

# L'activité aquatique à la Grande section



Dossier pédagogique enseignant

Septembre 2014

# Sommaire

1. Repères réglementaires.....p3
2. L'activité natation à l'école..... p6
3. Quelques grands principes pédagogiques.....p8
4. Le rôle et la place de l'enseignant et de l'élève.....p9
5. Une approche interdisciplinaire.....p10
6. Un outil pour l'élève : mon cahier de natation.....p12
7. Les évaluations et les tests paliers.....p13
8. Des adultes pour encadrer.....
9. Organisation et aménagement de la piscine.....p23
10. Les progressions.....p25
11. Annexes
  - activités de langage oral
  - Exemple de fiche d'évaluation élève pour le CP
  - Fiches de travail en classe élèves
  - Attestation élève du Test nautique
  - Demande d'autorisation pour intervenant bénévole pour aide éducative
  - Le cahier de natation
  - Exemples de situations

*Document réalisé par*

*Les CPC EPS et CPD EPS*

*Merci à Alain Larrieu CPC EPS de la circonscription de Bayonne pour l'autorisation de s'inspirer de son document.*

*A disposition des professeurs des écoles sur le site de la DSDEN 45*

# Repères réglementaires

## les textes en vigueur :

### **PROGRAMMES SCOLAIRES 2008 :**

#### Ecole maternelle :

Compétence 1 : adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés

#### Cycle 2 et cycle 3

Compétence 1 : adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés

Compétence 2 : adapter ses déplacements à différents types d'environnement

### **CIRCULAIRE NATATION PARUE AU B.O. n° 28 du 14 juillet 2011 :**

**Synthèse circulaire natation n° 2011-090 du 7/7/2011 parue au BO du n° 28 du 14 juillet 2011 en lien avec les programmes 2008 et le socle commun de connaissances et des compétences pour le 1<sup>er</sup> degré**

#### Apprendre à nager est une priorité nationale

L'enseignement de la natation est assuré sous la responsabilité de l'enseignant de la classe ou, à défaut, d'un autre enseignant dans le cadre de l'organisation du service de l'école. Celui-ci conduit la leçon dans le cadre d'un projet pédagogique établi avec l'appui des équipes de circonscription.

|   |   |
|---|---|
| <b>Organisation de l'activité</b>       | <p><b><u>Cycle 2 :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Priorité C2, CP/CE1 ; <b>une trentaine de séances en 2 ou 3 cycles</b></li><li>• Possible dès la GS : une dizaine de séances.</li></ul> <p><b><u>Cycle 3 :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cycle supplémentaire d'une dizaine de séances au C3 Une évaluation organisée avant la fin du cycle permet d'organiser pour les élèves qui en ont besoin les compléments de formation nécessaires.</li></ul> <p><b><u>Tous :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Une séance hebdomadaire minimum. Possibilité de 2 à 4 séances par semaine notamment pour les actions de soutien et de mise à niveau.</li><li>• Durée optimale 30 à 40 minutes de pratique effective dans l'eau.</li><li>• Les connaissances et les capacités nécessaires s'acquièrent progressivement et sont régulièrement évaluées pour figurer sur le livret personnel de compétences.</li><li>•</li></ul> |
| <b>Conditions matérielles d'accueil</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Surveillance obligatoire assurée par un maître nageur sauveteur pendant toute la durée de la présence des classes dans le bassin et sur les plages, selon le Plan d'organisation de la surveillance et des secours (POSS).</li><li>• Les surveillants de bassin sont exclusivement affectés à la surveillance et ne peuvent simultanément remplir une mission d'enseignement. Aucun élève ne doit accéder aux bassins ou aux plages en leur absence.</li><li>• 4m<sup>2</sup> de plan d'eau par élève.</li><li>• Température de l'eau : s'assurer d'un confort thermique suffisant.</li><li>• Aménagement de bassin : doit permettre la mise en place d'espaces de travail clairement délimités. Ne pas réduire ces espaces aux couloirs centraux.</li></ul>  |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>L'encadrement humain</b></p>  | <p><b>Normes d'encadrement</b></p> <p><u>Règle générale :</u><br/> <b>A l'école élémentaire :</b> l'enseignant et <b>un adulte agréé</b>, professionnel qualifié ou intervenant bénévole.<br/> <b>A l'école maternelle :</b> l'enseignant et <b>deux adultes agréés</b>, professionnels qualifiés ou intervenants bénévoles.</p> <p><u>Cas particuliers :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour un groupe-classe (= élèves issus de plusieurs classes) &gt; 30 élèves, un encadrant supplémentaire.</li> <li>• <b>Pour une classe comprenant des élèves de maternelle et d'élémentaire :</b> normes d'encadrement de la maternelle s'appliquent. Cependant, pour moins de 20 élèves, encadrement de l'élémentaire.</li> <li>• <b>Classes de moins de 12 élèves :</b> privilégier le regroupement de classes pour constituer un seul groupe-classe.<br/> Si c'est impossible :<br/> En maternelle toujours l'enseignant et un adulte<br/> En élémentaire : l'enseignant et un adulte si au moins un élève est non nageur, l'enseignant seul si aucun élève n'est non nageur.</li> </ul>  |
| <p><b>Substitution de la responsabilité de l'État à celle des membres de l'enseignement à l'occasion de dommages subis ou causés par les élèves. Les intervenants bénéficient des mêmes dispositions protectrices</b></p> | <p><b>Intervenants possibles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Professionnels qualifiés et agréés :</b> assistent l'enseignant dans l'encadrement des élèves et l'enseignement de la natation <b>selon les modalités définies par le projet pédagogique</b></li> <li>• <b>Intervenants bénévoles agréés et non qualifiés :</b> assistent de façon complémentaire l'enseignant ou l'intervenant qualifié ou prennent en charge le groupe d'élèves que l'enseignant leur confie. Ils assurent la surveillance du groupe et remplissent une mission d'animation d'activités de découverte du milieu aquatique <b>selon les modalités fixées par l'enseignant.</b></li> <li>• <b>Intervenants bénévoles agréés et qualifiés</b></li> <li>• <b>Autres :</b><br/> <b>Accompagnateurs n'étant pas en charge de l'encadrement de l'activité</b> assurant l'encadrement de la vie collective : pas d'agrément, seulement autorisation du directeur de l'école.<br/> → <b>ATSEM</b>, peuvent participer à l'encadrement de la vie collective des séances de natation (transport, vestiaire, toilettes et douche), pas d'agrément, leur participation doit faire l'objet d'une autorisation préalable du maire, cette autorisation peut inclure l'accompagnement des élèves dans l'eau.<br/> → <b>auxiliaires de vie scolaire</b> : accompagnent les élèves en situation de handicap à la piscine, y compris dans l'eau, quand c'est nécessaire, selon le PAI ou le PPS. Pas d'agrément.</li> </ul> <p><b>Ces personnes peuvent utilement suivre les sessions de formation destinées aux intervenants non qualifiés.</b></p> |

## Rôles respectifs des enseignants et des intervenants extérieurs

### Les enseignants doivent :

- s'assurer de l'effectif de la classe, de la présence des intervenants, de la conformité de l'organisation de la séance au regard du projet ; connaître le rôle de chacun ainsi que les contenus d'enseignement de la séance ; ajourner la séance en cas de manquement aux conditions de sécurité ou d'hygiène ;
- participer à la mise en place des activités, au déroulement de la séance, notamment en prenant en charge un groupe d'élèves ;
- participer à la régulation avec les intervenants impliqués dans le projet ;
- signaler au personnel de surveillance le départ de tous les élèves pour le vestiaire.

### Les professionnels qualifiés et agréés chargés d'enseignement doivent :

- participer à l'élaboration du projet, à son suivi et à son évaluation ;
- assurer le déroulement de la séance suivant l'organisation définie en concertation et mentionnée dans le projet ;
- procéder à la régulation, en fin de séance, en fin de module d'apprentissage.

### Les personnels chargés de la surveillance doivent :

- assurer exclusivement cette tâche, intervenir en cas de besoin ;
- ajourner et interrompre la séance en cas de non-respect des conditions de sécurité et/ou d'hygiène ;
- vérifier les entrées et sorties de l'eau, interdire l'accès au bassin en dehors des horaires de la vacation.

### Les intervenants bénévoles (le cas échéant), lorsqu'ils prennent en charge un groupe, doivent :

- assurer la surveillance des élèves du groupe qui leur est confié ;
- animer les activités prévues selon les modalités fixées par l'enseignant ;
- alerter l'enseignant ou le personnel qualifié en cas de difficulté ;

(Annexe IE\_2.14 : demande d'autorisation pour intervenant bénévole pour encadrer une activité.)

## Evaluation du savoir nager de l'école primaire à l'entrée au collège

Sont à évaluer :

**Trois paliers de connaissances et capacités** : voir fiches classe et élève dans ce document.

**Les connaissances et les attitudes relatives aux règles d'hygiène et de sécurité** (progressivement dès l'école primaire) : voir fiche dans ce document.

# L'activité natation à l'école

## Logique interne de l'activité :

Organiser (ou réorganiser) chez l'élève ses perceptions, son équilibre, sa respiration, sa propulsion dans un milieu inhabituel dans lequel :

- les appuis sont fuyants, la résistance au déplacement importante
- les risques doivent être connus et maîtrisés.

**Quels principes opérationnels à retenir et travailler lors des activités de natation ?  
Pour développer quels savoirs chez les élèves ?**

| PRINCIPES OPÉRATIONNELS RETENUS  | SAVOIRS VISÉS  |
|--|--|
| <u>Principe de flottabilité</u> :<br>mise en œuvre du principe d'Archimède   | L'enfant accepte d'entrer dans l'eau, de se laisser porter par l'eau, de s'immerger.   |
| <u>Principe d'équilibre</u> :<br>équilibre par combinaison des forces (poids, poussée, forces d'appui)                     | L'enfant maîtrise des équilibres variés associés ou non à différentes prises d'appuis.   |
| <u>Principe de glisse</u> :<br>minimisation de la résistance au déplacement  | L'enfant sait allonger son corps dans l'axe de son déplacement.  |
| <u>Principe de respiration</u> :<br>structuration respiration / motricité  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'enfant sait s'immerger totalement (apnée) et sait expirer sous l'eau sans puis avec déplacement.</li> <li>▪ L'enfant est amené à contrôler le compromis « se déplacer / dégager les voies respiratoires ».</li> </ul> |
| <u>Principe de propulsion</u> :<br>recherche d'organisation des actions motrices<br>puis optimisation des actions motrices | L'enfant sait orienter les appuis, les surfaces sur l'eau tout en maîtrisant leur amplitude.   |

**Problèmes posés par le passage du terrien bipède à l'homme aquatique :**

|                      | Comportements terriens   | Comportements aquatiques  |
|----------------------|--|---|
| <b>EQUILIBRATION</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ équilibre vertical</li> <li>▪ appuis plantaires</li> <li>▪ tête verticale (regard est parallèle au déplacement)</li> <li>▪ pesanteur</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ équilibre horizontal</li> <li>▪ perte totale des appuis plantaires</li> <li>▪ tête horizontale (regard perpendiculaire au déplacement)</li> <li>▪ poussée d'Archimède</li> </ul> |
| <b>RESPIRATION</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ innée et réflexe</li> <li>▪ nasale</li> <li>▪ expiration passive</li> <li>▪ pas de résistance à l'expiration</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ volontaire puis automatique</li> <li>▪ essentiellement buccale</li> <li>▪ expiration active et longue</li> <li>▪ résistance de l'eau à vaincre</li> </ul>                        |
| <b>PROPULSION</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ jambes motrices</li> <li>▪ bras équilibrateurs</li> <li>▪ appuis fixes et solides</li> <li>▪ résistance de l'air négligeable</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ jambes surtout équilibratrices</li> <li>▪ bras moteurs</li> <li>▪ appuis fuyants et mouvants</li> <li>▪ résistance de l'eau effective</li> </ul>                                 |

**Les adaptations nécessaires au passage de l'enfant terrien à l'enfant aquatique se font au travers d'actions motrices propres à la natation.**

| Actions motrices         | Repères de transformations   |
|--------------------------|--|
| <b>entrer dans l'eau</b> | de l'entrée assistée ... au plongeon autonome  |
| <b>s'immerger</b>        | du refus ... à l'immersion totale  |
| <b>respirer</b>          | de l'apnée ... aux séries d'expirations aquatiques maîtrisées.   |
| <b>s'équilibrer</b>      | de l'équilibre vertical avec appuis ... à l'équilibre horizontal sans appuis ... aux équilibres variés |
| <b>se déplacer</b>       | de la marche ... à la propulsion en position horizontale.  |

**Notre rôle à l'école primaire : Transformer les comportements terriens en comportements aquatiques.**

Pour cela, le travail s'effectuera dans **4 domaines d'action** :

- **Entrer dans l'eau**
- **S'immerger**
- **S'équilibrer**
- **Se propulser**

**Ces domaines sont à combiner** pour donner du sens à l'action entreprise (ex : on ne rentre pas dans l'eau de la même façon si l'on a à effectuer derrière un déplacement long ou une immersion en grande profondeur).

Dans ce document, vous trouverez **un inventaire de situations graduées pour chacun des 4 domaines.** Avec les élèves, on intégrera le plus possible ces exercices à l'intérieur de situations ludiques comportant un but (comptage de points ; record à battre ...) **en combinant au moins 2 domaines**, l'un connu et maîtrisé par les élèves, l'autre en apprentissage.

Si ces étapes de progression sont respectées, l'équilibre de l'enfant se transforme, les réflexes de renversement et redressement se construisent puis deviennent automatiques. La sécurité de chacun est ainsi renforcée.

