



RÉUNION NATATION PISCINE DIABOLO
LUNDI 12 FÉVRIER 2024

3^{ème} période
Classes de CP (+CE)

OBJECTIFS DE LA REUNION

Remarque : Il a été demandé aux PE, par courrier, en amont de la réunion, de prendre connaissance du courrier co-signé IEN-Valence-Romans Agglo et de l'ensemble des pièces jointes au courrier

- vous informer sur **les conditions d'organisation du cycle d'apprentissage** natation : planning, transport, conditions d'accueil sur le site
- vous rappeler **les points essentiels du cadre institutionnel, réglementaire et pédagogique**
- vous présenter **le nouveau projet pédagogique (la séquence d'apprentissage cycle 2)** et les ressources pédagogiques disponibles pour vous accompagner dans la mise en œuvre du cycle d'apprentissage natation

ORGANISATION DU CYCLE NATATION

La personne de référence pour le planning des séances et le transport :

Alexandre VIGNON

Responsable planifications scolaires & événementiels sportifs

Direction des sports

Valence Romans Agglo

Site de Valence

Tél. : 04 75 63 76 78 / Poste 7678

Portable : 06 81 80 12 56

alexandre.vignon@valenceromansagglo.fr

ORGANISATION DU CYCLE NATATION

L'enseignement de la natation au centre aquatique Diabolo sera divisé en **3 grandes périodes**, elles-mêmes segmentées en **phases**.

Cycles d'apprentissage massés selon les niveaux de classes et les périodes :

Période 1 : **Classes de CE** (majoritairement), du 18 septembre au 8 décembre 2023

Période 2 : **Classes de CM** (majoritairement), du 11 décembre au 29 mars 2024

Période 3 : **Classes de CP** (majoritairement) et CE1 /CE2, du 18 mars au 14 juin 2024

Une réunion d'information est programmée en amont de chacune des 3 périodes. La présence de tous les enseignants concernés est obligatoire.

ORGANISATION DU CYCLE NATATION

Points d'attention :

- La séance d'habillage/déshabillage a été évaluée entre 15 et 20 minutes. Faire remonter si ce temps est insuffisant ou au contraire trop long (avant la dernière séance !!)
- Être bien à l'heure au départ du car et au lieu précis, ne pas attendre la dernière séance pour demander la modification de l'horaire du car (si besoin).
- Le car peut transporter 59 personnes assises maximum. Penser à bien vérifier l'effectif total enfants + adultes.
- Limiter le nombre d'accompagnateurs vie collective !!!

SESSIONS D'INFORMATION DES IEB

- **La partie théorique de la session se déroule en distanciel et le test pratique en présentiel.**
- Les inscriptions des bénévoles à ces sessions d'information et leur demande d'agrément (vérification de l'honorabilité des intervenants et du volet pédagogique) se font par l'intermédiaire de l'application GENIE.
- Une trace écrite résumant l'essentiel du contenu de l'information théorique est remise aux bénévoles à l'issue de la session d'information. Le document est disponible en annexe dans le projet pédagogique et sur les sites des inspections.

COURRIER PRÉALABLE AU CYCLE NATATION

➤ **Le 1^{er} jour de votre cycle d'apprentissage natation**, pensez à fournir aux MNS les documents suivants disponibles en pièces jointes avec cette lettre et sur les sites des circonscriptions :

- Un exemplaire signé du document intitulé « Attestation de prise de connaissance des extraits du POSS » (Plan d'Organisation de la surveillance et des Secours) relatifs à la pratique de la natation dans le cadre scolaire. Les extraits à lire du POSS sont indiqués en annexe du projet pédagogique.

- La liste nominative de vos élèves avec le ou les numéros de téléphone des responsables légaux à joindre en cas d'urgence.

- Le projet de co-intervention complété et signé par la directrice ou le directeur de l'école, par tous les enseignants et les MNS qui vont conduire le cycle de natation, les éventuels AESH, Intervenants Extérieurs Bénévoles (IEB) attestant ainsi que chacun d'entre eux a pris connaissance du projet pédagogique.

Les fiches de pré-groupe (au nombre de 4 maximum pour un effectif de 2 classes) comprenant chacune les noms des élèves de chaque groupe que vous aurez constitué. Vous pourrez utilement prendre appui pour cela sur :

- Le questionnaire destiné aux élèves et aux parents,
- l'expression des émotions et la prise de représentation du rapport au milieu aquatique de vos élèves, à l'activité en tant que pratique sociale (échanges oraux avec le groupe classe ou en petits groupes, recours au dessin légendé, appui sur des albums...).

COURRIER PRÉALABLE AU CYCLE NATATION

- **Les accompagnateurs bénévoles pour la vie collective n'ont pas accès au bord du bassin.** Ils apportent leur aide dans les vestiaires et attendent dans le hall d'accueil de la piscine que la séance se termine.
- **Un SEUL accompagnateur bénévole** est autorisé à se positionner sur une chaise à côté du pédiluve pour les éventuels passages aux toilettes en cours de séance. Ce dernier veillera à porter une tenue adaptée (short et tee-shirt), les tenues de ville étant proscrites par le règlement intérieur de la piscine.
- **Tous les adultes présents au bord du bassin veilleront à porter une tenue adaptée conformément au règlement de la piscine (short et tee-shirt), les tenues de ville étant proscrites par le règlement intérieur du centre aquatique.**
- **Les photos prises par les parents ne sont pas autorisées, même prises depuis le hall d'accueil.** La prise de photos à visée pédagogique, sous la responsabilité de l'enseignant, est autorisée.

