

RÉUNION NATATION PISCINE DIABOLO
LUNDI 14 OCTOBRE 2024

2ième période
Classes de CM

OBJECTIFS DE LA REUNION

- vous informer sur **les conditions d'organisation du cycle d'apprentissage** natation : planning, transport, conditions d'accueil sur le site (cf. courrier IEN/Diabolo)
- vous rappeler **les points essentiels du cadre institutionnel, réglementaire et pédagogique**
- vous présenter **le projet pédagogique (la séquence d'apprentissage cycle 3)** et les ressources pédagogiques disponibles

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 16 septembre au 8 novembre 2024

Période 2 : **Classes de CM** (majoritairement), de novembre à mars 2025

Période 3 : **Classes de CP** (majoritairement) et CE1 /CE2, de mars à juin 2025

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

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.

➤ Prochaine session IEB natation le 31/01/25 à Serge Buttet

- 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 :
- 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.
 - La grille d'évaluation diagnostique (une fiche par classe d'une à deux pages) comprenant les noms et prénoms des élèves de la classe et leur niveau de compétence. Pour renseigner le niveau de compétences de vos élèves, vous pourrez utilement prendre appui sur :
 - Les résultats aux évaluations natation du cycle 2.
 - 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.

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**

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. »

LES OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

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

1. 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

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

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

PROJET PÉDAGOGIQUE



Projet Pédagogique Natation cycle 3

[Direction des Services Départementaux de l'Éducation 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 septembre 2024 Véronique Bordaz, CPC Romans Vercors 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- ITINÉRAIRE DE L'ÉLÈVE et MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE.....	19
L'itinéraire de l'élève à la piscine DIABOLO.....	19
Le matériel pédagogique mis à disposition et son usage.....	19
III- L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE.....	24
EN AMONT EN CLASSE.....	25
Questionnaire à destination des élèves et des familles.....	25
Grille d'évaluation diagnostique.....	26
AMÉNAGEMENTS DE BASSIN.....	27
Aménagement de bassin_Séance 1 - évaluation diagnostique.....	27
Aménagement de bassin_Séances 2 à 5 - évaluation formative.....	28
Aménagement de bassin_Séances 6 et 7 - ASNS (CM2).....	29
Aménagement de bassin_Séance 8 – jeux et sauvetage.....	30
DESCRIPTIF DES SEANCES - aides aux apprentissages et à l'évaluation.....	31
Séance 1_Appropriation du milieu et évaluation diagnostique.....	31
Fiche d'aide à l'évaluation diagnostique et à la formation des groupes (séance 1).....	32
Séances 2 à 5_Fiches pédagogiques - proposition de situations par zone.....	33
Fiches d'évaluation formative par groupe (séances 2 à 5 + 6 et 7).....	38
Séances 6 et 7_Préparation et passation ASNS.....	40
Grille évaluation ASNS.....	41
Séance 8_Réinvestissement sous forme de jeu et initiation sauvetage.....	42
Aides pour enseigner – repères de progression.....	44
ANNEXES.....	47
1. EXTRAITS DU POSS DIABOLO.....	48
2. PLAN DE L'ÉTABLISSEMENT.....	55
3. LEXIQUE DE LA NATATION SCOLAIRE.....	56
4. INFORMATIONS AUX PARENTS BENEVOLES.....	57

L'UNITE D'APPRENTISSAGE CYCLE 3

<https://ien-romans-vercors.web.ac-grenoble.fr/education-physique-et-sportive>

Phase de familiarisation en classe en amont du début du cycle d'apprentissage

Séquence d'apprentissage à la piscine

- 1 séance d'appropriation du milieu et d'évaluation diagnostique (S1)
- 4 séances d'apprentissage (S2 à S5)
- 2 séances de préparation et passation de l'ASNS (S6 et S7)
- 1 séance de réinvestissement des apprentissages sous forme de jeu et initiation au sauvetage (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 d'apprentissage