# Quelques grands principes pédagogiques

## La séance de natation doit, avant tout :

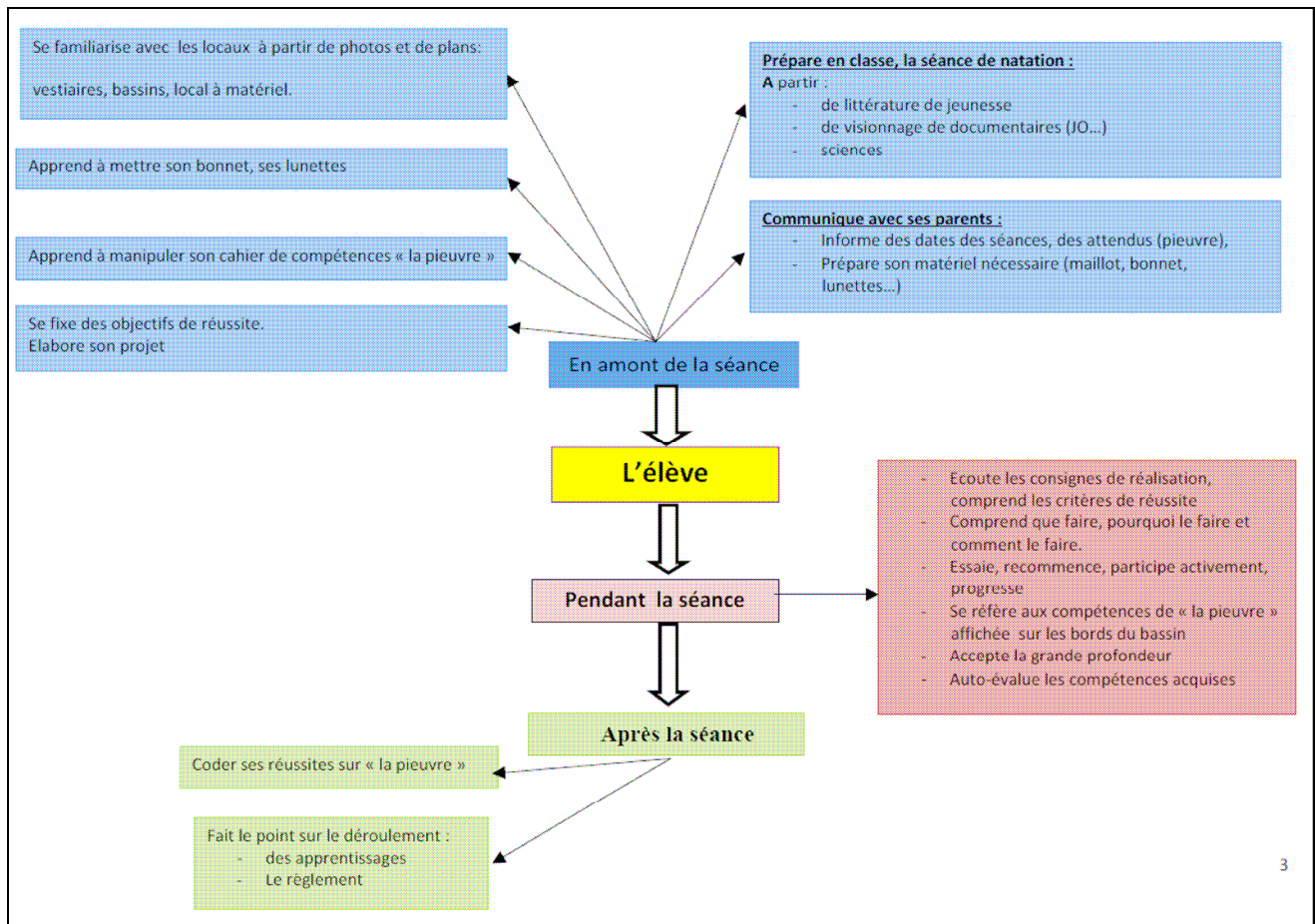
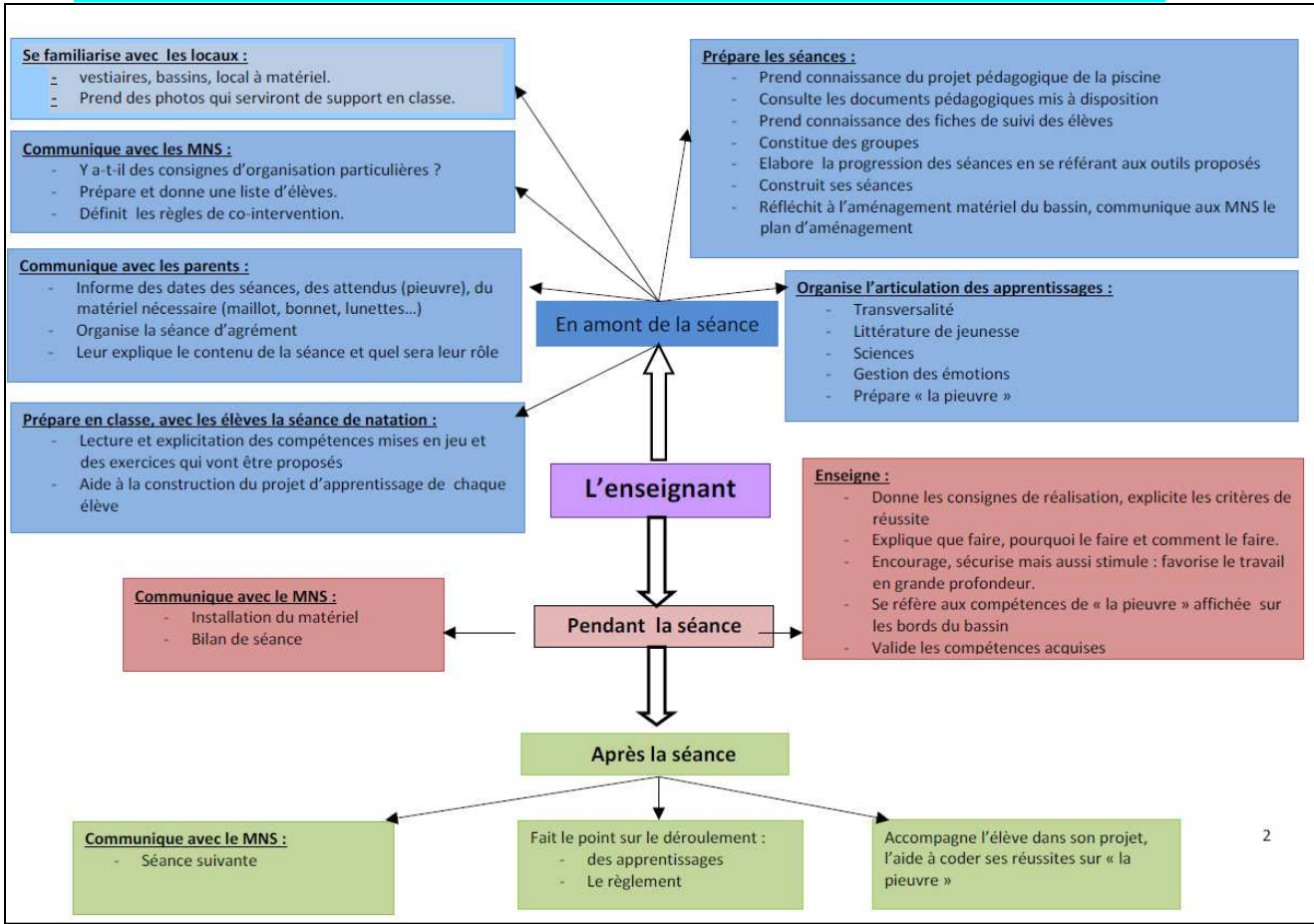
- **Etre une séance de PLAISIR pour tous les élèves même nageurs.** Il faudra donc mettre en place des situations ludiques permettant à chaque enfant de réussir et progresser à son niveau, en mettant en œuvre ce qu'il a appris. **Attention ! Jouer ne signifie pas « être en récréation » .**
- **Avec 40 minutes de travail réel et effectif dans l'eau :**  
Pour que le temps dans l'eau soit un temps d'activité réellement efficace, il convient que les activités, les consignes, les conditions de réalisation et les critères de réussite soient livrés aux élèves avant la séance et en classe. Un affichage mémoire peut-être apporté au bord du bassin.  
Ce travail préalable permet la formulation du projet d'action par l'élève. A cette occasion, il peut être utile de faire verbaliser les craintes éventuelles ainsi que les moyens pour les surmonter (recours à un pair, à un adulte, à un objet flottant,...).  
Il n'y a pas d'apprentissage sans verbalisation. Le temps d'activité n'est pas forcément propice à une verbalisation précise. Il est utile de prendre du temps après la séance pour faire le bilan et préciser pour le groupe et pour chaque enfant les stratégies efficaces et les apprentissages réalisés.  
**Dans l'eau : en dehors de l'eau, l'enfant a froid et il n'apprend rien...** ; c'est en étant dans l'eau un maximum de temps qu'il deviendra aquatique. **Favoriser les circuits**, les déplacements à plusieurs. Garantir à chaque enfant un volume maximal d'activité.
- **Permettant à chaque élève de construire son autonomie :** s'appuyer sur la coopération entre élèves.

## L'élève :

- **Aime la nouveauté mais pas trop...** Ne pas hésiter à proposer plusieurs fois des situations, des jeux déjà connus ; l'élève prend confiance et se rassure : il est alors prêt à accepter d'autres difficultés. **Faire et refaire la même situation :** demander à chacun de réaliser le circuit ou l'exercice **au moins 5 fois de suite** ; ainsi, l'enfant aura l'occasion de s'essayer, d'observer les autres, de faire autrement, de prendre confiance, de se construire, bref, d'**APPRENDRE**. Une compétence est considérée acquise quand l'élève a un pourcentage de réussite aux exercices demandés de plus de 80% (4 réussites pour 5 essais).
- **Met plus ou moins de temps pour apprendre...** Ne proposer qu'un nombre réduit de situations lors de chaque séance en reprenant toujours ce qui est acquis puis en complexifiant petit à petit la tâche demandée. Respecter le rythme d'apprentissage de chaque élève, différencier les situations, reformuler une consigne si elle n'a pas été comprise.
- **Doit fréquenter la grande profondeur à chaque séance :** c'est en ne pouvant plus poser les pieds que l'enfant connaîtra les sensations d'équilibre aquatique.



# Le rôle et la place de l'enseignant et de l'élève



# Une approche interdisciplinaire

A l'école primaire, les approches interdisciplinaires et pluridisciplinaires permettent de renforcer les acquisitions en leur donnant du sens mais aussi en offrant une occasion supplémentaire de s'exercer aux savoirs fondamentaux. L'idée est que le travail en classe va renforcer l'acquisition du savoir nager et que le travail dans l'eau va contribuer à consolider les autres domaines de l'école. « Chaque discipline ne se conçoit qu'en rapport avec les autres, dans le cadre d'un projet général et cohérent.<sup>1</sup> »

**C'est ainsi qu'apprendre à se déplacer dans l'eau doit être un projet de classe et pas seulement une activité.**

La conception de l'unité d'apprentissage natation répond à **5 temps incontournables** :

1. Avant la première séance :

- On peut amorcer le projet autour du thème de l'eau et du savoir nager : lecture de texte, d'album, de roman, musique. On peut mener un travail autour d'activités scientifiques (flotte, coule, résistance de l'eau...). Il faudra rapprocher les observations réalisées en classe de celles vécues à la piscine pour favoriser le transfert des notions et du vocabulaire employé... On crée ainsi la motivation et on fédère le groupe.
- On peut également faire émerger les représentations sur l'activité et notamment prendre le temps de faire verbaliser les peurs, quand il y en a.
- On présente les règles de vie et d'hygiène incontournables. On les explique pour leur donner du sens.
- On rencontre le maître nageur (après avoir élaboré un questionnaire).
- Les parents sont informés de l'activité.

2. Avant chaque séance :

- On présentera les ateliers, les parcours et les jeux. Les élèves peuvent ainsi donner leur avis, suggérer les réponses motrices, prévoir des variables, et construire leur projet d'action (choisir de faire l'action seul, avec de l'aide, aider quelqu'un...). La connaissance de la séance à venir peut atténuer l'appréhension. Idéalement. On garde une trace écrite de ce temps de travail ; trace écrite individuelle (cahier de natation) et trace écrite collective (affiche plastifiée qu'on amène au bord du bassin.)

3. A la piscine :

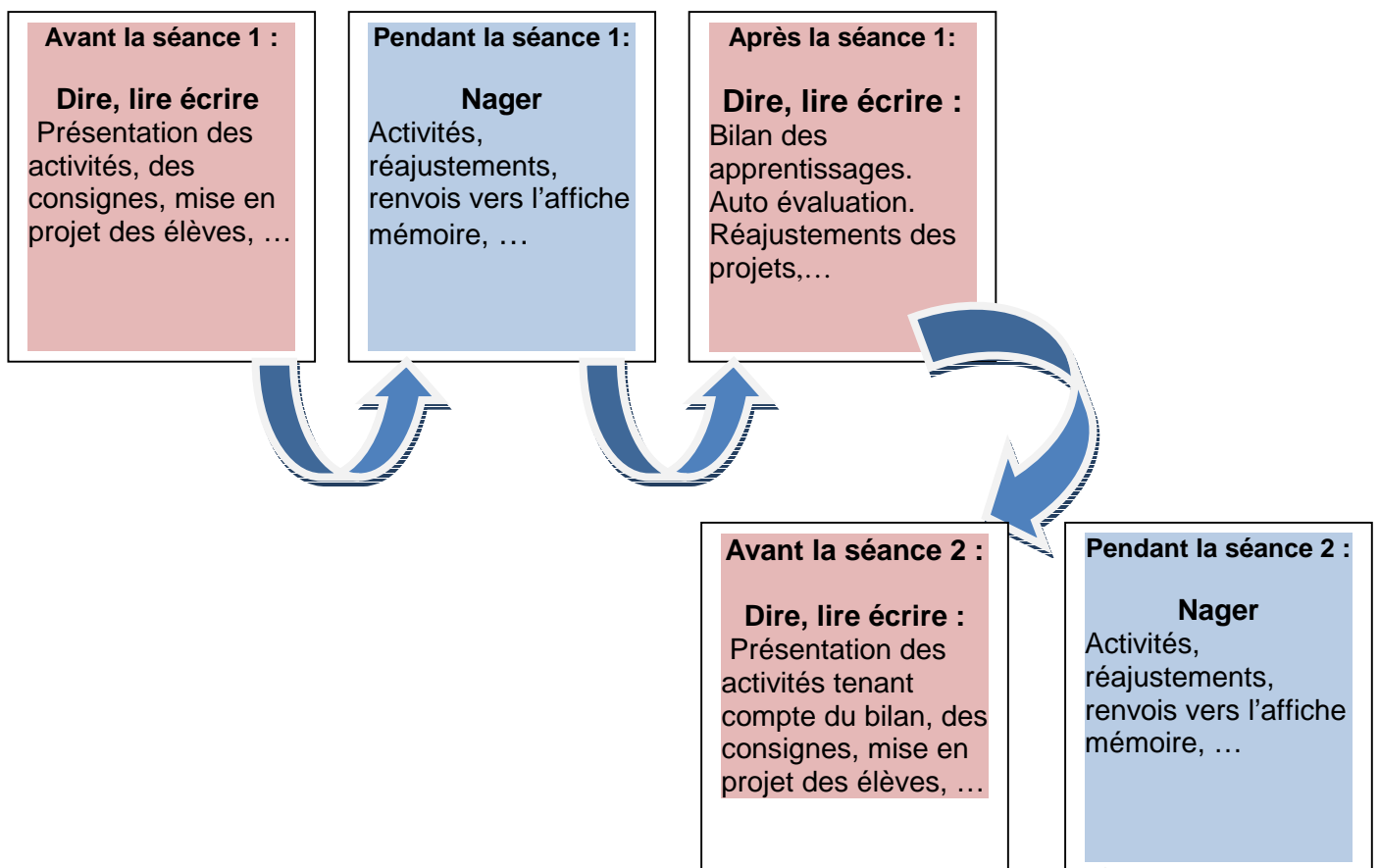
- On vit les ateliers, les parcours les jeux. On mène les expériences scientifiques.
- Les adultes accompagnent, conseillent, rassurent.
- On peut renvoyer l'enfant vers la trace écrite collective.