COURRIER PRÉALABLE AU CYCLE NATATION

- **À chaque séance**, dès votre arrivée, merci d'indiquer le nombre d'élèves et d'adultes présents dans le « **cahier de présence** » et de le signer à votre départ.
- Veiller à repérer dès votre entrée sur le bassin **la présence effective du MNS en situation de surveillance** et veiller à vous assurer de **la disponibilité d'une perche à proximité** lors du déroulé de la séance.
- Merci de préciser aux MNS les nom et prénom des élèves qui doivent faire l'objet d'une vigilance particulière et de leur présenter les personnes qui se trouvent à vos côtés durant la séance (éventuels AESH et IEB). **Chaque élève à besoins particuliers et chaque adulte doit être clairement identifié par l'équipe des MNS.**

COURRIER PRÉALABLE AU CYCLE NATATION

- Pour toute **question** concernant l'organisation des séances d'apprentissage à **Diabolo**, nous vous prions d'utiliser l'adresse mail suivante : alexandre.vignon@valenceromansagglo.fr en mettant en copie votre CPC.
- Pour toute **question** concernant **la mise en œuvre pédagogique du cycle d'apprentissage natation**, nous vous remercions de contacter votre conseillère pédagogique de circonscription. Les CPC apporteront une réponse concertée avec l'équipe des MNS du bassin DIABOLO.

PROJET PÉDAGOGIQUE



Projet Pédagogique Natation cycle 2

Direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale de la Drôme

Agglomération Valence-Romans Sud Rhône-Alpes

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 aux cycles 2 et 3 (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 de pré-groupe.....	26
3. Séances 1 et 2 et séance 5 - situations de découverte et évaluation diagnostique.....	27
4. Aménagement de bassin séances 1 et 2 + séance 5.....	28
5. Fiche d'aide à l'évaluation et à la formation des groupes.....	28
6. Fiches pédagogiques des séances 3, 4 et 6, 7.....	30
7. Aménagement de bassin séances 3, 4 et 6, 7.....	35
8. Fiches d'évaluation formative par groupe.....	36
9. Aides à l'apprentissage – Progressivité.....	38
10. Séance 8 - réinvestissement sous forme de jeux collectifs.....	41
ANNEXES.....	45
1. EXTRAIT DU POSS DIABOLO.....	46
2. PLAN DE L'ETABLISSEMENT.....	51
3. LEXIQUE DE LA NATATION SCOLAIRE.....	52
4. INFORMATIONS AUX PARENTS BENEVOLES.....	53

DES IMPÉRATIFS PÉDAGOGIQUES

*Des impératifs qui apparaissent dorénavant clairement dans la note de service natation de février 2022 **

- **Appropriation du projet pédagogique par les enseignants, celui-ci est disponible sur les sites des circonscriptions et doit être connu de tous, ainsi que le contenu du cycle d'apprentissage.**
- **Cette connaissance constitue une des conditions clés de la réussite des apprentissages des élèves et de leur sécurité.**

* **Texte de référence :** La note de service du 28 février 2022 qui définit les conditions de l'enseignement de la natation dans le respect du cadre législatif et réglementaire en vigueur pour les élèves des écoles maternelles et élémentaires, des collèges et des lycées.

« (...) le professeur veille à présenter les enjeux pédagogiques aux intervenants, professionnels ou bénévoles. Il s'assure également que l'organisation générale est connue de tous (intervenants et accompagnateurs de la vie collective) et veille à son respect, tout particulièrement en ce qui concerne la sécurité des élèves. »

DES IMPÉRATIFS PÉDAGOGIQUES

- **Présentation du projet aux familles et aux élèves en amont des séances**
- **Présentation du projet aux IEBs natation agréés**
- **Importance de la mise en place de la phase de familiarisation en classe en amont du début du cycle d'apprentissage, importance du retour en classe sur les séances vécues en bassin, importance de l'interdisciplinarité (cf. NS 28/02/2023)**
- **Mise en place d'un support pour accompagner le cycle d'apprentissage : le carnet du nageur**

LES OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Trois repères qui déterminent un parcours de formation pour devenir nageur :

L'aisance aquatique

- Etape fondamentale pour débiter le parcours de formation d'un nageur sécurisé
- L'aisance aquatique est particulièrement visée pour les **enfants de moins de 7 ans**.
- Son acquisition est plus largement **un objet d'enseignement incontournable pour tout élève non-nageur, quel que soit son âge, dans la perspective de l'acquisition du savoir-nager en sécurité**
- Les trois piliers de l'aisance aquatique:

L'acquisition de l'aisance aquatique passe par **3 paliers** correspondant à la **construction du corps flottant**, qui se réalisent dans un espace où l'enfant n'a pas pied et sans aide à la flottaison :

Palier 1 : entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète (tête sous l'eau) et sortir seul de l'eau.

Palier 2 : sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul.

Palier 3 : entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface, parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface

Attendu de fin de cycle 2 : Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion

Attendu de fin de cycle 3 : Valider l'attestation du savoir nager en sécurité (ASNS), conformément à la circulaire du 28 février 2022