Le passage de l'ASNS sera proposée à tous les élèves de CM2

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



SOMMAIRE

- 1) [À LA MAISON, JE PRÉPARE MES AFFAIRES](#) 🏠
 - Je rentre en silence
 - J'enlève mes chaussures
- 2) [MON ARRIVÉE À LA PISCINE](#) 🗨️
 - Je passe dans le pédiluve
 - Je mets ma tenue de bain
 - Je vais aux toilettes
 - Je prends une douche savonnée
- 3) [PRÉPARATION ET HYGIÈNE](#) 🧼
 - L'entrée sur le bassin
 - Ecouter les consignes du maître-nageur
- 4) [RÈGLES ET SECURITÉ](#) ⚠️
 - Ateliers de découverte
- 5) [FAMILIARISATION ET APPRENTISSAGE](#) 🧑‍🎓
 - En étoile de mer
 - Bras le long du corps
 - En fusée
- 6) [REMONTÉES PASSIVES ET FLOTTAISONS](#) 🛶
 - L' air et moi
 - Au mur
 - Avec une perche
 - Faire la boule
- 7) [ENTRÉES DANS L'EAU : SAUTS](#) 💧
 - Saut du bord
 - Saut du mur
 - Saut du plot
- 8) [ENTRÉES DANS L'EAU : LES CHUTES](#) 🛶
 - Chutes en avant
 - Chutes en arrière
- 9) [ÉQUILIBRE VENTRAL](#) 🌟
 - En étoile de mer
 - Bras le long du corps
 - En fusée
- 10) [ÉQUILIBRE DORSAL](#) 🌟
 - En étoile de mer
 - Bras le long du corps
 - En fusée
- 11) [DÉPLACEMENT DORSAL](#) 🛶
 - Bras le long du corps
 - Mains derrière la tête
 - En fusée
 - Avec mouvements des bras
- 12) [DÉPLACEMENT VENTRAL](#) 🛶
 - Bras devant
 - En fusée
 - Avec mouvements des bras
- 13) [MON DÉPART DE LA PISCINE](#) 🗨️
- 14) [REMERCIEMENTS](#) 🙌

PHASE DE FAMILIARISATION

En amont en classe : présentation de l'activité natation aux familles et aux élèves, recueil des représentations et **détermination du niveau présumé** de chaque élève 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 :

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

Ecole :

FEUILLE D'ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE

Nom du PE:

Niveau de classe :

Horaire:

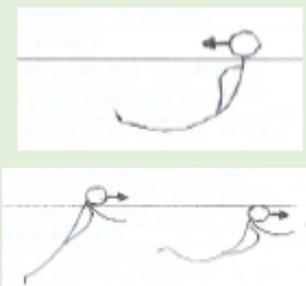
Nom du MNS :

	enfant ayant une particularité ou AESH	NOM - PRENOM	NIVEAU année précédente	ENTRÉE DANS L'EAU				DÉPLACEMENT				IMMERSION			ÉQUILIBRE			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"		
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			

Indiquez la liste des élèves de votre classe.

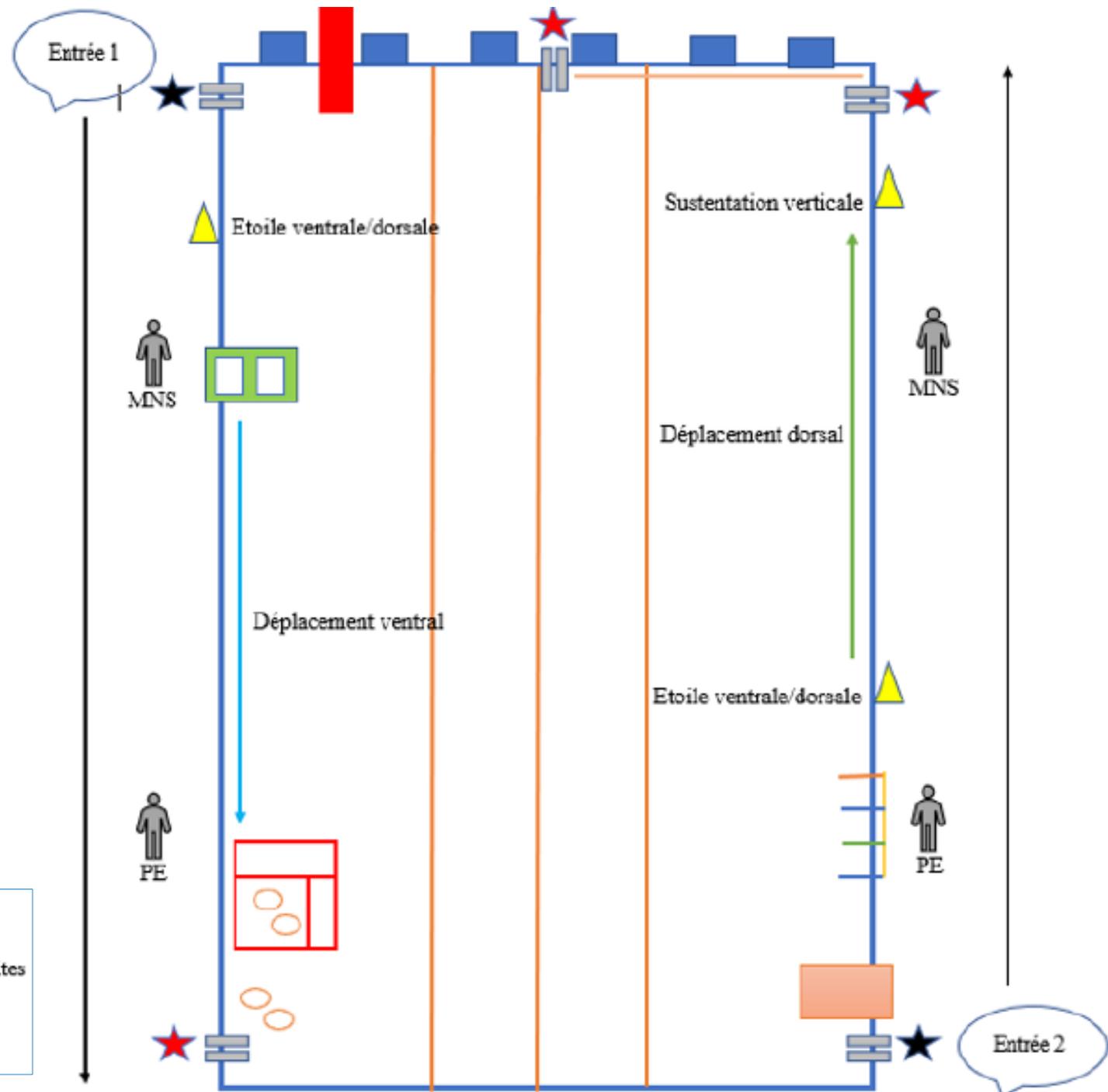
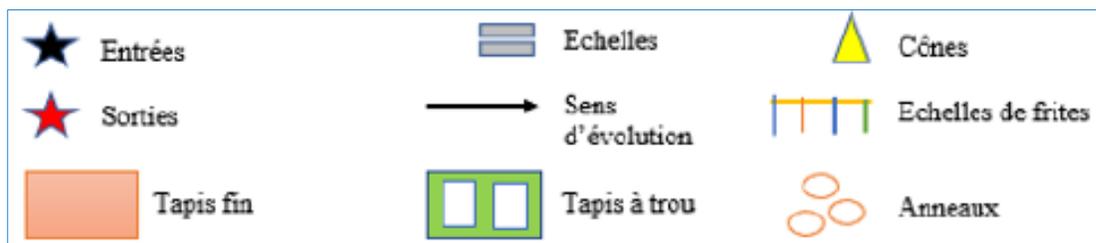
Feuille à imprimer en double exemplaire (1 PE et 1 MNS) pour le jour de la séance 1.