#### 4. De retour en classe :

- Un bilan d'apprentissage est mené : « Comment avez-vous fait pour... ? Qu'avez-vous réussi à ... ? Comment ? Pourquoi ? » Les différentes réponses motrices sont notées. Le corpus ainsi obtenu peut-être comparé aux réponses envisagées avant la séance. Ces réponses imaginées avant la piscine étaient-elles réalistes, efficaces ?
- Ce bilan d'apprentissage peut être précédé, notamment au cycle 3 par un bilan individuel sous forme d'auto-évaluation.
- Un inventaire des réponses efficaces est consigné sous forme d'affiche. Il servira de base à la construction de la séance suivante.
- L'enseignant aide les élèves à se situer au sein de l'inventaire et à retenir les solutions et conseils en fonction de leurs besoins et de leurs difficultés.
- Les solutions ainsi personnalisées sont recopiées dans le cahier de natation. Une place est laissée à l'expression libre de l'élève au sujet de ses réussites, de ses échecs, des émotions ressenties, des conseils donnés,...

#### 5. La préparation de l'évaluation :

- L'évaluation placée en fin de cycle d'apprentissage correspond au projet de l'élève placé dans le cahier de natation.
- Un débat à lieu en classe sur la nature des tâches, les conditions de réalisation, les critères de réussite.
- Au cycle 3, la pratique de la co-évaluation est souhaitable. Ainsi les élèves peuvent travailler en binôme : nageur, observateur.
- L'évaluation passée, le résultat en est consigné dans le cahier de natation, signé par l'enseignant et le maître nageur.



## La préparation en amont par la littérature

Le travail à la piscine sera d'autant plus efficace qu'il aura été présenté en classe.

En classe, un travail préalable autour de l'album permet d'éveiller l'imaginaire, de donner envie, voire de donner corps et sens aux séances.

Avant la première séance, il est important de faire émerger les représentations des élèves sur les activités aquatiques. Avoir parlé de ses peurs, de ses envies, de ses représentations de l'activité permet souvent de démystifier par comparaison avec celles des autres.

Ces représentations initiales seront utilement consignées dans un cahier de natation pour la Grande Section et le CP.



### Les aventures de Pensatou et Têtanière ; le fabuleux voyage de Lola la loutre

Album + Fiches + Livret . [Tarr, Lou et Devaux, Marion](#), EPS, 2008

Pensatou et Têtanière, les deux héros souriceaux, partent cette fois à la découverte de la grande rivière. Mais Têtanière a si peur de l'eau qu'il en fait des cauchemars. Lola la loutre, grande amie des souris, saura le rassurer et lui apprendre les rudiments du savoir nager. S'appuyant sur le passage de la fiction à la réalité, cet " album à nager " propose, autour de parcours, de jeux et d'expérimentations.



Mini loup à la piscine. Philippe Matter. Hachette. 2002. Le jeudi, toute la classe de Mme Biglu se retrouve à la piscine. La petite bande de Miniloup va traverser avec délice les vestiaires, la douche, les bassins. Après les échauffements et la leçon de natation, toute la classe ira s'amuser dans le petit bain. Mais à la piscine, il faut rester prudent. Mini loup va l'apprendre en sautant du plongeur.

#### Activités possibles :

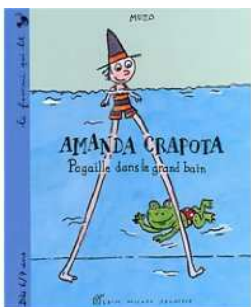
- Extraire des illustrations les règles d'hygiène et de sécurité et les comparer avec celles de la piscine.
- Extraire des illustrations et du texte, les attitudes dangereuses et élaborer un premier règlement intérieur.
- Evoquer le nécessaire respect des élèves vis-à-vis des adultes : (l'enseignant, le MNS, les parents accompagnateurs).



La première fois à la piscine. Rosemary Wells. L'école des Loisirs.1996. L'auteur choisit ici de présenter un antihéros. Il est ainsi possible de parler et de s'identifier à Edouard pour déculpabiliser, rassurer et reconforter

#### Activités possibles :

- Travail sur les règles de sécurité : « comment peut-on éviter de mettre en danger un camarade à la piscine.
- Travail d'anticipation : que va-t-il se passer à la piscine (correspondance écrite ou rencontre avec le Maître Nageur)
- Faire émerger les représentations sur la peur de l'eau.



Amanda Crapota, pagaille autour du grand bain. Muzo. Albin Michel. 2003. Amanda Crapota et son crapaud chéri décident d'aller à la piscine. Hélas, les animaux sont interdits. Tous deux désobéissent mais Marie-Grenadine découvre tout. C'est le début des catastrophes :

#### Activités possibles :

- Faire relever toutes les transgressions du héros aux règles d'hygiène. Expliquer la nécessité de l'hygiène à la piscine. Expliquer toutes les règles d'hygiène et de sécurité de la piscine.
- A partir de photocopies des illustrations faire classer en deux catégories : ce qui est autorisé et ce qui est permis.



**Hypo, peur de l'eau.** Philippe Jalabert. Ricochet.2000. Hypo rêve de devenir marin mais il a peur de l'eau. Avec son maillot de bain et sa bouée Aglaé, il surmonte sa peur et plonge. Horreur ! Aglaé se dégonfle. Hypo va la sauver sans s'affoler. **Activités possibles :** Faire émerger les représentations sur la peur de l'eau. Les faire dessiner.

## *Un outil pour l'élève: Le cahier de natation*

Le cahier de natation de l'élève répond **aux quatre fonctions de l'écrit :**

1. **La mémoire :**

Le cahier de natation garde trace des projets, des tentatives, des réussites de chaque élève. Il est le fruit d'une trace individuelle mais à partir d'un vécu commun. Il permet la conservation du parcours différencié de l'élève autant que la construction du patrimoine de la classe.

2. **La structuration de la pensée :**

Son but est de contribuer à l'acquisition des compétences motrices dans l'eau (EPS) mais aussi de conforter les compétences en maîtrise de la langue. Les écrits vont de la dictée à l'adulte aux productions personnelles de l'élève.

Il permet de faire de l'activité natation un prétexte supplémentaire pour apprendre à apprendre : mise en projet d'apprentissage, réflexion sur les procédures personnelles, confrontation avec les procédures des pairs ou les procédures expertes, autoévaluation,... En ce sens, le cahier de natation construit le métier d'élève.

3. **Le plaisir d'écrire (aspect ludique) :**

Le cahier est voulu comme un objet plaisant à consulter. Il laisse une place aux productions personnelles (anecdotes, ressentis,...), aux textes poétiques, aux productions plastiques.

4. **La communication :**

Le cahier est un outil de communication avec les familles. Il permet aux parents de suivre les progrès de leur enfant.

## Les évaluations et les tests paliers

Pour progresser l'élève a besoin de construire son projet de pouvoir apprécier son niveau de compétence et d'évaluer ses acquisitions. De plus le socle commun de connaissances et de compétences définit des paliers que l'élève doit valider au cours de sa scolarité. Un certain nombre d'évaluations et de tests sont donc à envisager dans son parcours d'apprentissage de la natation.

|                | Evaluation initiale   | Evaluation continue   | Evaluation finale   |
|----------------|---|-----------------------|---|
| Grande section |   | Le cahier de natation |   |
| CP             | Fiche 1 : constitution des groupes  | Le projet de l'élève  | Evaluation du projet (Annexe 4)   |
| CE1            | Les groupes seront constitués en fonction des résultats de l'année précédente | Le projet de l'élève  | Fiche 2 classe : test palier 1<br>Fiche 3 élève : attestation à joindre au livret de compétences<br>Si le palier 1 n'est pas validé, il sera retenté dans les niveaux suivant jusqu'à validation. |

# Des adultes pour encadrer

La piscine peut être un milieu anxiogène pour l'enfant. Il reste objectivement un milieu à risques. Il est facile d'estomper ces sentiments négatifs par :

- la présentation des ateliers avant la séance.
- le plaisir du jeu
- la motivation liée à la réussite qu'on aura pu mesurer
- la présence des adultes qui encouragent, rassurent, accompagnent.

## **La relation pédagogique partagée**

L'intervention de plusieurs adultes auprès des élèves implique de s'accorder sur les modalités d'intervention qui assureront la cohérence pédagogique :

### **1. Choisir sa place :**

Selon l'organisation choisie, on peut choisir :

- d'être dans l'eau pour passer les consignes au plus près des élèves (être vu et entendu) ou pour intervenir physiquement
- d'être au bord du bassin pour avoir une vue d'ensemble.

### **2. Garder son calme :**

La relation affective des enfants avec l'eau est influencée par le comportement des adultes. En cas d'immersion involontaire, il faut laisser si possible l'enfant remonter seul et lui tendre la main ou la perche. Il peut être utile de le toucher avec la main ou la perche pour que l'enfant puisse s'accrocher par réflexe. Il convient enfin de ne pas montrer sa peur et de remettre l'enfant en activité le plus vite possible. Une touche d'humour peut souvent aider à désamorcer la tension.

### **3. Laisser l'enfant expérimenter :**

La découverte de nouvelles sensations ne peut se faire que par les expériences personnelles conscientisées et analysées. Si l'adulte doit être rassurant, il ne doit pas surprotéger et empêcher ces expériences motrices. Il doit le sécuriser tout en le laissant le plus autonome possible : lui donner la main ne doit pas signifier le tenir. Le milieu doit être aménagé de manière à être rassurant.

### **4. Encourager les élèves :**

Encourager de la voix, du regard, par un sourire, théâtraliser son admiration en cas de réussite particulièrement remarquable. Quelle que soit la manière, elle sera appréciée.

### **5. Etre positif dans ses remarques :**

L'enfant ne répond pas forcément entièrement à la consigne. Il fait des essais qui sont fonction de ses appréhensions, de ses capacités. Il convient donc d'adapter ses exigences aux capacités de chaque élève.

### **6. Enseigner le surpassement de soi même :**

Il faut toujours encourager l'enfant à aller un peu au-delà de ses possibilités même s'il dit ou s'il semble ne pas pouvoir faire davantage. Réussir ce qu'on croyait impossible est probablement le plus grand facteur de progrès et de construction de l'estime de soi.

## **7. Transformer les erreurs en exploits :**

Le manque de maîtrise entraîne souvent des réactions et des résultats inattendus. Il faut encourager l'enfant qui au démarrage est désarçonné, inciter les autres à l'imiter afin de l'engager vers d'autres expériences et d'autres apprentissages.

**Pour être efficace, l'action des adultes doit être concertée.**

**Il est impératif de donner aux adultes accompagnateurs, la veille de l'intervention, une fiche de l'atelier, du parcours ou du jeu qu'ils auront à animer.**

Cependant, conformément à **la circulaire n°91-124 du 6 juin 1991**, l'enseignant est le responsable pédagogique permanent de l'organisation et de la mise en œuvre de la séance natation. Il peut être déchargé de la surveillance d'élèves confiés à des intervenants extérieurs sous réserve que :

- le maître sache constamment où sont ses élèves
- les intervenants extérieurs aient été régulièrement autorisés et agréés
- les intervenants extérieurs soient placés sous l'autorité du maître.



## La première séance à la piscine

- Il convient de constituer trois à quatre groupes de 6 à 8 élèves équipés de bonnet de couleur distincte
- Il faut avoir fixé, **préalablement en classe**, les règles de vie et de fonctionnement (les rotations, la durée des ateliers, les sorties diverses du bassin – « pipi », la douche, l'utilisation de l'échelle, la marche sur les plages, les lieux d'attente .....
- Il faut faire découvrir, jouer, donner envie de revenir
- Le bassin doit être aménagé pour donner envie d'y aller (couleur)
- La découverte de la grande profondeur est importante
- L'organisation doit être sans faille car la confiance doit s'installer avec les intervenants (Prévoir un plan d'installation et d'organisation qui définit notamment la place des adultes accompagnateurs)
- La découverte du bassin peut se faire par une descente par l'échelle (toujours en arrière) puis par une exploration des limites solides (bord) – Attention aux lignes d'eau (appui semi-solide, ne supportent pas un nombre élevé d'enfants)
- Utiliser des accessoires pour les entrées dans l'eau (Toboggan, tapis, frites ....) et soigner la réception dans l'eau avec présence d'adulte
- Préparer des situations globales (jeux uniquement ; pas de test de niveau)
- Les déplacements se font à l'aide d'objets de flottabilité (Promenade sur les tapis, dans les étoiles, avec des frites et selon un but fixé par l'histoire que l'on raconte ....)
- Toutes les situations doivent avoir un support ludique – les histoires et les jeux sont le quotidien des enfants...
  - Les jeux seront d'autant plus utilisés que les enfants les auront déjà explorés en classe. Par exemple, une situation qui propose un jeu de béret peut être travaillée lors de séances terrestres
- 

### **Découverte des installations :**

La séance débute par 5 minutes de découverte à pied autour des bassins. Chaque groupe, muni du plan de l'installation, repère les vestiaires, les douches, les pédiluves, le grand bain, le bain intermédiaire et le petit bain, le lieu des activités. C'est l'occasion de rappeler les règles de vie : on ne court pas, on ne bouscule pas, on est calme, on ne crache pas, on écoute les consignes des adultes. Les enfants se présentent aux maîtres nageurs qui expliquent rapidement leur rôle (surveillance ou travail avec un groupe).

Passage sous la douche puis démarrage des activités.