DES REPÈRES DIDACTIQUES

APPRENDRE À NAGER COMME ON A APPRIS À MARCHER – UN FILM QUI BOUSCULE LES IDÉES REÇUES

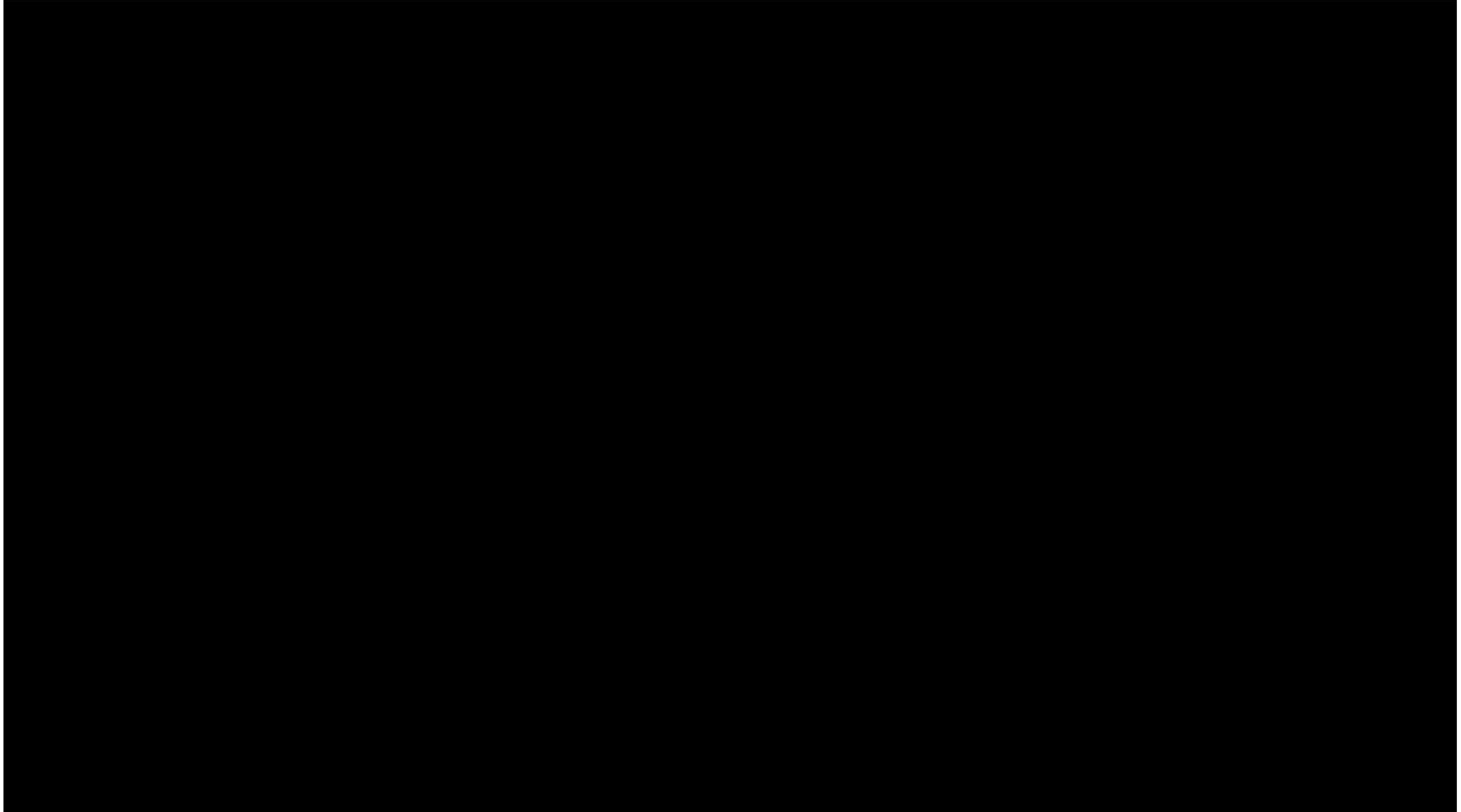
Marc **BEGOTTI**, professeur de sport, élève de Raymond **CATTEAU**, a conçu un film qui décrit **les 8 étapes par lesquelles un débutant doit passer pour passer du statut de terrier au corps flottant**, première étape du savoir nager en sécurité

- Plusieurs étapes peuvent être réalisées au cours d'une même séance de 45 minutes.
- Une seule étape peut aussi faire l'objet de plusieurs séances de 45 minutes.
- Le passage à l'étape suivante ne doit s'opérer, et ne peut s'opérer, que lorsque le but de l'étape précédente a été atteint à de nombreuses reprises par tous les élèves.
- Les élèves sont donc confrontés d'emblée à la grande profondeur qui va imposer de transformer un fonctionnement de terrien qui ne convient plus à ce nouveau milieu.
- Marc **BEGOTTI** décrit les comportements caractéristiques qui témoignent des acquisitions. Cela donne ainsi des repères précis de lecture de ce que font, ou non, les élèves.



<http://www.epsetsociete.fr/VIDEO-Apprendre-a-nager-un-film>

APPRENDRE À NAGER COMME ON A APPRIS À MARCHER



DES REPÈRES DIDACTIQUES

APPRENDRE À NAGER COMME ON A APPRIS À MARCHER – UN FILM QUI BOUSCULE LES IDÉES REÇUES

Du statut de terrien au corps flottant une construction en 8 étapes

Etape 1	Etape 2	Etape 3	Etape 4	Etape 5	Etape 6	Etape 7	Etape 8
une nouvelle locomotion en grande profondeur se déplacer le long du mur depuis la grande profondeur	une locomotion avec le corps en suspension le long du mur	une immersion de plus de 10 secondes, regard orienté, le corps commence à être perçu comme flottant.	toucher le fond, profondeur 2 mètres environ avec aide	rester au fond 5 secondes et remonter sans aide	laisser passivement l'eau agir sur son corps équilibre dorsal et ventral Les élèves ont construit le corps flottant	Sauter dans l'eau et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau	Accepter le déséquilibre et le changement de direction Chutes arrière

LA SÉQUENCE D'APPRENTISSAGE CYCLE 2

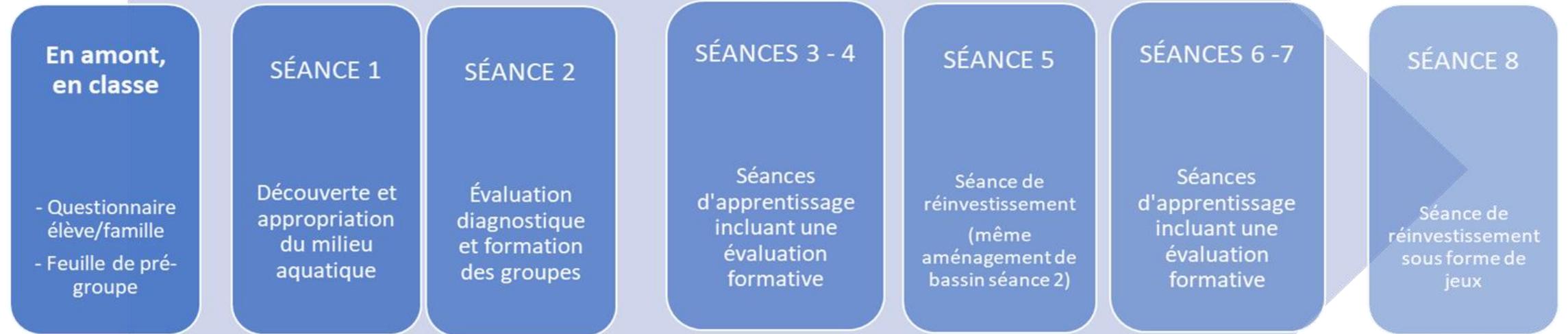
Disponible sur le site de la circonscription à l'adresse suivante :