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 				

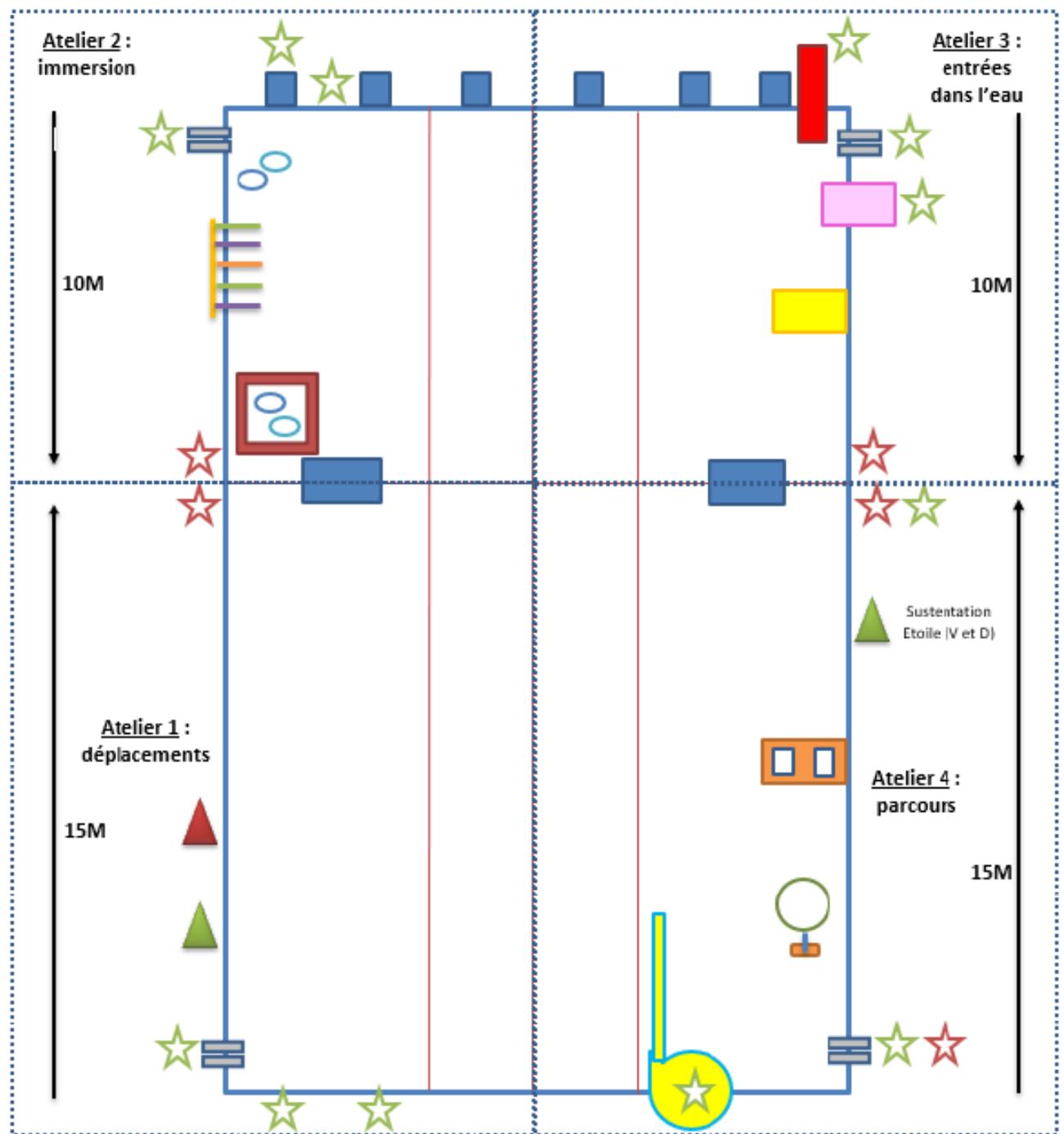
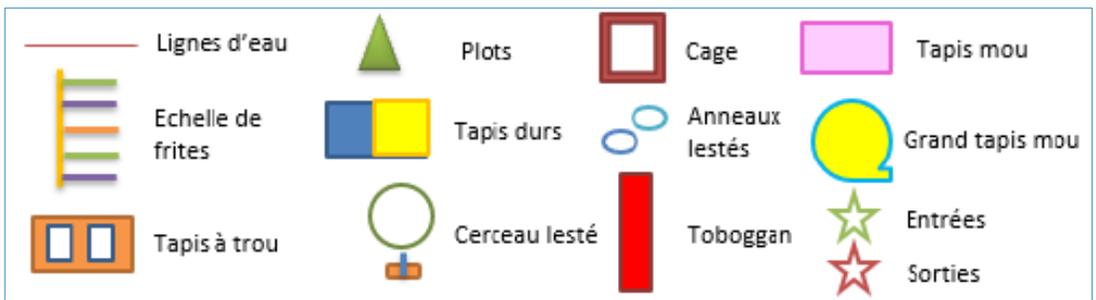
Séance 1