# Organisation et aménagement de la piscine

## 1. Organisation de l'enseignement

## 2. Les ateliers et les parcours

|                       | <b>ATELIERS</b>  | <b>PARCOURS</b>  |
|-----------------------|--|--|
| <b>Définitions</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail en groupe</li> <li>• Un objectif</li> <li>• Plusieurs tâches différenciées.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• C'est un enchaînement d'actions</li> <li>• Un ou plusieurs objectifs.</li> </ul>  |
| <b>Avantages</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail en groupes : connaissances et communication avec l'autre et les autres (groupe de niveau homogène ou hétérogène) ⇒ motivation, entraide.</li> <li>• Répétition de l'action.</li> <li>• L'enseignant peut agir individuellement.</li> <li>• Les critères de réussite sont plus faciles à respecter car moins nombreux</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuité d'actions.</li> <li>• Une certaine densité de travail.</li> <li>• Autonomie (loin du regard des autres).</li> <li>• A la suite du travail en atelier pour travailler l'enchaînement comme critère de réussite</li> </ul> |
| <b>Inconvénients</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant ne peut pas être sur tous les ateliers.</li> <li>• Le blocage.</li> <li>• Gestion du temps : moment du changement des ateliers.</li> <li>• Ordre des ateliers.</li> <li>• À la découverte de ce mode d'organisation, c'est confus.</li> <li>• Certains élèves peuvent être inactifs</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• On ne peut pas suivre tous les enfants sur l'ensemble du parcours.</li> <li>• Risque d'embouteillage.</li> <li>• Quantité aux dépens de la qualité.</li> </ul>  |
| <b>Objectifs</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Approfondir une action.</li> <li>• Travail de la qualité.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement de plusieurs actions.</li> <li>• Travail en quantité.</li> </ul>   |
| <b>Points communs</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• On peut les modifier.</li> <li>• Vérifier le matériel.</li> <li>• Se placer à proximité d'une situation à risque ou difficile.</li> <li>• Il est difficile d'évaluer le travail de chacun.</li> <li>• Apprentissage de l'autonomie.</li> <li>• L'enfant doit être un minimum actif.</li> <li>• Ça doit être ludique.</li> </ul>         |  |
| <b>Conclusion</b>     | <p>Il est nécessaire lorsque l'on passe à l'objectif d'enchaînement d'action. Il peut être organisé en petits groupes comme le travail en atelier. Déterminer le nombre d'actions à enchaîner en fonction de l'âge de l'élève.</p>   |  |

**Permettant l'enchaînement et /ou la combinaison de plusieurs actions motrices abordées (2 au moins) :**

- Entrer dans l'eau
- Se déplacer
- S'immerger
- S'équilibrer

**La pratique en parcours nécessite un aménagement matériel précis qui induit des réponses motrices et leur enchaînement.**

### **3. Le matériel à disposition de l'apprenti nageur**

#### **Peu, voire pas de matériel de flottaison.**

Le parti-pris du projet est d'amener au plus tôt l'enfant à se passer du matériel de flottaison afin de lui permettre de vivre, avec le plus d'authenticité possible, ses expériences avec l'eau. Cependant, certains élèves n'acceptent de s'engager qu'avec une aide. **On les incitera à faire la tentative de se passer du matériel de flottaison.**

Le matériel de flottaison vise à faciliter les acquisitions de l'élève sans pour autant les empêcher. Or, certains matériels de flottaison peuvent devenir contre-productifs. Il en va ainsi de la planche. Tenue à bout de bras lors des positions ventrales, elle renforce l'intuition qu'a l'élève qu'il faut appuyer sur ses mains et redresser la tête en hyper-extension pour respirer. Cette réponse sensori-motrice qui est celle du débutant est à déconstruire. Le problème est minimisé si on utilise **une frite placée sous les aisselles ou des flotteurs aux bras.**

#### **Les lunettes de natation constituent un levier d'apprentissage incontournable.**

Les yeux du terrien ne sont pas adaptés pour voir sous l'eau. **L'utilisation de lunettes de natation** rend la vision aquatique confortable et **permet à l'enfant d'appréhender le volume** ce qui facilite sa recherche d'équilibre. En effet, l'enfant sans lunettes a tendance à plafonner son regard vers la surface. Ce faisant, il bascule la tête vers l'arrière ce qui contrarie l'allongement du corps et provoque un enfoncement des jambes qui augmente la résistance à l'avancement.

#### **Deux précautions :**

- Particulièrement en maternelle et au début du cycle 2, prendre du temps en classe, pour apprendre aux enfants à mettre et à réajuster eux-mêmes leurs lunettes.
- Vérifier que cet accessoire ne crée pas à la longue une dépendance totale. L'enfant doit en effet être capable de se passer de lunettes sans que cela nuise à sa capacité à nager.

#### **Le bonnet de bain est obligatoire.**

Au-delà des considérations liées à l'hygiène et à la sécurité (reconnaissance des groupes en maternelle), le bonnet de bain évite que les cheveux mouillés viennent se coller sur le visage de l'enfant et perturbent la prise d'informations aériennes ou aquatiques.

#### **Le maillot de bain est obligatoire**

Il est important que l'élève éprouve des sensations. La peau est un des capteurs de sensation. Mais aussi pour des raisons d'hygiène, les élèves doivent être équipés de maillot de bain et non de short, tee-shirt ou combinaison en néoprène.

# Les progressions

les progressions et les niveaux sont détaillées dans le projet pédagogique de la piscine.

## 1. Récapitulatif des progression par domaine d'action

|                          |          |   |
|--------------------------|----------|---|
| <b>Entrer dans l'eau</b> | Niveau 1 | Entrer ou sauter dans l'eau avec de l'aide.   |
|                          | Niveau 2 | Sauter dans l'eau avec matériel.  |
|                          | Niveau 3 | Sauter dans l'eau sans matériel.  |
|                          | Niveau 4 | Plonger du bord du bassin.  |
|                          | Niveau 5 | Plonger (entrée par la tête)  |
| <b>S'immerger</b>        | Niveau 1 | Aller chercher un objet lesté en se mettant entièrement sous l'eau, en petite profondeur.           |
|                          | Niveau 2 | Aller chercher plusieurs objets lestés, sans reprise d'appui ni inspiration, en moyenne profondeur. |
|                          | Niveau 3 | Passer sous un obstacle flottant.   |
|                          | Niveau 4 | Passer sous plusieurs obstacles lestés à mi-profondeur.   |
|                          | Niveau 5 | Réaliser un plongeon canard pour aller chercher un objet immergé à 2m.                              |
| <b>S'équilibrer</b>      | Niveau 1 | Flotter en position ventrale et dorsale avec de l'aide.   |
|                          | Niveau 2 | Se laisser flotter en variant les équilibres.   |
|                          | Niveau 3 | S'équilibrer sur le ventre sans appui avec alignement tête/tronc.                                   |
|                          | Niveau 4 | Du fond faire une remontée passive  |
|                          | Niveau 5 | Enchaîner une remontée passive et un surplace   |
| <b>Se déplacer</b>       | Niveau 1 | Se déplacer avec des appuis.  |
|                          | Niveau 2 | Se déplacer sur le ventre, 10m avec aide à la flottaison.   |
|                          | Niveau 3 | Parcourir 15m sans reprise d'appui et sans aide à la flottaison.                                    |
|                          | Niveau 4 | Se déplacer 30m sans matériel et sans reprise d'appui.  |
|                          | Niveau 5 | Se déplacer sur 50m. (25m dorsal, 25m ventral)  |



### 3. **Progressions et situations**

| DOMAINE                     | PROGRESSION des SITUATIONS  | CRITÈRES DE RÉUSSITE :<br>Réussir 4 fois sur 5<br>CRITÈRES DE RÉALISATION :<br>Comment faire |
|-----------------------------|---|--|
| <b>1. ENTRÉE DANS L'EAU</b> |   |  |
| <b>ENTRER DANS L'EAU</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Par les marches ;</li> <li>- Par l'échelle de dos, de face</li> <li>- assis sur le bord, en se retournant et en se laissant glisser</li> <li>- assis sur le bord, en sautant en tenant une perche, une planche, une frite</li> <li>- assis sur le bord en sautant sur une planche, une frite posée sur l'eau</li> <li>- accroupi sur le bord (puis debout), en sautant en tenant une perche, une planche, une frite</li> <li>- accroupi puis debout sur le bord, en sautant en attrapant une perche</li> <li>- en sautant verticalement</li> <li>- en sautant verticalement dans un cerceau (puis sans le toucher)</li> <li>- en sautant en franchissant un obstacle posé sur l'eau (frite) ; de plus en plus loin (2 pas d'élan)</li> <li>- en sautant dans l'eau en position verticale après une impulsion à deux pieds.</li> <li>- en sautant en touchant le foulard.</li> <li>- en sautant en attrapant ou touchant le ballon lancé par l'adulte</li> <li>- en position accroupie, au bord, en se laissant basculer dans l'eau en avant, en arrière, sur le côté.</li> <li>- en faisant une roulade en s'aidant d'une planche.</li> <li>- en sautant sur le côté, en arrière, avec une volte</li> <li>- en plongeant sans élan</li> <li>- en plongeant après impulsion de deux pieds, puis d'un seul pied</li> <li>- en plongeant pour aller au fond</li> <li>- en plongeant pour aller loin (par-dessus une frite)</li> <li>- en plongeant à travers un cerceau tenu verticalement</li> <li>- en plongeant en canard</li> <li>- en plongeant d'un plot de départ</li> </ul> |  |

| 2. IMMERSION  |  |  |
|---|--|--|
| <b>S'IMMERGER</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- mettre les épaules dans l'eau ;</li> <li>- mettre la bouche dans l'eau en soufflant ;</li> <li>- regarder un objet sous l'eau en soufflant ;</li> <li>- regarder un objet en soufflant et l'attraper ;</li> <li>- attraper un objet sous l'eau et en soufflant en petite profondeur ;</li> <li>- descendre à l'horizontale sous l'eau le long de la perche ou de l'échelle par les mains ;</li> <li>- En soufflant dans l'eau, passer sous une frite, une planche</li> <li>- Passer entre les jambes d'un camarade en position verticale</li> <li>- Passer dans un cerceau lesté immergé – Passer dans plusieurs cerceaux –en changeant de direction</li> <li>- attraper un objet en soufflant en grande profondeur.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ne pas se boucher le nez ;</li> <li>- faire des bulles ;</li> <li>- ouvrir les yeux sous l'eau ;</li> <li>- coller le menton à la poitrine, rentrer les épaules, s'aider des mains pour descendre.</li> <li>- repérer l'objet, plonger en canard</li> </ul> |
| <b>RESPIRER (petite profondeur et grande profondeur)</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- souffler dans l'eau en faisant des bulles ;</li> <li>- souffler dans l'eau pendant 3 s et prendre de l'air en une fois ;</li> <li>- prendre de l'air 1s, bloquer 1s et souffler 3s ;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- faire des bulles ;</li> <li>- ne pas souffler hors de l'eau ;</li> <li>- ne pas se boucher le nez ;</li> <li>- laisser l'eau sur le visage ;</li> </ul>   |
| 3. DÉPLACEMENTS   |  |  |
| <b>COULÉE VENTRALE (se laisser glisser sur le ventre)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- poussée du fond avec un pied ou les deux pieds ;</li> <li>- poussée du mur avec un ou deux pieds : <ul style="list-style-type: none"> <li>- à la surface ;</li> <li>- sous l'eau (passage dans un cerceau) ;</li> </ul> </li> <li>- Aller le plus loin possible en coulée ventrale. Battre son record : placer une marque sur le bord pour chacun</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- bras tendus devant (torpille);</li> <li>- tête entre les bras ;</li> <li>- regarder le fond ;</li> <li>- jambes tendues serrées ;</li> <li>- pointes de pieds tendues ;</li> <li>- faire des bulles ;</li> </ul>  |
| <b>DÉPLACEMENT VENTRAL (avec ou sans matériel)</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- avec matériel, coulée ventrale avec battements de pieds en soufflant ;</li> <li>- idem sans matériel ;</li> <li>- CV avec battements en soufflant 3 s et inspiration brève 1 s ;</li> <li>- Jambes permanentes + Bras de brasse (tirage de bras – inspiration et retour de bras – expiration)</li> <li>- Apprentissage du crawl*, du dos**, de la brasse***</li> <li>- Nages dissociées</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- faire des bulles ;</li> <li>- jambes sans arrêt ;</li> <li>- alignement : bras - tête tronc – jambes ;</li> </ul>   |
| <b>COULÉE DORSALE</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poussée au fond avec un pied ou deux pieds ;</li> <li>- Poussée au mur idem ;</li> <li>- Bras le long du corps ;</li> <li>- Bras derrière la tête ;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement tête – tronc – jambes ;</li> <li>- Ventre à la surface ;</li> <li>- Regarder le plafond ;</li> </ul>   |
| 4. EQUILIBRES   |  |  |
| <b>ÉQUILIBRE VENTRAL</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- étoile sur le ventre en soufflant (3 s) ;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- écarter les bras et les jambes ;</li> <li>- pointes de pieds tendues ;</li> <li>- regarder le fond du bassin ;</li> </ul>   |
| <b>EQUILIBRE DORSAL (avec ou sans matériel)</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- étoile dorsale ; avec puis sans planches, frite</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- oreilles dans l'eau ;</li> <li>- tête en arrière ;</li> <li>- ventre à la surface ;</li> <li>- jambes tendues et pointes de pieds tendues ;</li> <li>- bras/jambes écartées ;</li> </ul>  |

# Les Jeux

## ENTRÉE DANS L'EAU

### L'ENTREE RAPIDE

**Objectif:** Réagir très vite à un signal

**Consignes :** J'entends mon numéro, j'entre dans l'eau le plus vite possible. Le premier entré donne 1 point à son équipe.

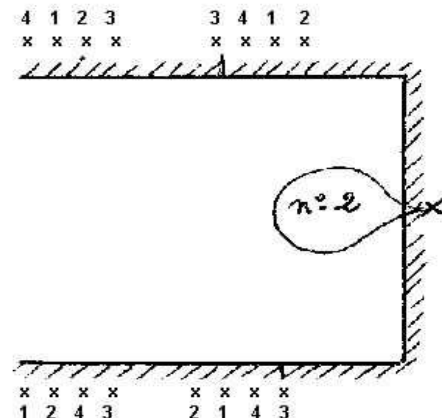
**Organisation et matériel :** 4 équipes sur les bords opposés du bassin (multiplier les équipes pour favoriser l'action). Chaque enfant de chaque équipe se voit attribuer un numéro, de 1 à x. Changer les numéros quand la série est épuisée.

**Critères de réussite :** L'équipe qui le plus de points à la fin du jeu, l'emporte.

#### **Variables:**

L'enseignant ou un enfant propose une entrée.

Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout....



### LES PECHEURS D' OURSINS

**Objectif :** Entrer dans l'eau pour aller vers le fond.

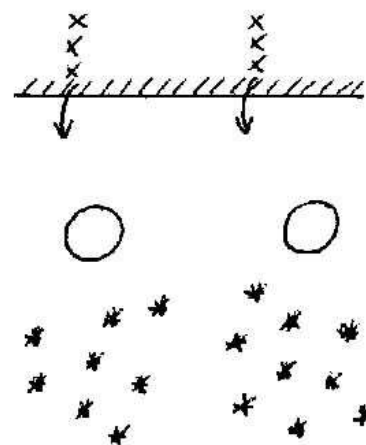
**Consignes :** Au signal du meneur de jeu, un joueur plonge pour s'emparer d'oursins ( objets lestés ), qu'il dépose dans le cerceau de son équipe. Le joueur suivant peut plonger lorsque son prédécesseur lui a tapé la main en fin d'immersion. Les joueurs peuvent soit continuer à remplir le cerceau de leur équipe, soit vider le cerceau de l'équipe adverse, les oursins ainsi volés devant être éparpillés au fond de l'eau.

**Organisation et matériel :** 2 équipes sont constituées et prennent place au bord du bassin. Un cerceau est attribué à chaque équipe. Les oursins sont éparpillés au fond de l'eau.

**Critères de réussite :** L'équipe gagnante est celle qui a le plus grand nombre d'oursins dans son cerceau, au bout du temps imparti (ou quand tous les joueurs sont passés une fois).