<https://ien-romans-vercors.web.ac-grenoble.fr/sites/default/files/inline-images/vgTM3jr7hHoAaKBmHgiu0libgtSXmzWqFyfEYP93PvK7O5XjkA.pdf>

- Phase de familiarisation en classe en amont du début du cycle d'apprentissage
- Deux séances d'appropriation du milieu et d'évaluation diagnostique à partir de l'observation des élèves S1 et S2
- Deux séances d'apprentissage S3 à S4
- Un premier parcours qui permet de réinvestir les apprentissages S5
- Deux séances d'apprentissage S6 à S7
- Une séance de réinvestissement des apprentissages sous forme de jeux S8
- Des séances intermédiaires en classe pour faire le point sur les apprentissages, les réussites, les difficultés à dépasser et se projeter dans la séance suivante

Une évaluation continue des élèves sera pratiquée tout au long des séances

PLAN UNITÉ D'APPRENTISSAGE C2



EN AMONT :
Familiarisation

PHASE 1 : Découverte et évaluation diagnostique

PHASE 2 : Apprentissage

PHASE 3 :
Réinvestissement

UN OUTIL POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS LA MISE EN PLACE DE LA PHASE DE FAMILIARISATION



SOMMAIRE

1) À LA MAISON, JE PRÉPARE MES AFFAIRES 🏠	6) REMONTÉES PASSIVES ET FLOTTAISONS 📄	10) ÉQUILIBRE DORSAL ⚙️
2) MON ARRIVÉE À LA PISCINE 🗨️	- L' air et moi	- En étoile de mer
3) PRÉPARATION ET HYGIÈNE 🚿	- Au mur	- Bras le long du corps
4) RÈGLES ET SECURITÉ 📢	- Avec une perche	- En fusée
5) FAMILIARISATION ET APPRENTISSAGE 🧑‍🎓	- Faire la boule	11) DÉPLACEMENT DORSAL 🏊
	7) ENTRÉES DANS L'EAU : SAUTS 💧	- Bras le long du corps
	- Saut du bord	- Mains derrière la tête
	- Saut du mur	- En fusée
	- Saut du plot	- Avec mouvements des bras
	8) ENTRÉES DANS L'EAU : LES CHUTES 📉	12) DÉPLACEMENT VENTRAL 🏊
	- Chutes en avant	- Bras devant
	- Chutes en arrière	- En fusée
	9) ÉQUILIBRE VENTRAL ⚙️	- Avec mouvements des bras
	- En étoile de mer	13) MON DÉPART DE LA PISCINE 🗨️
	- Bras le long du corps	14) REMERCIEMENTS 🙌
	- En fusée	

PROJET PÉDAGOGIQUE

SÉQUENCE D'APPRENTISSAGE

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

DES IMPÉRATIFS PÉDAGOGIQUES

Obligation de transmettre à l'arrivée les 4 fiches des pré groupes qui auront été préparées par l'enseignant.

- **Les fiches de pré-groupes** (au nombre de 4 maximum pour un effectif de 2 classes) comprenant chacune les noms des élèves de chaque groupe de compétences (hippocampe, tortue, poisson et dauphin) que vous aurez constitué. Vous pourrez utilement prendre appui pour cela sur :
 - le questionnaire destiné aux élèves et aux parents,
 - les résultats des évaluations réalisées lors de l'année précédente,l'expression des émotions et la prise de représentation du rapport au milieu aquatique de vos élèves, du rapport à l'activité en tant que pratique sociale (échanges oraux avec le groupe classe ou en petits groupes, recours au dessin légendé, appui sur des albums...)
- **Prendre quelques minutes à la fin de la séance pour échanger avec les MNS au sujet du suivi des élèves, du déroulé de la séance, des questionnements ou des difficultés éventuelles. Ne pas attendre pour éviter les tensions.**

CONSTITUTION DES PRÉ-GROUPES

En amont en classe :
 présentation de l'activité natation aux familles et aux élèves, recueil des représentations et formation des pré-groupes à l'aide du questionnaire à destination des élèves et des familles.

Nom Prénom :			
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 :			

Ecole :

FEUILLE DE PRÉ-GROUPE

Nom du groupe (à entourer) : Hippocampes (H) Tortues (T) Poisson clown (PC) Dauphin (D)