Evaluation diagnostique



Séances 2 à 5

Evaluation formative



Atelier 1 : Déplacement

Matériel :

- Plots de départ
- Plot



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 au mur, 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 en fusée
- Déplacement dorsal avec cycles de bras
- Faire des glissées de plus en plus longues, sur l'eau et sous l'eau

• Dauphin = Objectif : Améliorer l'efficacité du déplacement

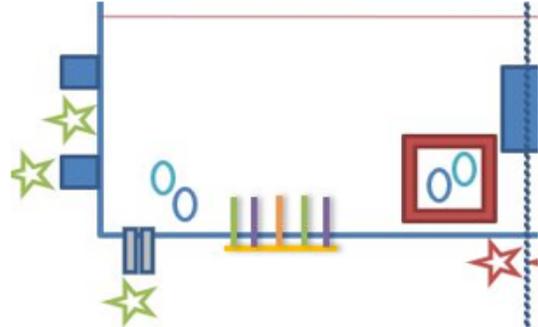
Situations possibles :

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

Atelier 2 : Immersion

Matériel :

- Cage
- Echelle de frites
- Anneaux



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 dans la 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)
- Descendre le long d'une perche « comme les pompiers » pour aller chercher un anneau au fond

• 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 aide au départ puis sans aide) et 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 sous les drapeaux et leur demander de toucher les anneaux en remontant à la surface à chaque fois, puis passage sous frite et cage

• Dauphin = Objectif : Enchaîner les actions

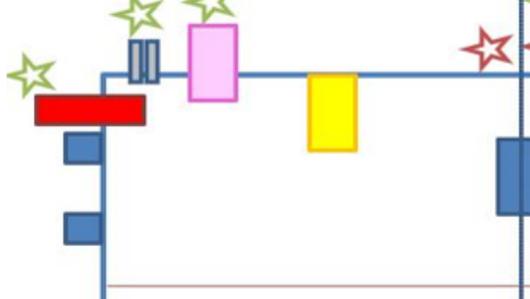
Situations possibles :

- 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 (plongeon à pic, 90° vers le bas)

Atelier 3 : Entrée dans l'eau

Matériel :

- Toboggan
- Tapis dur
- Tapis mou



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 tapis dur, monter dessus, puis redescendre dans l'eau assis ou debout
- Assis sur le tapis dur, 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/frite. 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...). Monter sur le tapis dur et recommencer depuis le tapis.
- Partir du toboggan, assis ou allongé, rejoindre le tapis dur 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 **chut avant enchaînée d'une étoile ventrale**.

• Poisson = Objectif : Accepter la chute et le déséquilibre

Situations possibles :

- Descendre le toboggan allongé sur le ventre puis réaliser la plus longue glissée possible
- Travailler les **chutes arrière en boule** et avant, depuis le tapis dur
- Début de travail du plongeon : commencer à genou sur le tapis dur, puis un seul genou à terre (chevalier), puis debout du tapis ou du bord.