#### **Variables:**

- Travailler en profondeur plus importante
- Obliger une entrée dans l'eau bien spécifique
- Jouer à 3 équipes





## IMMERSION

### LES REQUINS (épervier)

**Objectif :** S'immerger pour se cacher.

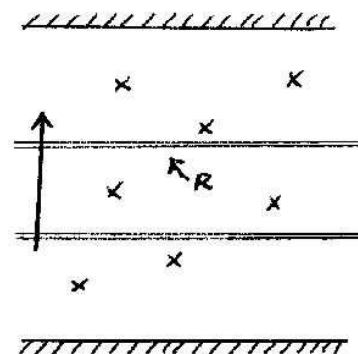
**Consignes :** Le requin essaie d'attraper les autres joueurs (Quand un joueur s'immerge, le requin doit chercher une autre proie). Les autres joueurs doivent traverser la zone centrale tête hors de l'eau ou en immersion. S'ils sont pris ils forment une chaîne dans la zone centrale.

**Organisation et matériel :** En petite profondeur, un espace avec une zone centrale délimitée.

**Critères de réussite :** Effectuer un maximum de traversées sans être pris.

**Variables :**

- Augmenter la largeur du couloir central
- Augmenter le nombre de requins



### LES PECHEURS DE COLLIERS

**Objectif:** S'enfoncer au fond du bassin

**Consignes :** Au signal, le premier joueur saute à l'eau et s'enfonce pour aller chercher un anneau qu'il doit remonter à la surface, le long de la perche. Il sort de l'eau et se met debout, au bord du bassin; le deuxième joueur touche alors l'anneau pour avoir le droit de s'élancer à son tour (cette disposition est nécessaire pour assurer la sécurité: un seul élève dans l'eau, à la fois) puis le troisième...

**Organisation et matériel :** Les équipes réalisent l'épreuve les unes après les autres, les temps sont chronométrés et comparés.

La perche est tenue verticalement par l'adulte. Les anneaux sont enfilés dans la perche et reposent au fond de l'eau.

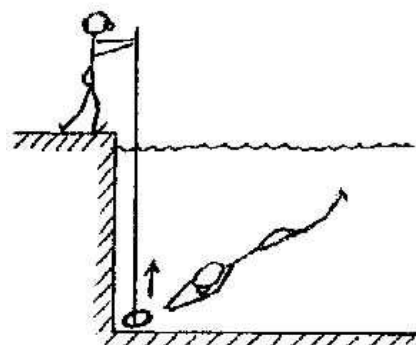
**Critères de réussite :** L'équipe qui a remonté la première tous les anneaux, l'emporte.

**Variables :**

L'enseignant ou un enfant propose une entrée

Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout...

Augmenter la profondeur des anneaux



### LES DEMENAGEURS EN IMMERSION PAR EQUIPE

**But :** S'immerger dans une zone précise.

**Consignes :** Transporter des objets d'un camp à l'autre en passant dans la zone centrale en immersion. Au signal les joueurs de chaque équipe doivent transporter des objets d'un côté à l'autre en s'immergeant lorsqu'ils franchissent une zone délimitée par deux lignes d'eau. L'équipe gagnante est celle qui a le plus d'objets dans son camp à l'issue de la partie (2 minutes par exemple).

**Organisation et matériel :** 2 équipes, une zone centrale délimitée par deux lignes d'eau, un arbitre qui vérifie le passage dans la zone d'immersion.

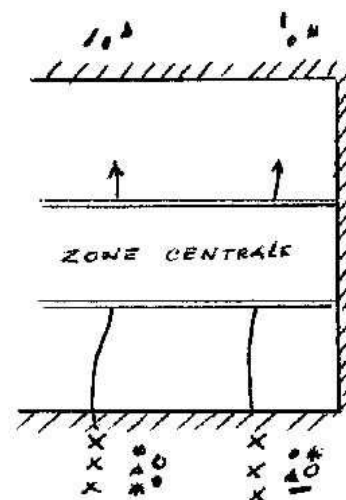
**Critères de réussite :** Franchir la zone centrale en immersion.

Transporter un maximum d'objets.

**Variables :**

Faire varier la largeur de la zone centrale

Accepter que les enfants « émergent » une fois dans la zone centrale



## LES DEPLACEMENTS

### L'ORQUE

**Objectif :** Se déplacer rapidement en évitant les obstacles

**Consignes :** L'orque (un élève muni de 2 ceintures de flottaison de façon à flotter sans peine), prend place dans l'aire de jeu. Les manchots plongent et essaient de traverser le bassin sans être touché par l'orque. Les manchots touchés font écran aux autres manchots lors de leur traversée retour.

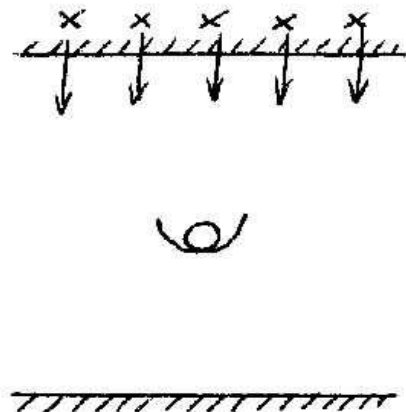
Changer souvent l'élève jouant le rôle de l'orque.

**Organisation et matériel :** Prévoir plusieurs jeux parallèles si nécessaire. 2 ceintures de flottaison.

**Critères de réussite :** L'orque ayant touché le plus de manchots, l'emporte.

**Variables :**

Mettre 2 orques à chaque partie. Introduire des obstacles sur l'aire de jeu. Allonger la distance de traversée



### LES EPAVES FLOTTANTES

**Objectif :** Se déplacer rapidement et s'organiser.

**Consignes :** A un signal donné, chaque équipe doit ramener le plus d'épaves flottantes à son port.

**Organisation et matériel :** Constituer 2 équipes égales, réparties

1. sur les bords opposés du bassin.

2. sur le même bord partagé en 2 camps

Le jeu s'arrête quand toutes les épaves ont été ramenées. Objets flottants nombreux.

**Critères de réussite :** L'équipe gagnante est celle qui a ramené le plus d'épaves flottantes dans son camp.

**Variables :**

Les objets sont posés sur une île flottante

Jouer dans une profondeur d'eau plus importante.

Augmenter l'espace de jeu

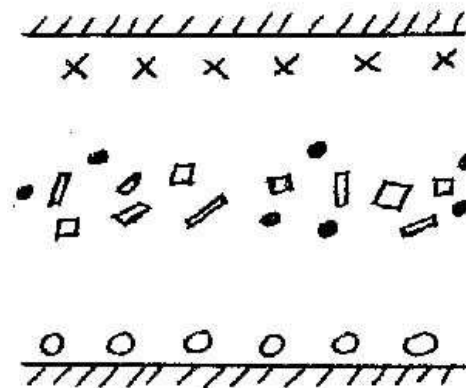
Ramener 2 objets à la fois

Limitier en temps

Se déplacer: en position ventrale, dorsale

Variier les signaux de départ: auditifs, visuels

Présence d'un ou plusieurs requins qui vont gêner la récupération des épaves



### LA THEQUE

**Objectif :** Se déplacer rapidement.

**Consignes :** Au signal du meneur, le premier des lanceurs envoie le ballon sur l'aire de jeu; aussitôt, les passeurs plongent et doivent faire transiter le ballon d'un bord à l'autre par des passes. Tous doivent participer. Pendant ce temps, chaque lanceur effectue à son tour un aller retour en contournant la balise. A l'arrivée du dernier lanceur, on dénombre les traversées du ballon.

Inverser les rôles.

**Organisation et matériel :** Les élèves sont répartis en 2 équipes égales: les lanceurs et les passeurs qui se tiennent sur le même bord du bassin. 1 ballon.

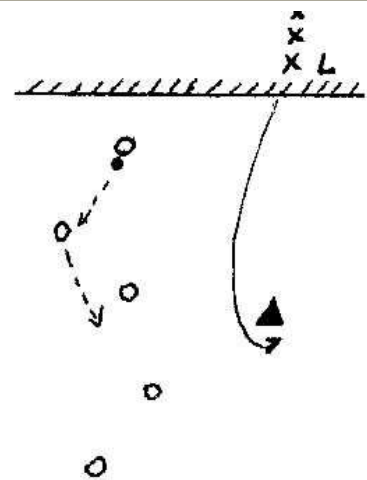
La bouée servant de balise est placée à 5 m environ du bord.

**Critères de réussite :** L'équipe ayant fait le plus de traversées du ballon, l'emporte.

**Variables :**

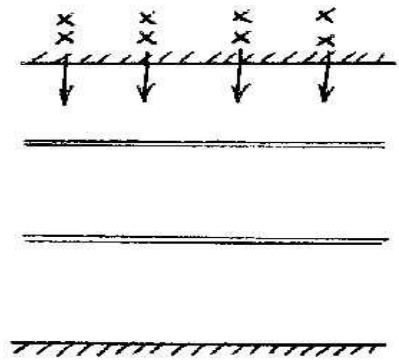
Allonger les distances de déplacements des lanceurs Compliquer le parcours à effectuer

Déplacement ventral puis dorsal



## RELAIS 2 NAGES

**Objectif :** Se déplacer rapidement en utilisant plusieurs nages  
**Consignes :** Traverser le bassin en alternant nage ventrale et nage dorsale au passage sous la ligne d'eau. (effectuer une demi-vrille)  
**Organisation et matériel :** 2 lignes d'eau sont mises en place. Jouer sous forme de relais avec des équipes réduites pour éviter les temps d'attente.  
**Critères de réussite :** L'équipe ayant traversé le bassin la première, l'emporte.  
**Variables :**  
Allonger la distance de traversée  
Varier le nombre de lignes d'eau  
Demander un aller et retour  
Ajouter une entrée : plongeon



## LES EQUILIBRES

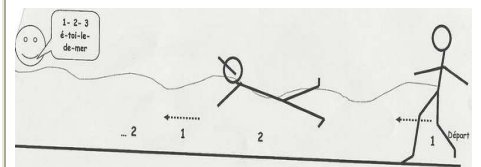
### LES MARSOUINS

En petite profondeur

**Objectif :** Se repérer en équilibre ventral. Passer d'une façon maîtrisée de l'équilibre horizontal à la position verticale.  
**Consignes :** Après une glissée ventrale, se redresser en posant ses pieds au sol pour prendre une impulsion et repartir. Recommencer plus loin et traverser ainsi le bassin.  
**Organisation :** Au départ, les élèves sont répartis le long du mur  
**Critères de réussite :** Le redressement doit être équilibré. Le gagnant est celui qui traverse le bassin après le moins de "pauses".  
**Variables :**  
Augmenter la profondeur.  
Augmenter la vitesse d'exécution : le gagnant est celui qui traverse le plus rapidement

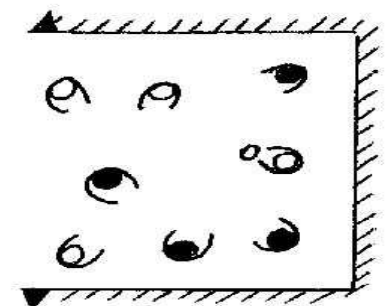
### UN, DEUX, TROIS, SOLEIL

**Objectif :** tenir un équilibre, se déplacer rapidement  
**Consignes :** durant la phrase du meneur (1 2 3 soleil) se déplacer rapidement pour atteindre le meneur.  
Quand le meneur se retourne s'immobiliser  
**Organisation :** les élèves partent tous de la même ligne. Si pris en mouvement, retour au départ.  
**Critères de réussite :** arriver avant les autres à la hauteur du meneur  
**Variables :** durée de la phrase et position d'arrêt :  
Statue - Sur un pied - Glissée ventrale - Etoile ventrale (avec puis sans support)  
- Déplacement arrière et étoile dorsale (avec puis sans support)  
Profondeur



### LA PASSE A 5 et tout jeu de passes avec ballon puis water polo

**Objectif :** Jouer collectivement en milieu aquatique. En grande profondeur, se maintenir en position verticale, se déplacer rapidement et utiliser rationnellement l'espace.  
**Consignes :** Réaliser 5 passes consécutives sans interception de l'équipe adverse.  
**Organisation :** Constituer 2 équipes de 4 ou 5 joueurs, en dispersion dans une partie délimitée du bassin. Différencier les joueurs à l'aide de bonnets de couleur.  
**Critères de réussite :** L'équipe ayant réalisé 5 passes consécutives sans interception de l'équipe adverse marque 1 point.  
**Variables :** Augmenter les dimensions du terrain



# Annexes

## LEXIQUE

E.O. : Entrée dans l'eau  
- par les marches ;  
- par l'échelle ;  
- par le toboggan ;  
- sauts ;  
- plongeon.

I° : Immersion

R° : Respiration (inspiration brève hors de l'eau et expiration longue dans l'eau)

E.V. : Equilibre ventral (étoile sur le ventre en soufflant)

E.D. : Equilibre dorsal (étoile dorsale)

C.V. : Coulée ventrale (bras tendus devant, départ appuyé sur les deux pieds)

C.D. : Coulée Dorsale

P.V. : Propulsion ventrale (CV + battements de jambes sur le ventre en soufflant)

P.D. : Propulsion dorsale (CD + battements de jambes sur le dos)

D.V. : Déplacement ventral (PV + Bras)

D.D. : Déplacement dorsal (PD + bras)

N.C. : Nage codifiée (Crawl = CR ; Brasse = BR ; Dos ; Papillon= pap)

AM : Avec matériel

SM : Sans matériel

F : Frite

PI : Planche

GB : Grand Profondeur

PB : Petite profondeur

## Activité de langage oral

### Objectifs des activités de langage oral

- Impliquer les élèves dans la découverte d'un milieu nouveau en les faisant s'exprimer.
- Parler d'une situation vécue ou qui va être vécue pour mieux entrer dans les apprentissages.
- Mesurer le degré de maîtrise de quelques notions d'espace et de temps et mesurer l'emploi de connecteurs logiques et temporels.
- Mieux comprendre une consigne simple, une consigne complexe dans le cadre des activités aquatiques (vocabulaire spécifique).
- Renforcer la capacité à exercer son attention : à la piscine, les élèves doivent appréhender différentes sources d'information de façon simultanée. Certaines informations peuvent être visuelles (repérer un parcours...), d'autres auditives (comprendre des consignes intégrant une ou plusieurs actions et/ou un ou plusieurs concepts).

## Démarche pédagogique

Les exemples qui suivent suggèrent les questions que l'enseignant pourra poser oralement à ses élèves dans le cadre d'activités de langage qui suivront ou précéderont une activité de natation.

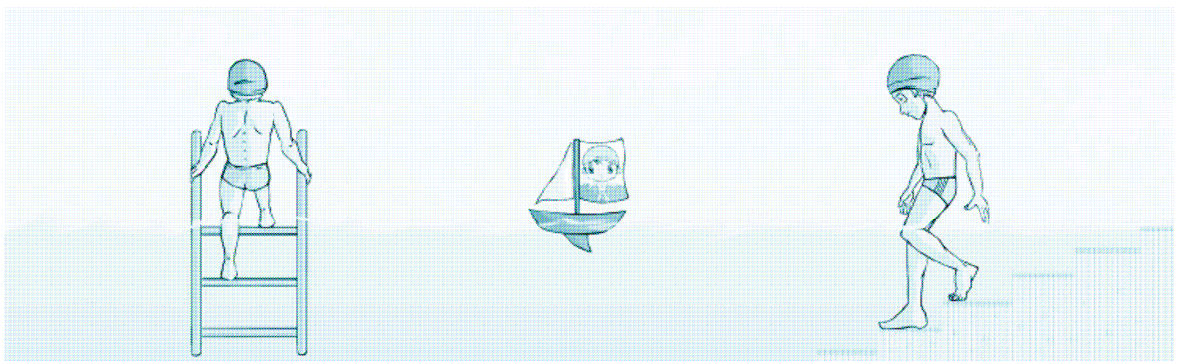
Lors des échanges oraux, les termes utilisés, qu'ils soient techniques, sportifs, etc. seront volontairement précis de manière à accroître et enrichir le vocabulaire de chaque élève. Par ailleurs, l'hypothèse selon laquelle l'utilisation de termes précis concourt à la bonne compréhension d'une tâche motrice, devrait amener les élèves à une plus grande réussite à la piscine.