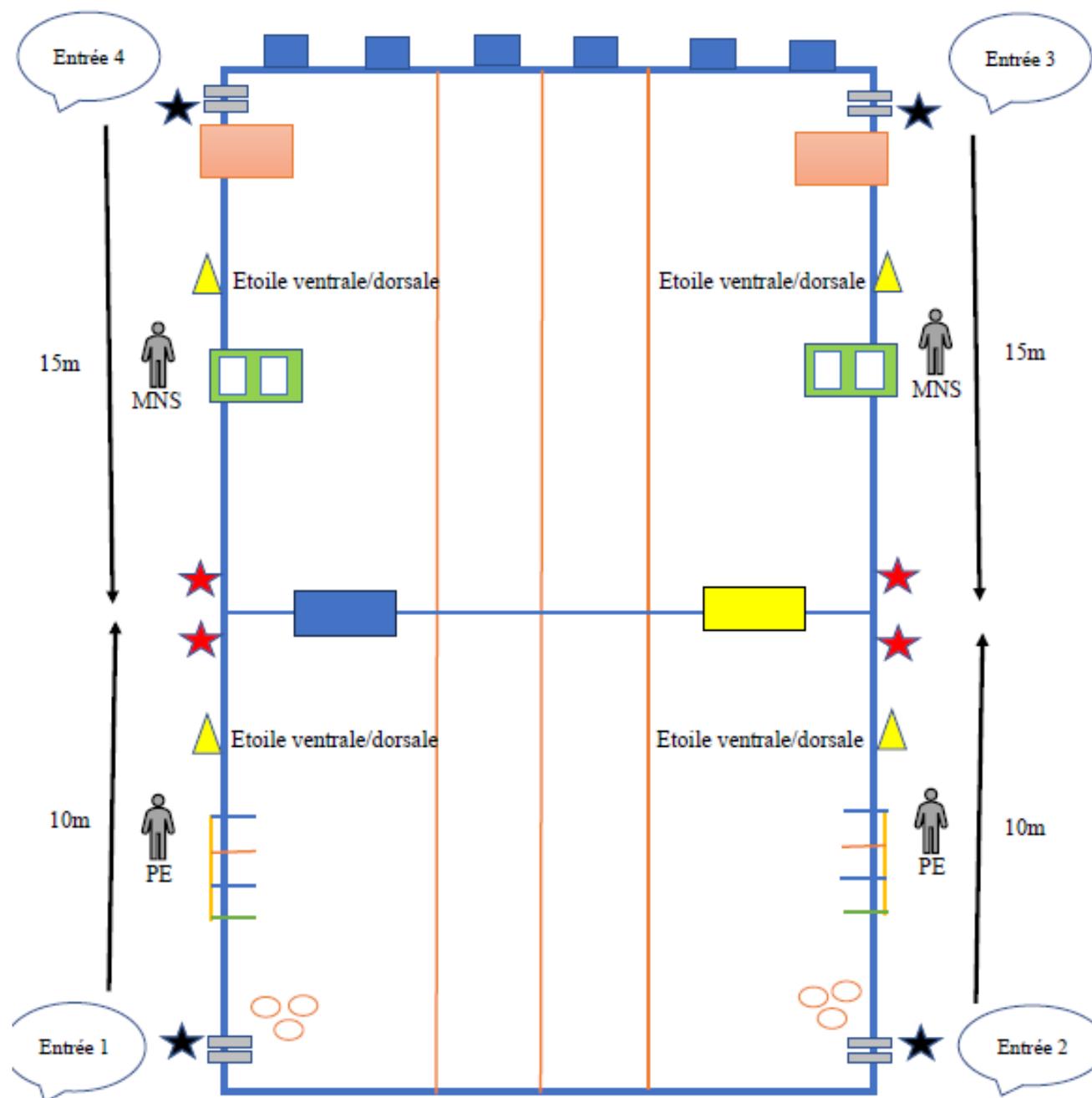
JOUR ET HEURE :

enfant ayant une particularité ou AESH	NOM - PRENOM	NIVEAU année précédente	ENTREE DANS L'EAU				DEPLACEMENT				IMMERSION				EQUILIBRE			NIVEAU après évaluation diagnostique	
			aucune	Par l'échelle/mur	En sautant	En plongeant	aucun sans appuis (-1m)	+ 2m sur le ventre	position horizontale avec battements (ventre et dos)	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 5"	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																			

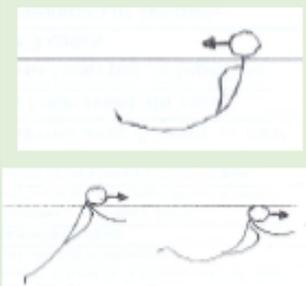
Indiquez le nom de l'enfant et cochez en face ses critères de compétence estimés
 (1 feuille par groupe de niveau, 4 feuilles au total - possibilité d'avoir plusieurs groupes de même niveau)