• Dauphin = Objectif : Plongeon avec enchaînement des actions

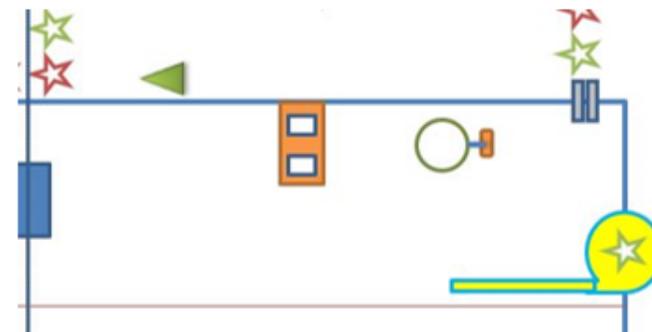
Situations possibles :

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

Atelier 4 : « Mini-parcours »

Matériel :

- Tapis à trou
- Cerceau lesté
- Grand tapis mou
- Plot



Objectif de l'atelier : Enchaîner les actions

Présentation de l'atelier par niveau 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 sous le tapis à trou (ou faire le tour en restant accroché)
- Réaliser un équilibre dorsal (étoile) au niveau du plot une main au mur
- Approcher le grand tapis du bord et réaliser l'entrée dans l'eau depuis la surface instable proche du mur.

• Tortue = Objectif : Enchaîner les actions

Situations possibles :

- Partir du grand tapis fin assis, ou sauter dans l'eau, passer dans le cerceau ou le toucher, se déplacer jusqu'au tapis à trou, réaliser l'immersion, se déplacer jusqu'au plot et **réaliser une étoile (ventrale ou dorsale)**
- Se laisser tomber dans l'eau du tapis fin : **en boule AV/AR, en roulant sur le côté, en roulade**
- Idem 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 :

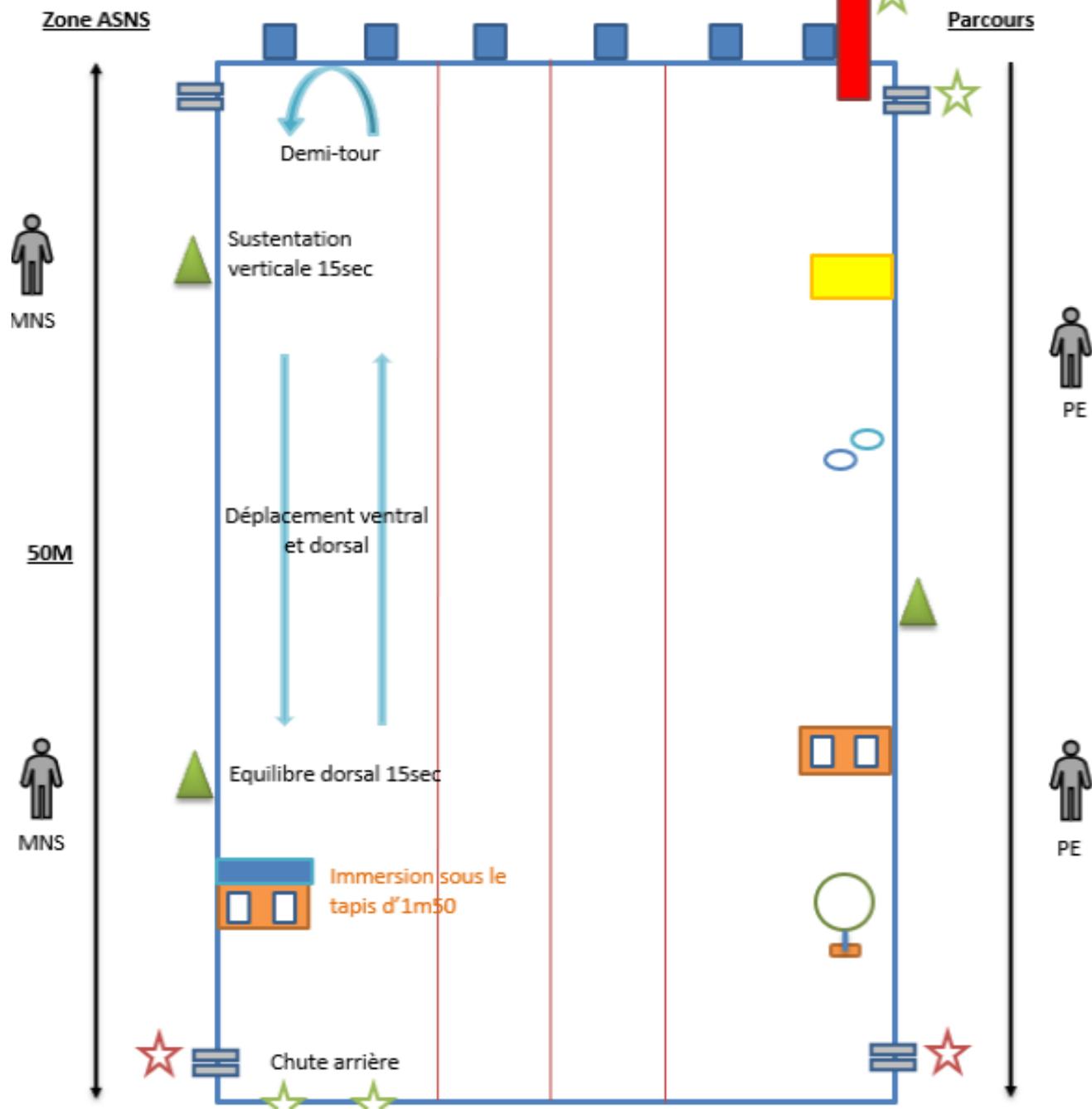
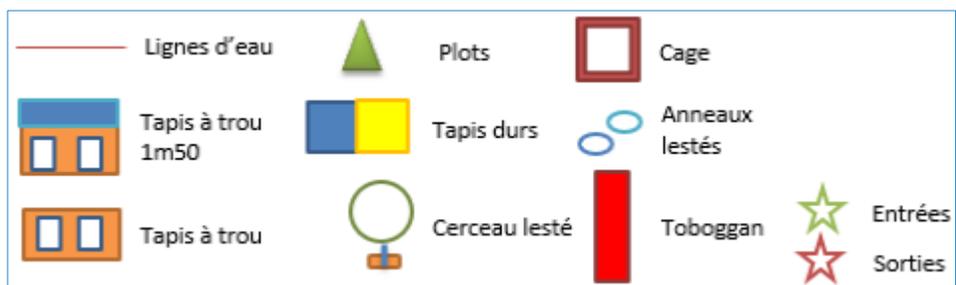
- Partir du grand tapis fin (cf. Tortues), se déplacer le long de la ligne sur le ventre ou sur le dos, monter sur le tapis mi-zone, sauter, réaliser une étoile ventrale ou dorsale au plot, passer sous le tapis à trou et dans le cerceau, sortir à l'échelle
- Idem en partant de la ligne 3