## Organisation des échanges oraux

- Les élèves, réunis en petits groupes, répondent aux questions posées par l'enseignant au sujet d'une illustration choisie dans le livret de l'élève.
- Les élèves, réunis en petits groupes, décrivent avec précision les actions motrices du personnage choisi par l'enseignant dans une illustration du livret de l'élève.

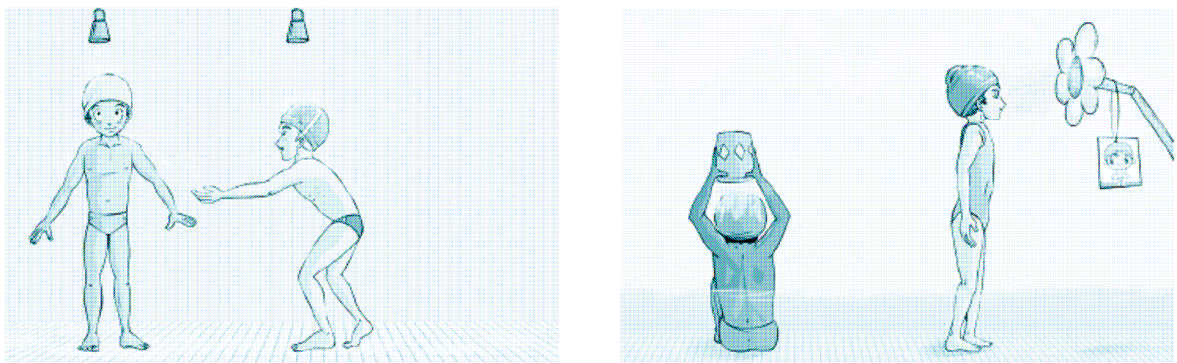
Les élèves sont ainsi amenés à formuler des hypothèses, à exprimer leur opinion. Chaque planche offre des potentialités diverses pour une lecture explicite et implicite des images.

## Situation 1



- Combien d'enfants vois-tu sur cette vignette ?
- Montre le garçon qui entre dans l'eau par les marches.
- Montre celui que l'on voit de dos et qui descend par l'échelle.
- À quelle profondeur se trouve l'enfant sur cette vignette ? Comment peut-on le savoir ?

## Situation 2



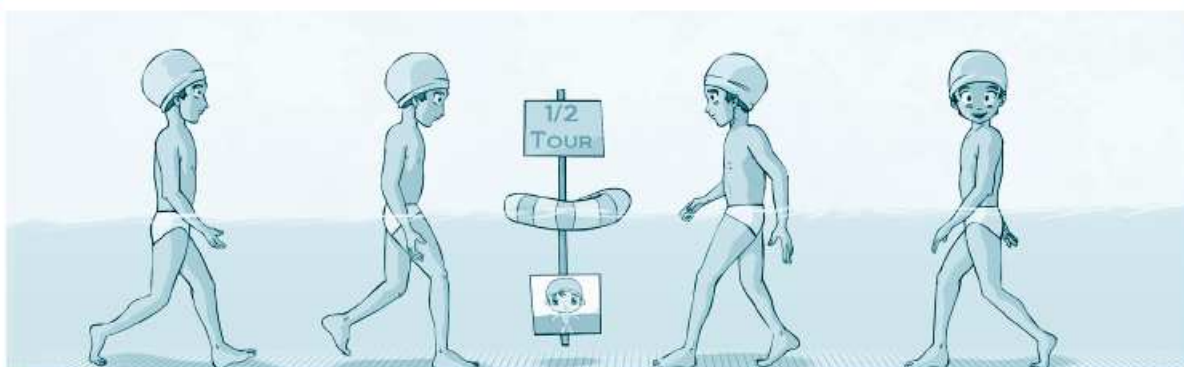
- À ton avis, où sont les deux enfants de la première vignette ?
- Que font-ils ?
- Et sur la deuxième vignette, où sont les enfants ? Que font-ils ?
- Tous ces enfants ont un point commun : le vois-tu ? (Ils aiment le contact de l'eau, ils restent complètement sous la douche et ils gardent les yeux ouverts.)

### Situation 3



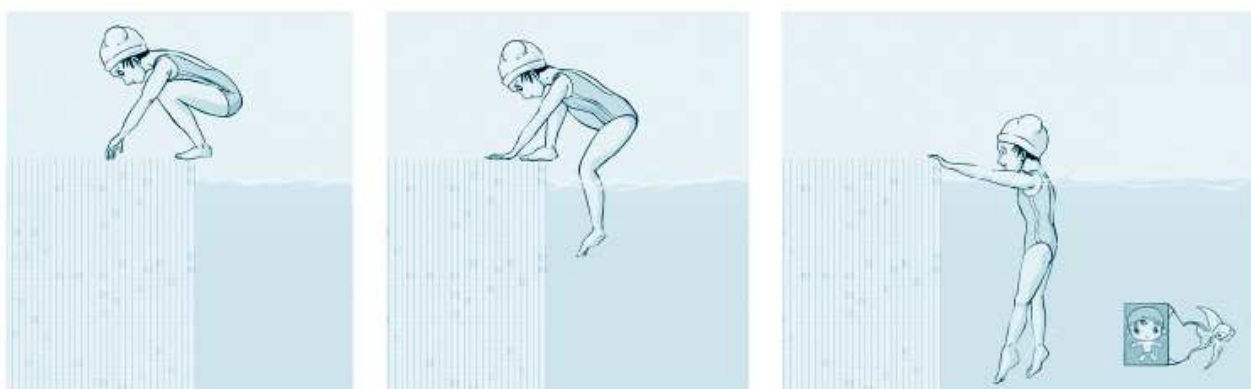
- À quelle profondeur se trouve la fillette ?
- Quelle position a-t-elle sur cette vignette ?
- Où sont placées ses mains ? Et sa tête ?
- Que se passe-t-il si elle maintient cette position ?

### Situation 4



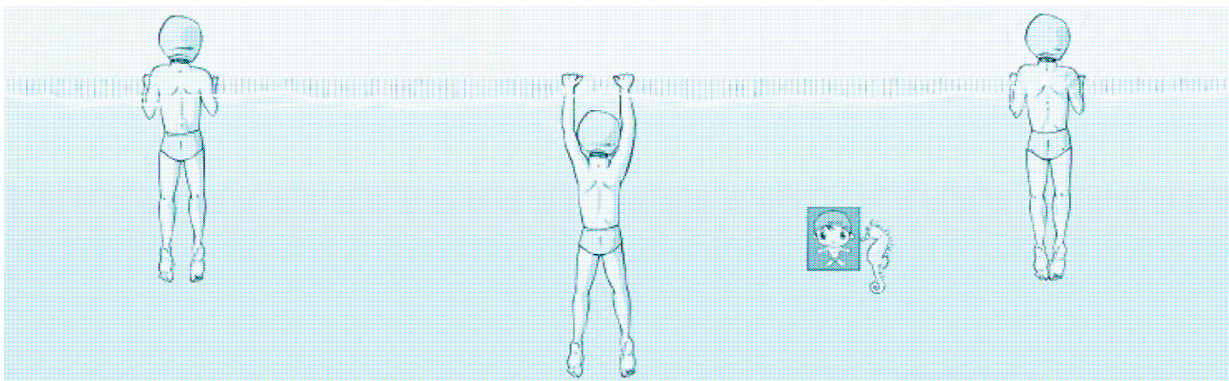
- Sur cette vignette, quelle est la profondeur ?
- L'enfant marche d'abord en avant : montre-le.
- Que fait-il lorsqu'il arrive à la bouée ? (Il fait demi-tour et marche en arrière.)

### Situation 5



- À quel niveau de profondeur se trouve la fillette ?
- Que s'apprête-t-elle à faire ?
- Comment entre-t-elle dans l'eau ?
- Quelle est la position de la fillette dans l'eau ?

## Situation 6



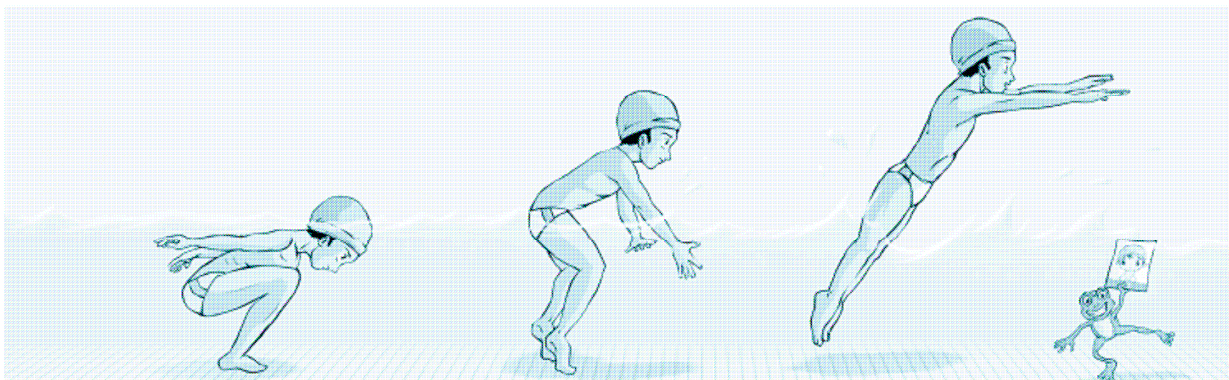
- Comme pour les autres vignettes, dis à quelle profondeur se trouve le garçon.
- Où se tient-il au début ?
- Lâche-t-il le bord du bassin lorsqu'il se cache sous l'eau ?

## Situation 7



- Sur cette vignette, combien d'enfants vois-tu ?
- Combien de filles ? Combien de garçons ?
- Que font les garçons ?
- Ils utilisent un objet qui les aide à flotter : peux-tu dire de quels objets il s'agit ?
- Et la fillette, que fait-elle ?

## Situation 8



- Comment se déplace cet enfant ? Où regarde-t-il ?
- Comment fait-il pour prendre de l'élan ?
- Montre l'enfant qui fléchit les genoux.

# Exemples de situations

## Début de Grande section

|                                   | But   | Critère(s) de réussite  | Points difficiles  |
|-----------------------------------|---|---|--|
| <b>Situation n° 1</b>             | Entrer dans l'eau par le bord, par l'échelle ou par les marches. (PP*)  | Aller toucher le fond de la piscine avec les pieds.   | Garder l'équilibre. S'éloigner du bord.  |
| <b>Situation n° 2</b>             | Accepter de mettre la tête sous la douche.  | Accepter l'eau sur le visage.   | Ouvrir les yeux sous l'eau. Rester longuement sous la douche   |
| <b>Situation n° 3</b>             | Se mettre en boule, la tête sous l'eau. (PP*)   | Quitter l'appui plantaire au moins 3 secondes. Accepter d'être entre deux eaux.   | Garder la position en boule. Contrôler la respiration.   |
| <b>Situation n° 4</b>             | Se déplacer en marchant, en avant, en arrière. (PP*)  | Traverser une largeur en marchant puis revenir en reculant.   | Se déplacer de plus en plus vite. Garder l'équilibre.  |
| Pour faire évoluer les situations |   |   |  |
|                                   | Jeux – Activités ludiques<br>Parcours – Enchaînements   | Dispositifs matériels adaptés<br>Autres situations<br>Prolongements   | Conseils à donner<br>Démonstrations<br>à proposer  |
| <b>Situation n° 1</b>             | <b>Chasse au trésor sur l'eau</b> (PP)<br>Descendre de dos par l'échelle, aller chercher un maximum d'objets flottants plus ou moins éloignés et les rapporter, seul ou en équipe.<br>Descendre par l'escalier (de face, de dos) et entrer dans l'eau pour rapporter un maximum d'objets flottants.   | Un adulte accueille les enfants dans l'eau en leur proposant un petit jeu (sous forme de ronde par exemple).  | Descendre de face, de dos, de côté, avec l'aide de quelqu'un, seul, avec l'aide des mains, sans les mains.   |
| <b>Situation n° 2</b>             | <b>Jeux d'arrosage</b> (PP) : Sous la douche et en PP, jeux ludiques sous diverses formes.  | Utiliser différents contenants : seaux, arrosoirs, petits poissons, pistolets à eau, etc.   |  |
| <b>Situation n° 3</b>             | <b>Jacques a dit</b> (PP) : Les enfants sont dans l'eau et exécutent les consignes de l'enseignant ou d'un meneur : faire l'étoile ventrale, se mettre en boule avant, mettre la tête sous l'eau, ne pas poser un pied à terre ou les deux, etc.<br><b>La pêche à l'oursin</b> (MP) : Un enfant est le pêcheur, les autres sont les oursins. Le pêcheur doit attraper les oursins, ces derniers peuvent se mettre en boule un court moment pour échapper au pêcheur qui doit alors poursuivre un autre oursin.  | Tenir un petit objet entre ses bras.  | Inspirer, bloquer sa respiration. Immerger le visage dans l'eau, mettre les genoux contre la poitrine, tenir les jambes avec les mains. Compter jusqu'à 3. |
| <b>Situation n° 4</b>             | <b>Le petit train</b> (PP) : Les enfants se mettent en file indienne, et s'accrochent par les épaules ou la taille. Le maître donne des ordres : en avant, en arrière, en sauts de lapin, à droite, à gauche, avec des pas de géants (par exemple).<br><b>Jeux des poissons rouges et des poissons blancs</b> (PP) : Les deux équipes sont placées en ligne dos à dos (ou face à face ou de côté). Au signal « rouge ! » les enfants de l'équipe rouge doivent se retourner et attraper les enfants de l'équipe blanche et inversement. Attraper uniquement celui qui est juste derrière soi. | Par 2 ou 3, dire où l'on a décidé d'aller dans le bassin (toucher l'échelle, près de l'entrée, de l'autre côté, etc.) puis se déplacer à 2, à 3 en restant côte à côte, en essayant de garder la même vitesse. Saut à cloche-pied, pieds joints, etc. | Marcher en s'aidant des mains, des bras, marcher vite, faire des pas de géant en avant, en arrière.  |

\* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.