PE MNS

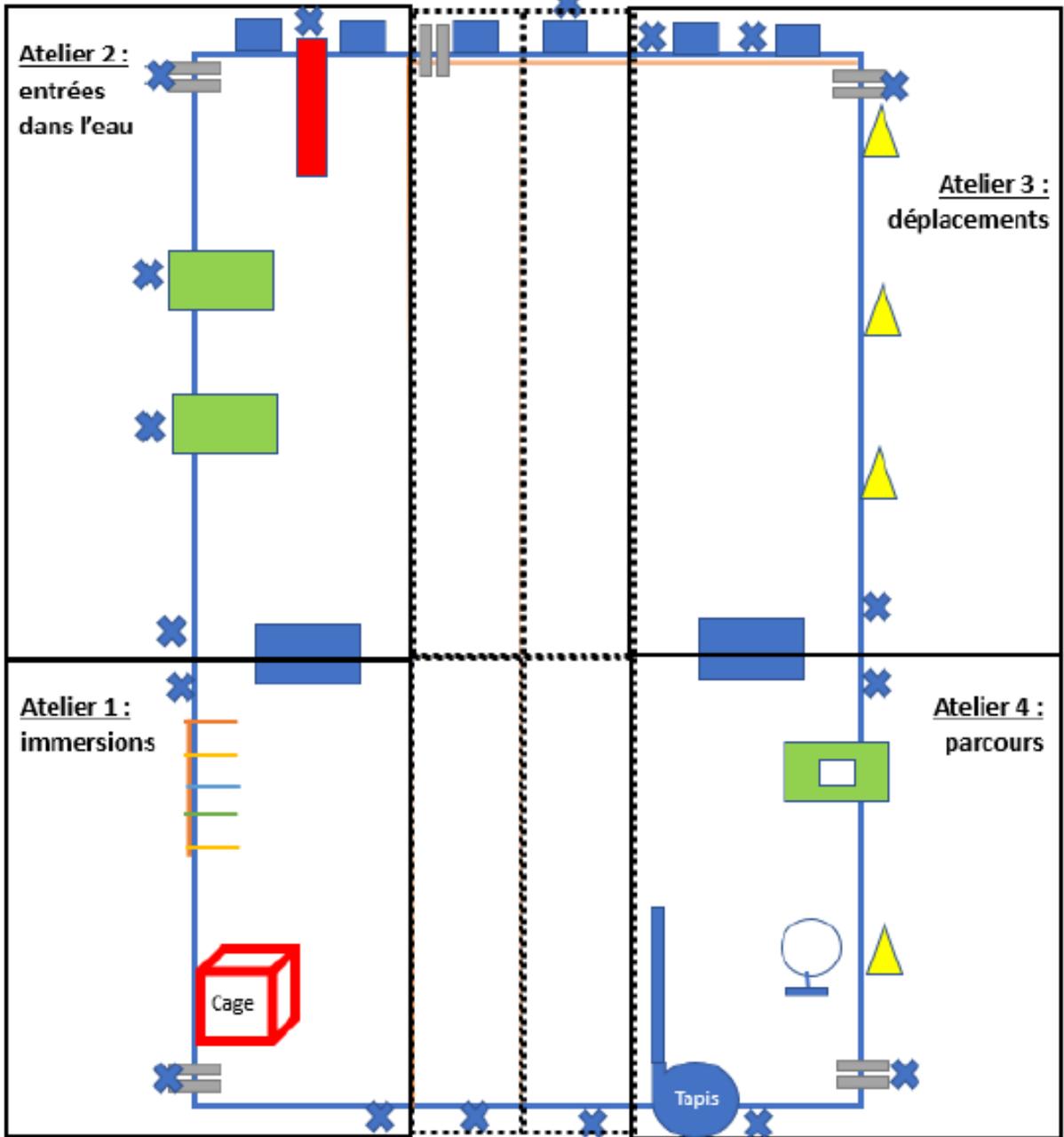
Aménagement séances n° 1 et 2 + séance 5
Cycle 2 (CP/ CE)



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
					Accepter la chute avant/arrière		
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
							Reprise d'air en battements sans matériel sur 25m
Equilibre	Aucun	Equilibre	Etoile V et D 5"	Equilibre	Etoile V et D 10"	Equilibre	Glissée V et D
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)	Crawl, dos codifiés (respiration correctement placée sans reprise d'air en brasse) avec battements réguliers sur le ventre et sur le dos
			Mauvais alignement en position ventrale et dorsale 				

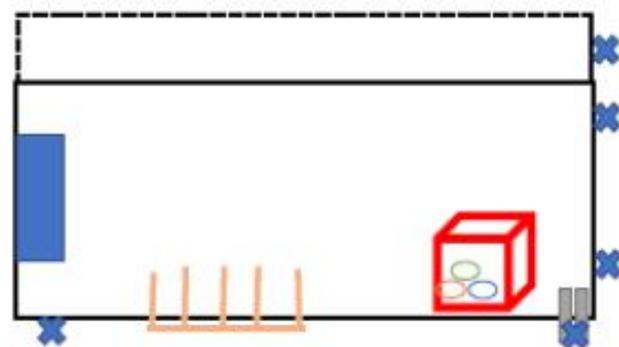
Aménagement Séance pédagogique n° 3 / 4 / 6 / 7



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 niveau 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 après) puis continuer le reste du parcours

• Poisson = Objectif : S'immerger en autonomie

Situations possibles :

- Sauter dans l'eau (allumette, bombe, plongeurs) 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 : Plonger 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 plongeurs canards

Atelier 2 : Entrée dans l'eau

Matériels présents :

- Toboggan
- Tapis durs
- Plots
- Anneaux
- Echelle



Objectif de l'atelier : Expérimenter différentes entrées dans l'eau

Présentation de l'atelier par niveau 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 remontée 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 enchaînée d'une étoile dorsale ou chute avant enchaînée 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 plongeur : commencer à genou sur une planche, puis un seul genou à terre (chevalier), puis debout du bord de l'eau

• Dauphin = Objectif : Plongeur avec enchaînement des actions

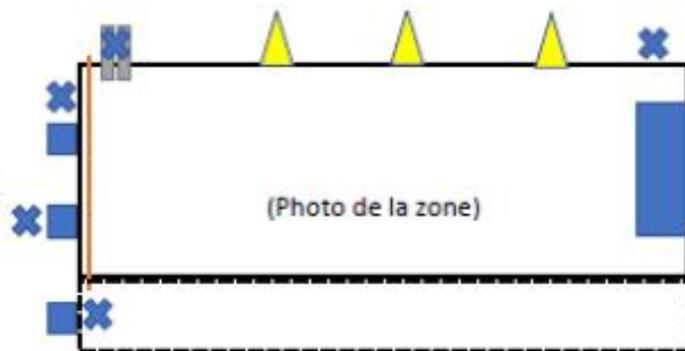
Situations possibles :

- Accentuer le plongeur : aller faire chercher un objet après avoir plongé
- Partir de la ligne 4 en plongeant, réaliser la plus longue glissée, monter sur le tapis accroché à la ligne et réaliser une chute arrière à chaque tapis

Atelier 3 : Déplacement

Matériels présents :

- Cônes
- Perche
- Plots de départ



Objectif de l'atelier : Alignement du corps

Présentation de l'atelier par niveau 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 horizontal 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 horizontal

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

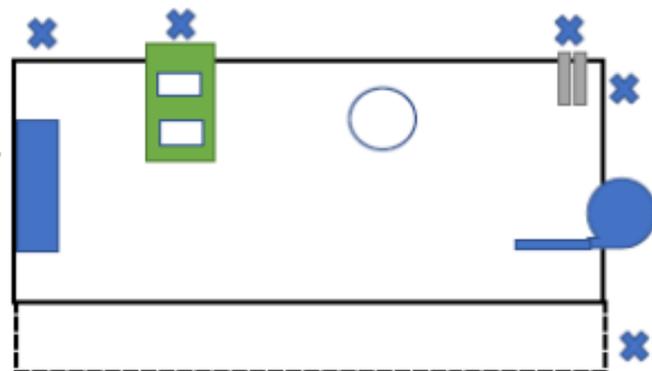
Situations possibles :

- 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

• 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.