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

Situations possibles :

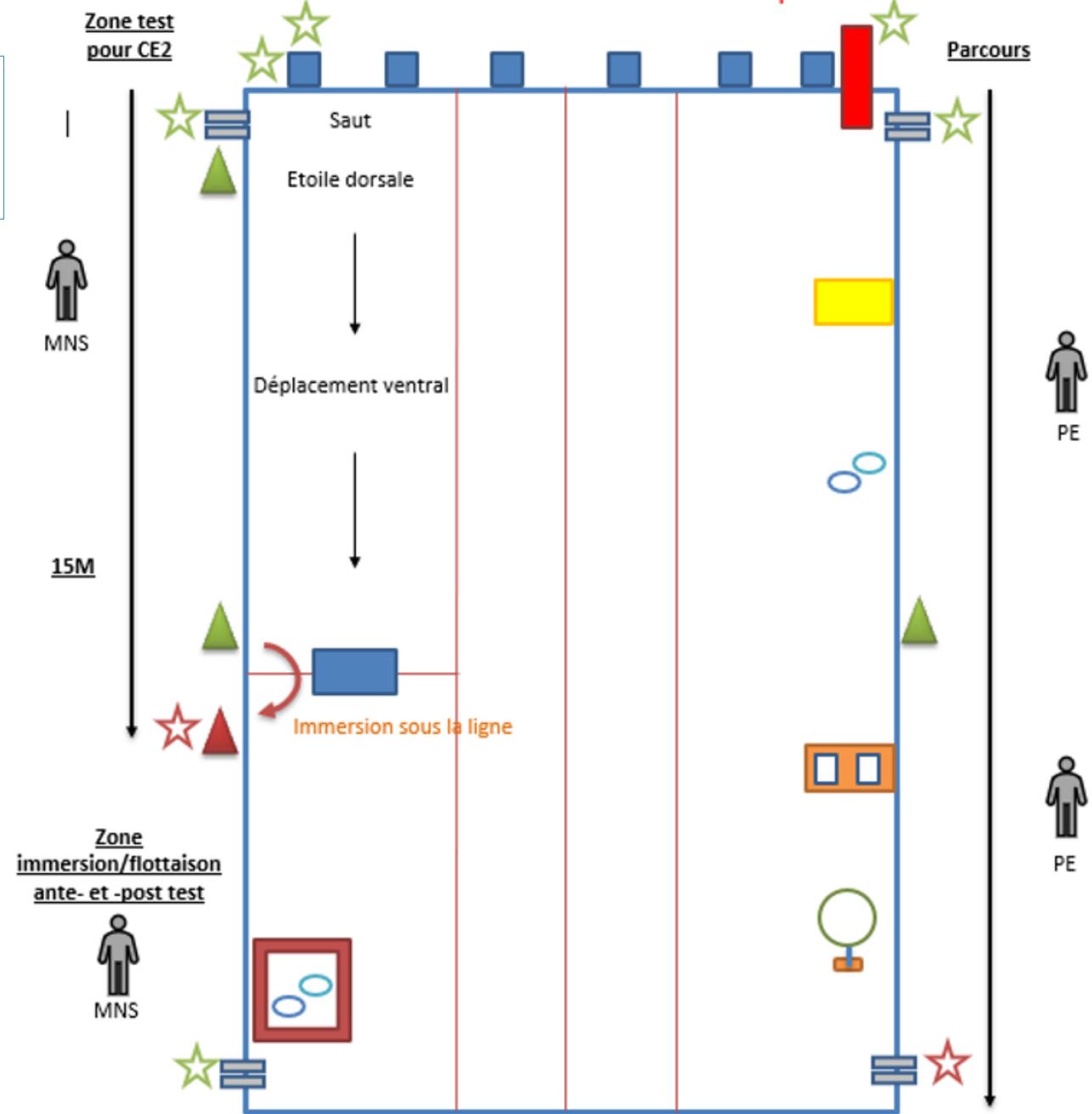
- Idem Tortues

Séances 6 et 7 ASNS



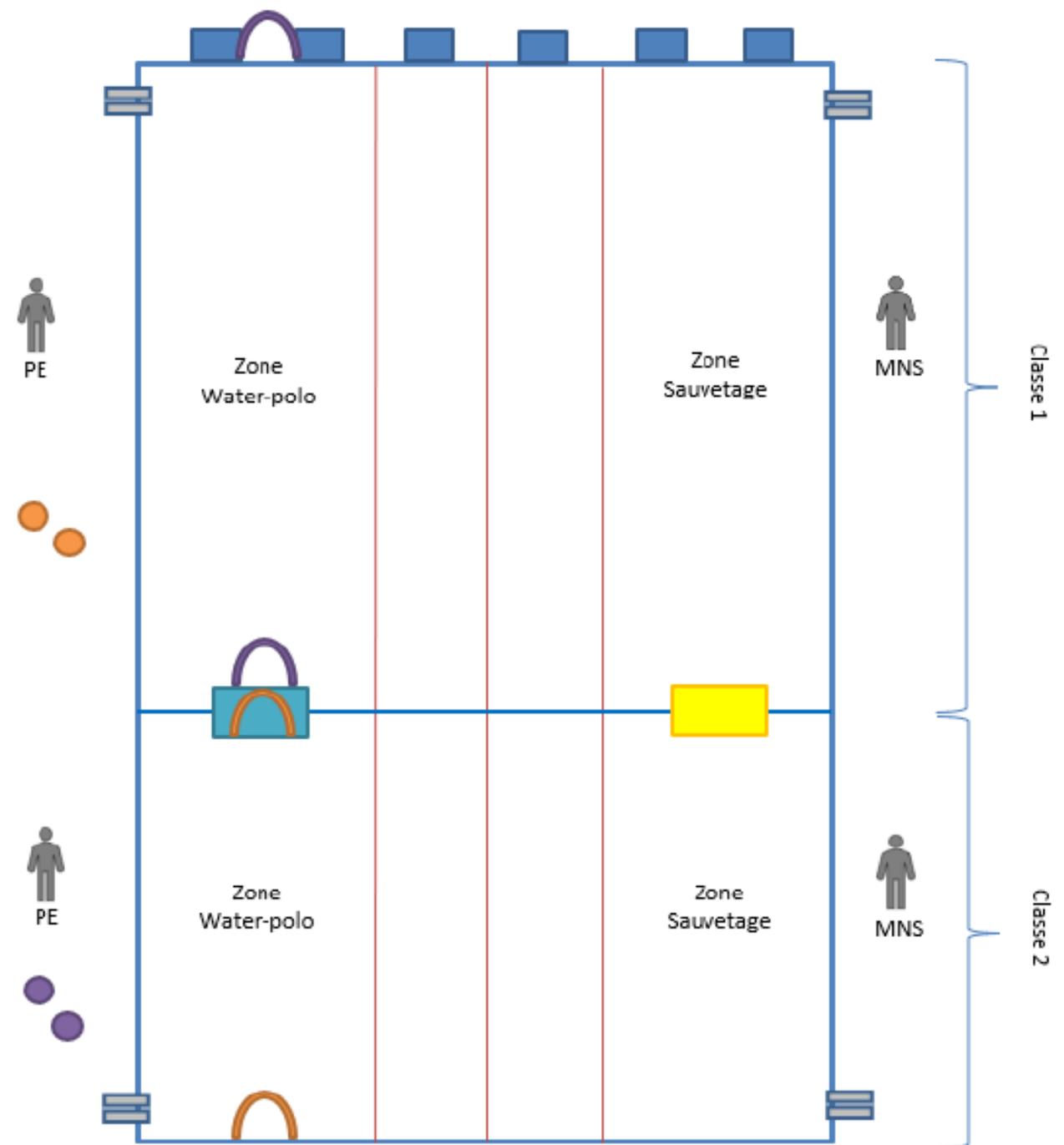
Pour les classes de CE2 ou les classes multi-niveaux comprenant des CE2

Projet C2
Séance 7 (CE2)



Séance 8

Jeu et Sauvetage



AIDES POUR ENSEIGNER - PROGRESSIVITÉ

Atelier 1 : 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 nœud 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

Atelier 2 : 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 3 : 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)

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 terrien 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

SITE EPS 26



EPS 26 1er degré

Site proposé par le groupe départemental EPS de la Drôme

Navigation menu: Accueil, Pédagogie, Événements, Partenariats, Intervenants extérieurs, Réglementation, Liens utiles, APQ 30'

À la une...