|                       | But   | Critère(s) de réussite                                   | Points difficiles  |
|-----------------------|---|--|--|
| <b>Situation n° 5</b> | Entrer dans l'eau par le bord. (GP)   | Tenir le bord, épaules dans l'eau, sans toucher le fond. | Immerger les épaules.<br>Quitter les appuis plantaires.  |
| <b>Situation n° 6</b> | Se tenir au bord du bassin et cacher la tête sous l'eau. (PP et GP)               | Avoir le bonnet sous l'eau.                              | Contrôler la respiration quand la tête est dans l'eau.<br>Décider de la fermeture ou de l'ouverture des yeux dans l'eau. |
| <b>Situation n° 7</b> | S'allonger sur le ventre avec appuis. (PP, avec matériel ou en coopération)       | Avoir les pieds à la surface.                            | Tenir l'équilibre.<br>Mettre la tête dans l'eau.<br>Contrôler la respiration quand la tête est dans l'eau.               |
| <b>Situation n° 8</b> | Se déplacer en sautant, comme une grenouille, en mettant la tête sous l'eau. (PP) | Parcourir une distance donnée en faisant la grenouille.  | Garder une trajectoire rectiligne.<br>Progresser suffisamment lors de chaque saut.                                       |

**Niveau 1 – Le héron : entrer dans l'eau par l'échelle (ou les escaliers), se déplacer, mettre la tête dans l'eau et souffler.**

#### Pour faire évoluer les situations

|                       | Jeux – Activités ludiques<br>Parcours – Enchaînements  | Dispositifs matériels adaptés<br>Autres situations<br>Prolongements   | Conseils à donner<br>Démonstrations<br>à proposer   |
|-----------------------|--|---|---|
| <b>Situation n° 5</b> | <b>Jeu du saute-mouton</b> (GP)<br>Se déplacer le long du bord en passant derrière ses camarades.  | Avec ou sans matériel de flottaison.  | Se déplacer avec appui sur les épaules des voisins.   |
| <b>Situation n° 6</b> | <b>Jeu du filet et des pêcheurs</b> (PP) : L'équipe des pêcheurs fait une ronde, mains à la surface de l'eau. Les poissons doivent passer sous leurs bras pour entrer et sortir du filet.<br>Au signal fixé par les pêcheurs, ces derniers baissent les bras et les poissons pris deviennent pêcheurs. Inverser les rôles.<br><b>Jeu du héron et des poissons</b> (MP) : Le héron doit attraper les poissons qui doivent mettre la tête sous l'eau pour ne pas être attrapés. Le héron doit alors poursuivre un autre poisson.<br><b>Le parcours de l'homme-grenouille</b> (GP) : Se déplacer le long du mur en passant sous différents obstacles. | Raconter une courte histoire pour inciter les élèves à se cacher sous l'eau à un mot signal.  | Inspirer par la bouche avant de mettre la tête sous l'eau.<br>Se déplacer le long des murs avec les épaules immergées.  |
| <b>Situation n° 7</b> | <b>Jeu du radeau</b> (PP) : Par 3, pousser le radeau (tapis) de l'autre côté de la rive en battant des pieds.<br><b>Jeu du plateau</b> (PP) : Relais en équipe pour transporter des objets en équilibre sur une planche.<br><b>Course des pédalos</b> (PP) : Un enfant court dans l'eau, son binôme se trouvant derrière lui, mains sur ses épaules, allongé sur le ventre et se laissant flotter.   | Varié la forme, la taille et le nombre d'objets : planche, frite, tapis, pull-buoy, etc.  | Regarder le fond du bassin.<br>Inspirer par la bouche avant de mettre le visage dans l'eau. Souffler par la bouche pour faire des bulles.<br>Écarter bras et/ou jambes.   |
| <b>Situation n° 8</b> | <b>Parcours ludique</b> (MP) : Sauter du bord de n'importe quelle façon, descendre le long de la perche en faisant des bulles, remonter (avec ou sans poussée), faire 4 sauts de grenouille.<br><b>Les bateaux</b> (MP) : Course à plusieurs en poussant son bateau (une planche).   | Organiser des déplacements selon des modalités différentes :<br>- avec le moins de sauts possibles ;<br>- partir et arriver ensemble ;<br>- se suivre et exécuter les mêmes déplacements (avant, arrière, sauts).<br>Déplacement horizontal entre deux eaux, tiré par une perche. | Sauter pieds joints, fléchir les genoux à la réception du saut, mettre le visage ou la tête dans l'eau.<br>Prendre de l'élan avec les bras.<br>Pousser fort avec les jambes en essayant de s'allonger le plus loin possible.<br>Regarder le fond du bassin. |

\* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

|                        | But  | Critère(s) de réussite  | Points difficiles  |
|------------------------|--|---|--|
| <b>Situation n° 9</b>  | Sauter dans l'eau. (PP et MP)  | Sauter en avant depuis le bord, sans aide.  | Sauter suffisamment loin du bord.<br>Contrôler son déséquilibre.   |
| <b>Situation n° 10</b> | Rechercher un objet lesté en petite profondeur, sans aide.                         | Avoir le bonnet sous l'eau.<br>Ramener l'objet lesté avec les mains.  | Contrôler la respiration quand la tête est dans l'eau.<br>Contrôler l'ouverture des yeux dans l'eau.                                   |
| <b>Situation n° 11</b> | Faire l'étoile sur le ventre pendant 5 secondes avec du matériel (PP).             | Flotter immobile pendant 5 secondes, visage dans l'eau.<br>Avoir les pieds à la surface.                                | Quitter tous les appuis.<br>Rester immobile.<br>Tenir cinq secondes.<br>Retrouver les appuis pour se redresser à la fin de l'exercice. |
| <b>Situation n° 12</b> | Se déplacer à proximité du mur, et passer sous les lignes d'eau en soufflant. (GP) | Se rendre d'un point à un autre point matérialisé et mettre la tête sous l'eau pour passer sous plusieurs lignes d'eau. | S'immerger assez profondément.<br>Enchaîner le déplacement et l'immersion.   |

#### Pour faire évoluer les situations

|                        | Jeux – Activités ludiques<br>Parcours – Enchaînements   | Dispositifs matériels adaptés<br>Autres situations<br>Prolongements   | Conseils à donner<br>Démonstrations<br>à proposer  |
|------------------------|---|---|--|
| <b>Situation n° 9</b>  | <b>Les grenouilles</b> (PP ou MP) : Sauter de plus en plus loin (impulsion).<br><b>Parcours ludiques individuels</b> (MP) : Sauter dans un cerceau, se déplacer en marche arrière jusqu'à la ligne d'eau, passer sous la ligne d'eau, sortir. Sauter dans le trou d'un tapis, récupérer une frite et faire l'étoile ventrale en comptant jusqu'à 5. Avec la frite, se déplacer jusqu'à l'objet lesté, lâcher la frite, récupérer l'objet au fond de l'eau et revenir le poser sur le bord. Choisir un mode de sortie. | Sauter pour attraper, pour « voler », pour faire « beau » ; sauter à l'intérieur d'un cerceau (diversifier le matériel à attraper).<br>Intégrer le saut à un parcours.<br>Sauter à plusieurs, simultanément, sauter l'un après l'autre. | Éviter les angles de bassin.<br>Sauter vers l'eau.   |
| <b>Situation n° 10</b> | <b>Chasse au trésor sous l'eau</b> (PP) : Les élèves descendent comme ils veulent et vont chercher un objet à la fois au fond de l'eau.<br><b>La marche de l'échelle</b> (MP) : Par 2, chacun d'un côté, les élèves descendent le long de l'échelle et vont toucher la marche la plus basse (avec la main, le pied).  | Partir hors ou dans l'eau.<br>Raconter une courte histoire pour inciter les élèves à se cacher sous l'eau à un mot signal.  | Contrôler l'immersion complète lors de la recherche d'objets.<br>Inspirer par la bouche avant de mettre la tête sous l'eau.  |
| <b>Situation n° 11</b> | <b>Les statues</b> (PP) : Se laisser tomber en avant ou en arrière, faire l'étoile et flotter 3 secondes sans matériel.<br><b>Jacques a dit</b> (PP-MP) : Les enfants sont dans l'eau et exécutent les consignes de l'enseignant ou d'un meneur : faire l'étoile ventrale, se mettre en boule avant, mettre la tête sous l'eau, ne pas poser un pied ou les deux à terre.   | Utiliser des lunettes.<br>Varier le matériel (forme et taille) et son utilisation (préhension plus ou moins proche du corps).   | Écarter bras et jambes.<br>Inspirer et bloquer la respiration en comptant jusqu'à cinq. Regarder le fond du bassin.<br>À la fin de l'exercice, se redresser en faisant la boule : ramener ses genoux à la poitrine, redresser la tête.             |
| <b>Situation n° 12</b> | <b>Les lapins chasseurs</b> (GP) : Par 2, le long du bord, en s'aidant de la « goulotte », le chasseur doit attraper le lapin qui doit passer de l'autre côté de la ligne d'eau pour lui échapper.<br><b>Les dents de la mer</b> (GP) : À un signal sonore, le requin doit attraper les dauphins qui peuvent se réfugier de l'autre côté de la ligne d'eau pour lui échapper.<br><b>Le filet des pêcheurs</b> (MP) : Voir la situation 6.   | Matérialiser la ligne par une frite, une planche, le bras d'un élève à ne pas toucher.  | Devant la ligne, immerger toute la tête sous l'eau.<br>Souffler par la bouche ou le nez.<br>Quand la tête sort de l'eau, inspirer par la bouche et avancer en même temps.<br>Utiliser bras et jambes pour avancer plus vite, y compris sous l'eau. |

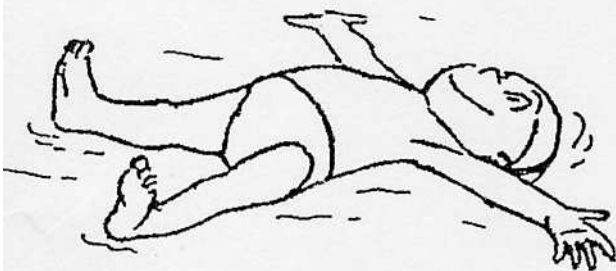
\* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

# Le cahier de natation

Mon



cahier



De natation



## Cahier de l'élève

Nom ..... Prénom .....

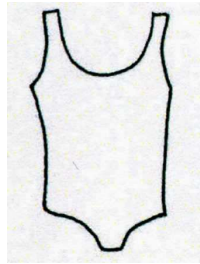
École ..... Classe .....

Année scolaire : ..... / .....

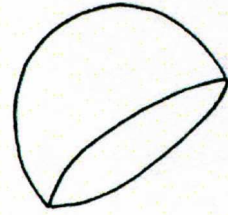
## Pour aller à la piscine, je prépare :



mon sac



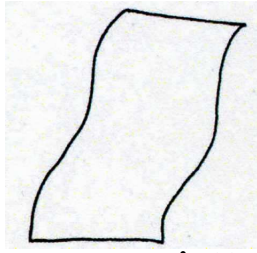
mon maillot de bain



mon bonnet de bain



mes lunettes de natation

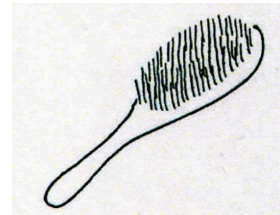


une serviette



un peigne

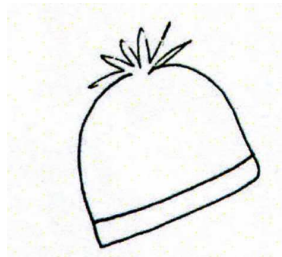
ou



une brosse



un sac plastique

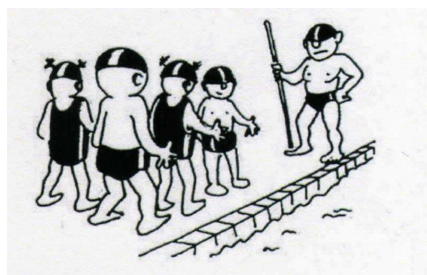
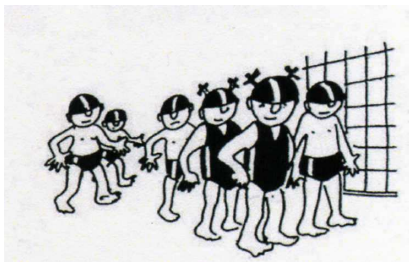
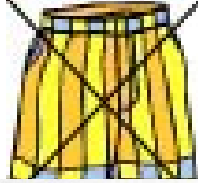
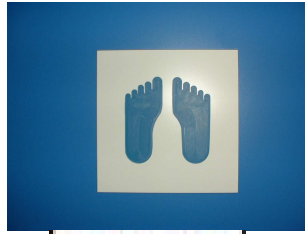