AIDES À L'APPRENTISSAGE-PROGRESSIVITÉ

Atelier 2 : entrées dans l'eau

Le saut en bouteille : (tous niveaux)

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

L'œuf : (tortues et +)

- Sauter en bombe : corps en boule, maintiens 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)

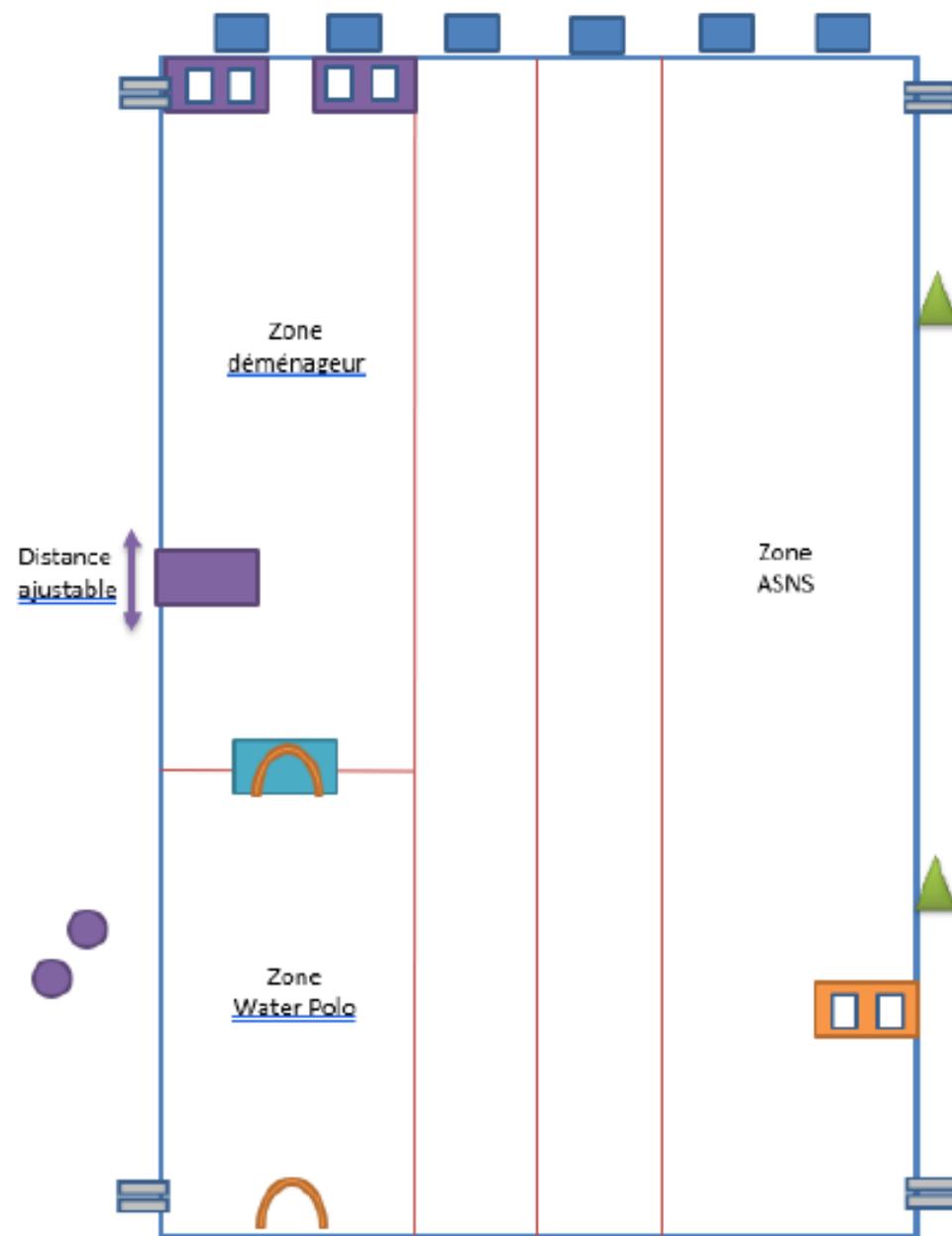
1) La glissée ventrale :

- 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

Aménagement Séance jeux (n°8) + ASNS



Le jeu du déménageur [Téléchargez le document ici](#)

But :

Deux équipes s'affrontent dans le but de ramener le plus vite possible le maximum de petits cylindres en mousse du tapis dur au tapis à trou (un tapis à trou par équipe)

Matériel : 2 tapis à trous / frites / un tapis dur / petits cylindres de mousse

Consignes :

En partant du tapis à trou, nager jusqu'au tapis dur sur lequel sont disposés les cylindres en mousse. Attraper un cylindre à la fois, et revenir le mettre le plus vite possible dans le tapis à trou de son équipe. A la fin l'équipe qui a le plus de cylindres a gagné.

Critères de réussite :

Déposer un à un les cylindres dans le tapis à trou. Ne pas prendre plusieurs cylindres à la fois, et les mettre correctement dans le tapis à trou et non en dehors.

