine avec les mains.

Fleche/fusée ventrale : Se déplacer avec les jambes en gardant les bras tendus derrière les oreilles et mains collées. Le regard dirigé au fond de l'eau.

Fleche/ fusée dorsale : Se déplacer avec les jambes en gardant les bras tendus derrière les oreilles et mains collées. Le regard dirigé vers le plafond.

Plongeon : Bras en flèche, tendus derrière les oreilles. Rentrer dans l'eau la tête la première en poussant sur les jambes.

Axe tonique : Maintenir la tête, les bras, le tronc et les jambes sur le même axe.

Corps flottant : être capable de laisser l'eau agir sur son corps et l'équilibrer.

Corps projectile : Adopter un fonctionnement qui permette de passer à travers l'eau avec le moins de résistance possible.

Corps propulseur : Conserver la posture qui permet de passer efficacement à travers l'eau tout en mobilisant ses membres pour se ré-accélérer.

Boule : Genoux groupés, maintenir ses jambes avec ses bras en gardant la tête rentrée.

Remontée passive : Remontée à la surface sans bouger.

Mole méduse : Tête avec le regard vers le bas et le corps tout mou.

Allumette : Rentrer dans l'eau par les pieds en ayant le corps le plus droit possible avec les bras le long du corps.

Crocodile : Se déplacer avec les mains en restant allongé sur la banquette.

Apnée : Rester immobile ou se déplacer, la tête dans l'eau le plus longtemps possible.

4. ASNS – DESCRIPTIF DU PARCOURS (NS 28/02/22 - Annexe 2)

Descriptif du parcours

Réalisation en continuité, sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface). Aucune contrainte ou limite de temps. Sans lunettes.

Précisions : La hauteur du bord à l'entrée dans l'eau doit être comprise entre 0 et 80 cm. Au-delà, le départ peut être réalisé sur le côté du bassin ou depuis l'une des marches de l'échelle. La profondeur doit être au minimum de 1,50 m du côté du départ. Le parcours doit être réalisé tout au long à au moins 1 mètre d'un bord latéral du bassin ou de tout appui solide.

| Capacités | Indications pour l'évaluation |
|--|--|
| À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière. | L'élève, à partir d'une position accroupie, entre par les fesses, ou le dos orienté vers la surface de l'eau, et reste dans l'axe de la chute. |
| Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle. | Déplacement libre. |
| Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m. | L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle |
| Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m. | Déplacement libre sans contrainte temporelle. |
| Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m. | Position verticale statique ou dynamique ; visage et voies respiratoires émergées. |
| Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale. | Ne pas toucher le fond ou le mur. Sans reprise d'appui solide (fond du bassin, bord, ligne d'eau ou objet flottant). |
| Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m. | Déplacement libre sans contrainte temporelle. |
| Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m. | Position horizontale dorsale statique avec ou sans action de stabilisation ; voies respiratoires émergées. |
| Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète. | L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle. |
| Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ. | Déplacement libre sans contrainte temporelle. |
| S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable. | Le nageur peut attendre les secours. |

5. INFORMATIONS AUX PARENTS BENEVOLES

Sortie natation avec une classe

Document à destination des bénévoles

L'activité s'inscrit dans un projet de classe et d'école en appui des programmes.

1. Aspects administratifs

L'agrément est une habilitation ponctuelle pour collaborer à l'enseignement de la natation auprès de l'enseignant sur un projet donné et pour un temps donné

La session d'information-formation est valable pour 5 ans.

Seuls les bénévoles accompagnateurs bénévoles agrés sont habilités à collaborer à l'enseignement de la natation auprès de l'enseignant.

La demande d'agrément est faite par le directeur après que les bénévoles accompagnateurs ont suivi la session de formation pratique et théorique et qu'ils ont satisfait au test pratique de natation. L'agrément est donné par le Directeur Académique des Services Départementaux de l'Education Nationale, après vérification de l'honorabilité de chaque bénévole.

Les taux minimum d'encadrement

| | Maternelle et maternelle + élémentaire | Elémentaire |
|--------------------|---|--------------|
| Moins de 20 élèves | 2 encadrants | 2 encadrants |
| De 20 à 30 élèves | 3 encadrants | 2 encadrants |
| Plus de 30 élèves | 4 encadrants | 3 encadrants |

2. La gestion de la sécurité

Il est impératif de :

- Vérifier la présence effective du MNS de surveillance au bord du bassin
- 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.
- Mettre en œuvre l'organisation prévue 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, une fois la séance terminée.

3. Informations pédagogiques

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 ou une perche) 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). Le temps de pratique doit être maximal. L'intervenant 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.