mon bonnet de laine

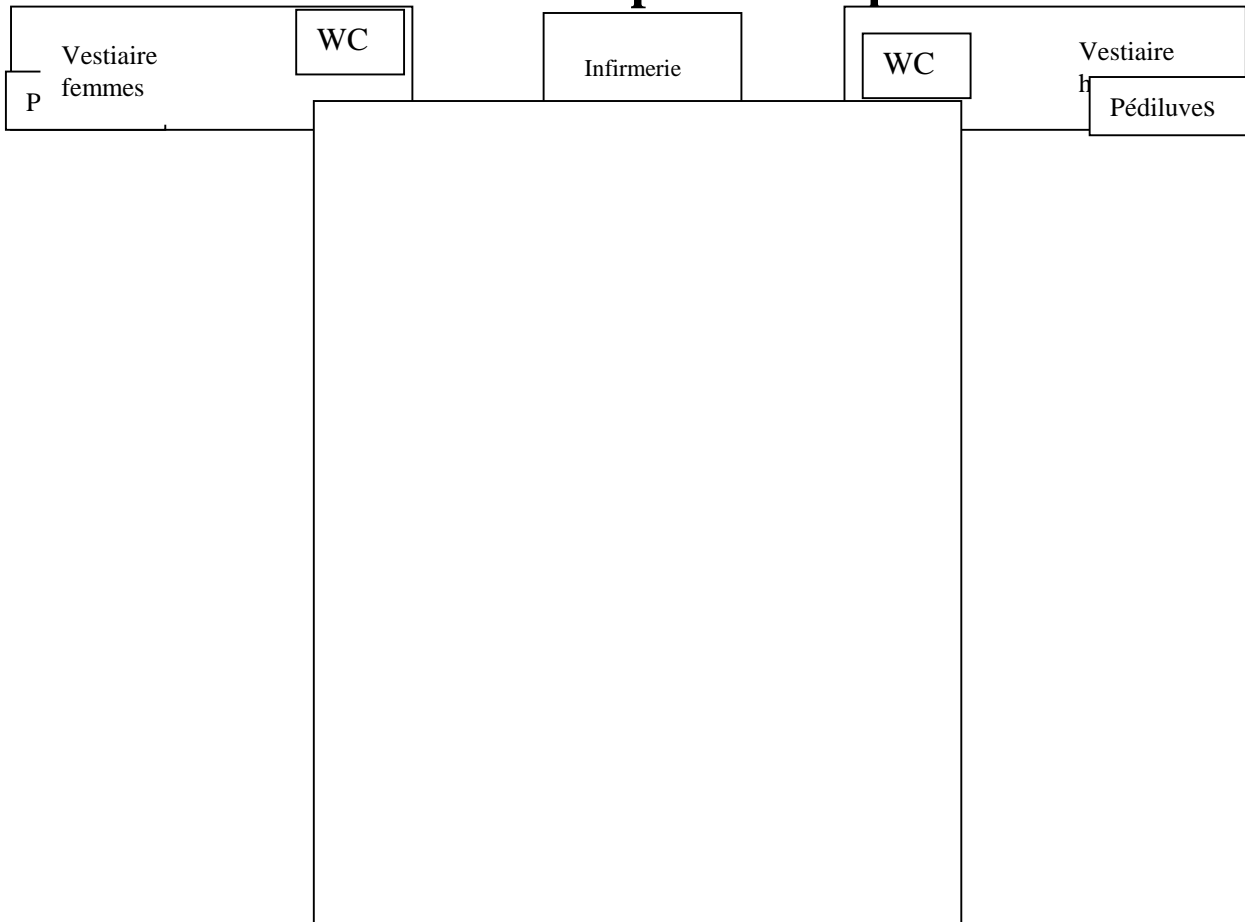


des mouchoirs en papier

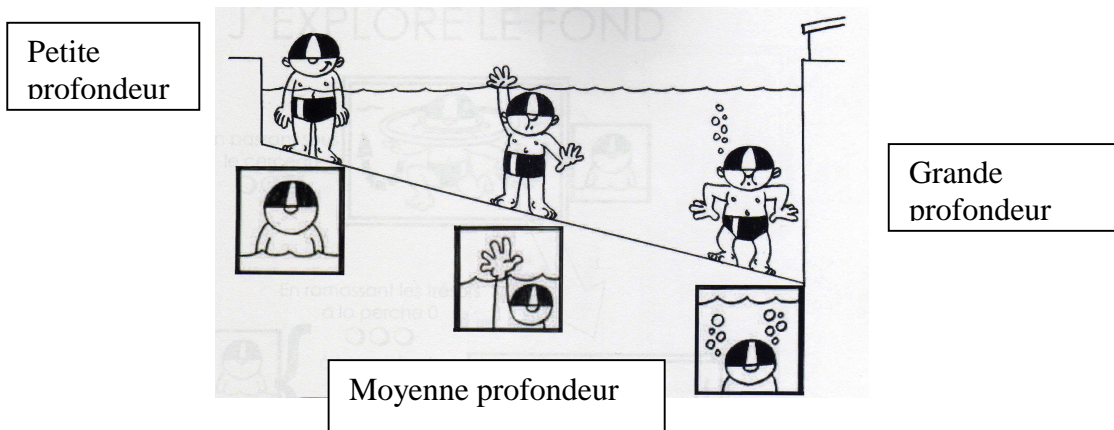
# Les règles de vie et de propreté à la piscine



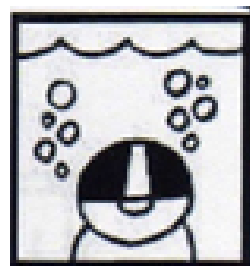
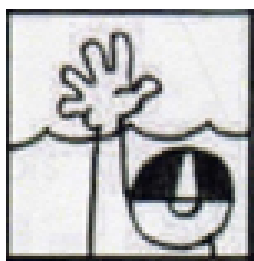
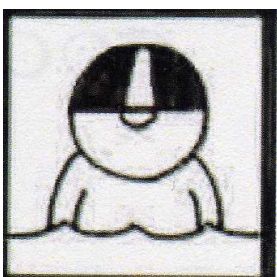
# Je fais le plan de la piscine



## Je reconnais les zones de profondeur



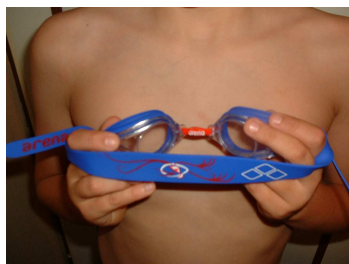
## Je place les zones de profondeur sur le plan de la piscine



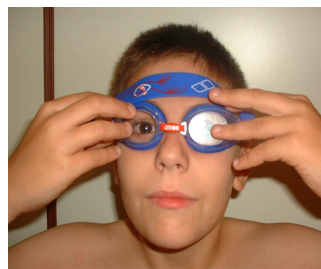
## Je sais mettre mes lunettes de natation.



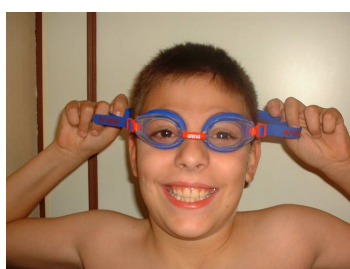
1. Je place les lunettes devant moi. Je les saisis sur les côtés.



2. Je fais passer l'élastique devant les lunettes.



3. Je pose les lunettes autour de mes yeux.



4. Je passe l'élastique par-dessus la tête, puis derrière la tête et je le lâche.



5. J'appuie sur les lunettes pour bien les coller autour de mes yeux.



6. Je suis prêt pour l'aventure.

## Et si mes lunettes bougent pendant que je nage :



Je ne panique pas ; je m'arrête de nager. Je me mets debout ou je m'accroche au bord.



Je décolle les lunettes de mes yeux et tirant de chaque côté.

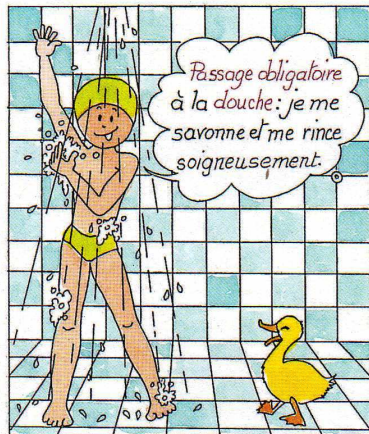
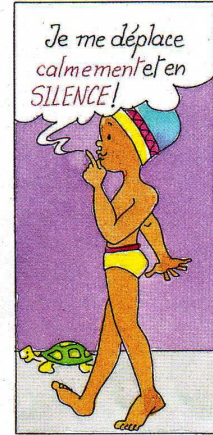


Je les repose autour de mes yeux.



J'appuie sur les lunettes pour bien les coller autour de mes yeux.

# A LA PISCINE, JE ...

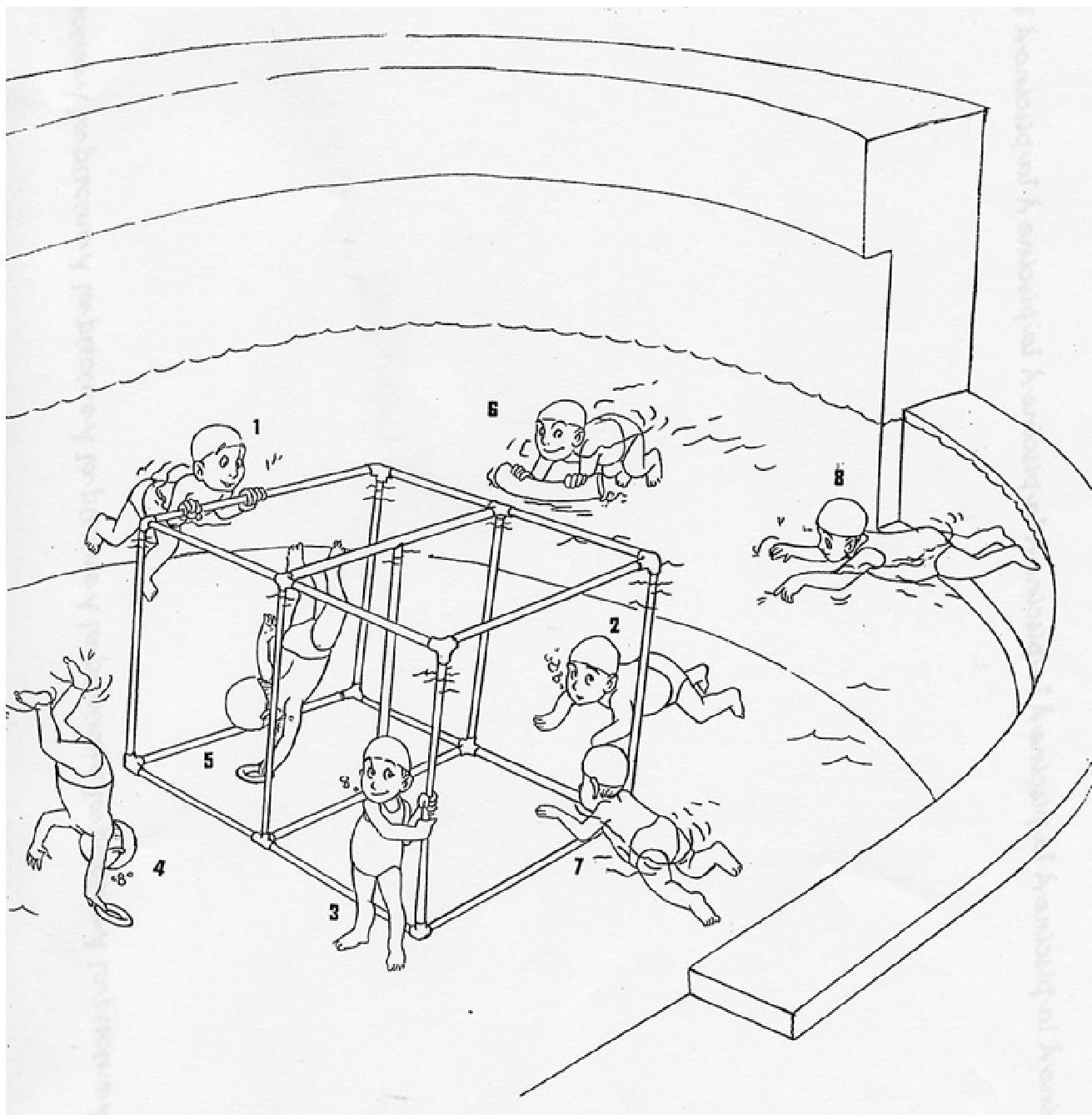








La cage : si tu sais le faire, colorie le bonnet et le maillot du nageur.



|   | Cours préparatoire   | Cours élémentaire première année   |                            |
|---|--|--|----------------------------|
| Natation<br>♦ Activités aquatiques et nautiques             | <p><b>Se déplacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée ;</li> <li>- en s'aidant d'une frêle et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frêle, en s'aidant d'un bras) ;</li> <li>- avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau ;</li> <li>- en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (lirer l'eau avec les bras, battre les pieds) ;</li> <li>- en autonomie sans reprise d'appuis ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 mètres).</li> </ul> <p><b>S'équilibrer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal.</li> </ul> <p><b>Enchaîner des actions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis (hors appuis plantaires) ;</li> <li>- chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis.</li> </ul>   | <p><b>Se déplacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en position ventrale, voies respiratoires immergées ;</li> <li>- en position dorsale avec si besoin un support ;</li> <li>- en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance).</li> </ul> <p><b>S'équilibrer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trouver des équilibres, aller vers l'alignement tête-tronc ;</li> <li>- rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau.</li> </ul> <p><b>Enchaîner des actions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 ;</li> <li>- se fixer un projet d'action, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.</li> </ul>   |                            |
| Adapter ses déplacements à différents types d'environnement | 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...).   |  |                            |
| Activités aquatiques et nautiques<br>♦ Natation             | <p>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.</p> <p><b>Entrer dans l'eau avec ou sans aide</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en glissant, en se laissant tomber, en sautant ;</li> <li>- en entrant par les pieds, par la tête ;</li> <li>- dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant.</li> </ul> <p><b>S'immerger pour réaliser quelques actions simples</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en passant sous un obstacle flottant ;</li> <li>- en descendant à l'aide d'une perche, d'une cage ;</li> <li>- en touchant le fond avec différentes parties du corps ;</li> <li>- en prenant une information visuelle ;</li> <li>- en ramassant un objet lesté ;</li> <li>- en remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive.</li> </ul>   | <p>En moyenne ou en grande profondeur, maîtriser une entrée dans l'eau active et effectuer un déplacement comprenant un temps d'immersion.</p> <p><b>Entrer dans l'eau sans aide</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer... ;</li> <li>- en sautant au-delà d'un objet flottant ;</li> <li>- en entrant par les pieds, par la tête, pour aller au fond (corps tendu).</li> </ul> <p><b>S'immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés ;</li> <li>- en prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade ;</li> <li>- en ramassant plusieurs objets lestés, selon une couleur donnée ;</li> <li>- en remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul> |                            |
|   | Cours élémentaire deuxième année   | Cours moyen première année   | Cours moyen deuxième année |
| Natation<br>♦ Activités aquatiques et nautiques             | Connaître et utiliser plusieurs formes d'appui et de propulsion dans l'eau.<br>Coordonner respiration et propulsion pour nager vile ou nager longtemps.  |  |                            |
|   | <p><b>Propulsion / respiration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aligner et maintenir son corps dans l'axe du déplacement.</li> <li>- Utiliser une « respiration aquatique » avec immersion des voies respiratoires.</li> <li>- Adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue).</li> <li>- Améliorer l'efficacité des mouvements propulsifs (amplitude, fréquence...).</li> <li>- Utiliser plusieurs types de nage (sur le ventre, sur le dos) et d'actions des bras (alternées, simultanées).</li> <li>- Se déplacer en n'utilisant que les bras ou que les jambes, mouvements alternés ou simultanés.</li> </ul> <p><b>Enchaîner des actions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner plusieurs actions, coulée, déplacement ventral sur 25 mètres, passage sur le dos, virage...</li> <li>- Varier son allure y compris en réalisant des surplages dans diverses situations, jeux, relais...</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.</li> </ul>  |  |                            |
| Adapter ses déplacements à différents types d'environnement | 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...).   |  |                            |
| Activités aquatiques et nautiques<br>♦ Natation             | <p>Réaliser un projet de déplacement sur une distance et selon des modalités choisies.<br/>                     Doser ses efforts. Enchaîner diverses actions en grande profondeur sans reprise d'appui.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier les entrées dans l'eau (sauter d'un plot, plonger départ assis ou debout, basculer en arrière à partir d'un tapis...).</li> <li>- Sauter ou plonger en allant de plus en plus loin ou de plus en plus en profondeur.</li> <li>- Réaliser des parcours subaquatiques amenant à aller au fond, à varier l'orientation du regard, à franchir des obstacles immergés, à ramasser des objets lestés.</li> <li>- Remonter un objet immergé en moyenne profondeur à partir d'un plongeon canard.</li> <li>- Réaliser des parcours amenant à franchir plusieurs obstacles disposés à la surface, avec un départ dans l'eau.</li> <li>- Enchaîner une remontée passive et un surplage en utilisant différentes positions de flottaison, ventrale, dorsale, verticale.</li> <li>- Passer alternativement d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal sans reprise d'appuis.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un surplage de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.</li> </ul> |  |                            |