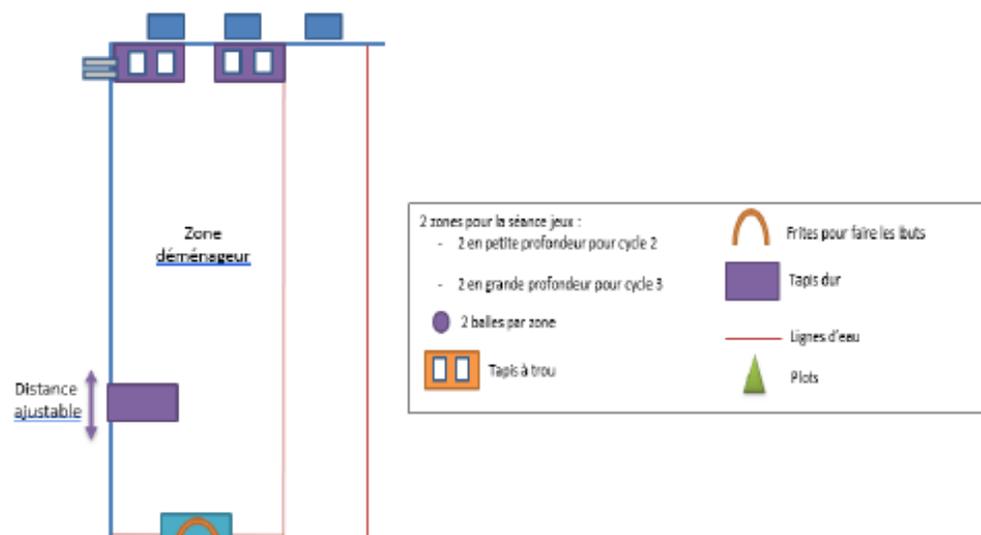
Comportements attendus :

Les élèves doivent se déplacer par leur propres moyens sur le ventre ou sur le dos, en aller retour. En cas de difficulté, les élèves peuvent se déplacer avec une frite.

Variantes :

Vous pouvez également avancer ou reculer le tapis sur lequel se trouve les cylindres afin que les élèves aient plus ou moins de distance à parcourir.

En fin de jeu, chaque équipe peut tenter de réaliser un château avec ses cylindres, le plus haut possible. Le plus grand château remporte un point bonus. Si le château s'écroule, c'est perdu !



Le water-polo [Téléchargez le document ici](#)

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 :

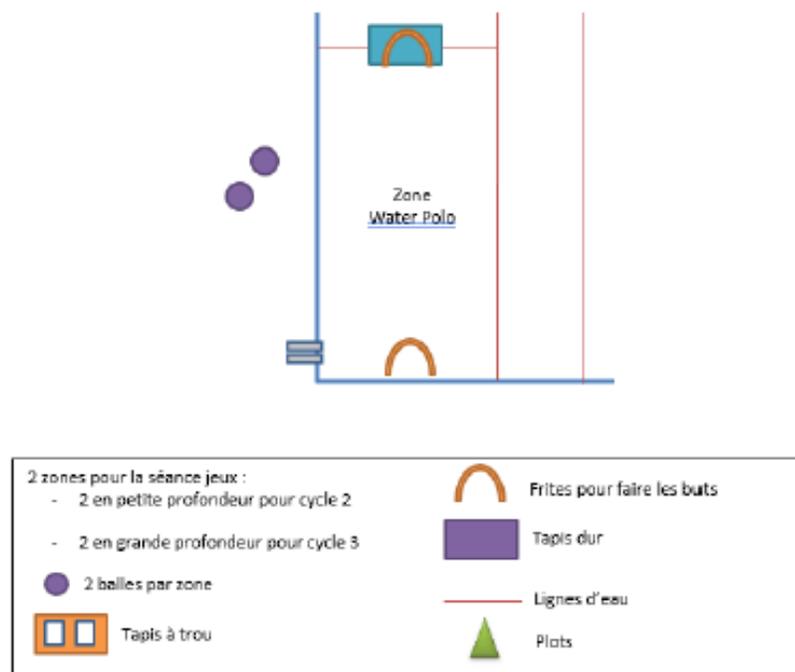
L'équipe qui lance sa balle dans le but opposé marque un point.

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.



TEST ASNS

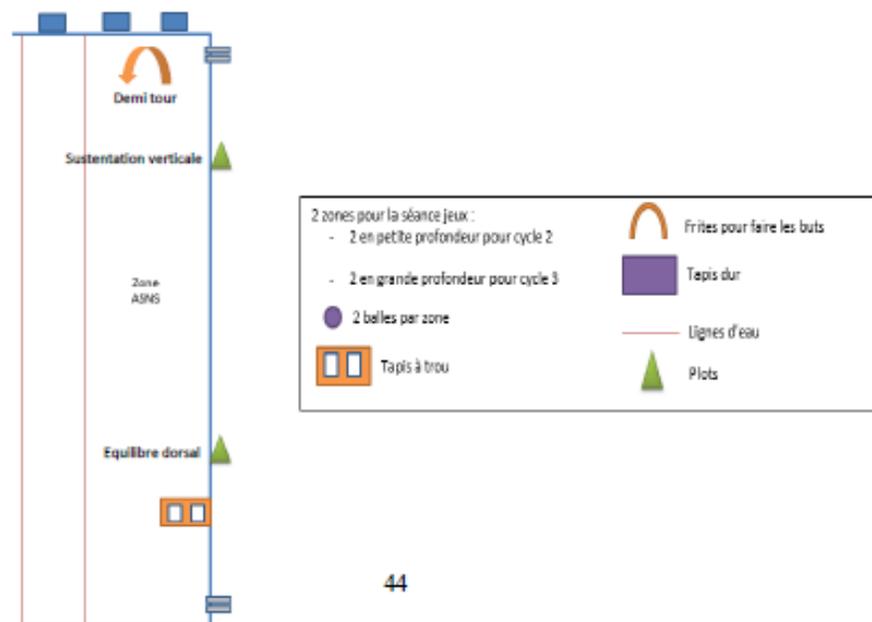
Les élèves à partir du CE2 pourront être amenés à passer l'ASNS pour les plus débrouillés.
L'ASNS est également à passer durant le cycle de CM2.

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

Étapes :

- 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, auquel 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.





Merci!