Ce site est alimenté par les membres du groupe départemental EPS de la Drôme. Il a vocation à informer et accompagner enseignants, directeurs et formateurs sur toutes les questions relatives à l'éducation physique et sportive. Vous y trouverez notamment des précisions sur la réglementation spécifique à cette discipline d'enseignement ainsi que des ressources pédagogiques.

30 min APQ

Priorités nationales



Savoir nager



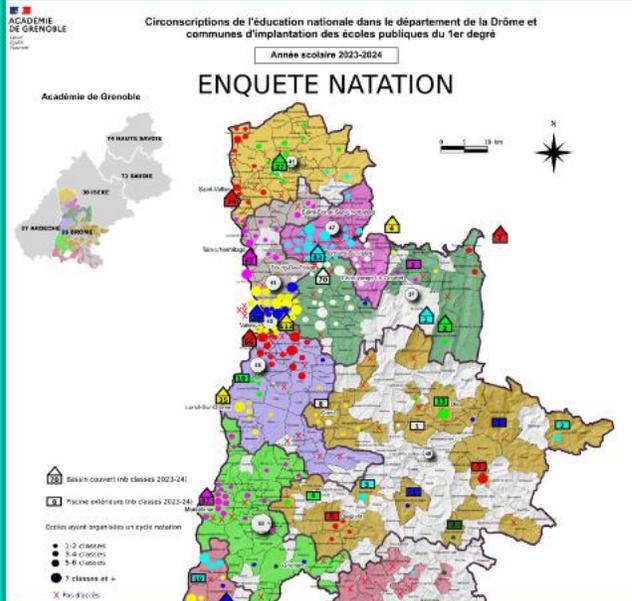
Savoir rouler à vélo

<https://eps-26.web.ac-grenoble.fr/savoir-nager>

Savoir Nager dans la Drôme

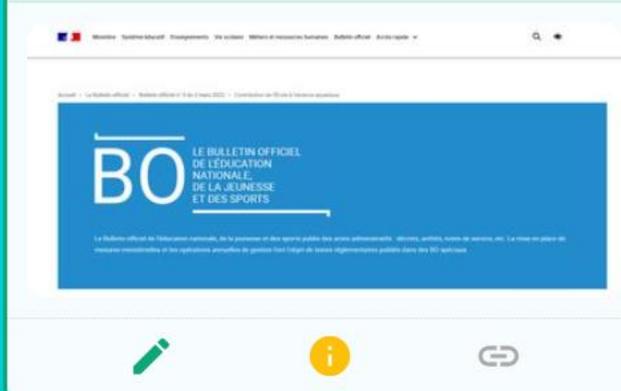
ENQUÊTE DÉPARTEMENTALE 2023-24

CARTOGRAPHIE DÉPARTEMENTALE DE LA NATATION EN PRIMAIRE



TEXTES OFFICIELS : AISANCE AQUATIQUE ET ASNS

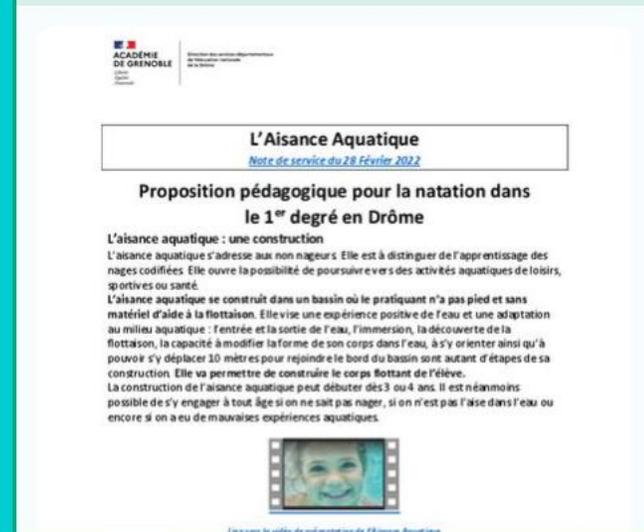
NOTE DE SERVICE DU 28/02/2022 CONTRIBUTION DE L'ÉCOLE À L' AISANCE AQUATIQUE



CIRCULAIRE ACADÉMIQUE DU 25/05/2023

CADRE PÉDAGOGIQUE AISANCE AQUATIQUE/PASS NAUTIQUE/ASNS-FORMATION ENSEIGNANTS

PRÉSENTATION PALIERS AISANCE AQUATIQUE



À BIENTÔT AU BORD DES BASSINS...

Merci!

A white pen with a blue band is shown writing the word "Merci!" in a cursive script on a white surface. The pen is positioned at the end of the word, with its tip touching the final exclamation point.