

OBJECTIFS

Pour l'élève

- Reprendre contact avec:
- l'environnement matériel, humain et le milieu aquatique
 - vérifier ses compétences (valider son niveau de pratique)

Pour l'enseignant

Observer les réponses motrices dans les situations proposées.
Valider la constitution des groupes constitués.

Vigilance

Rappeler aux élèves les modalités d'accueil et de fonctionnement

Il ne s'agit pas de faire passer un test mais d'ajuster les groupes établis par la mise en activité, les déclarations des élèves et la carte d'identité du nageur.

Il s'agit de proposer aux élèves un enchaînement de tâches. Les élèves doivent rester dans l'eau.

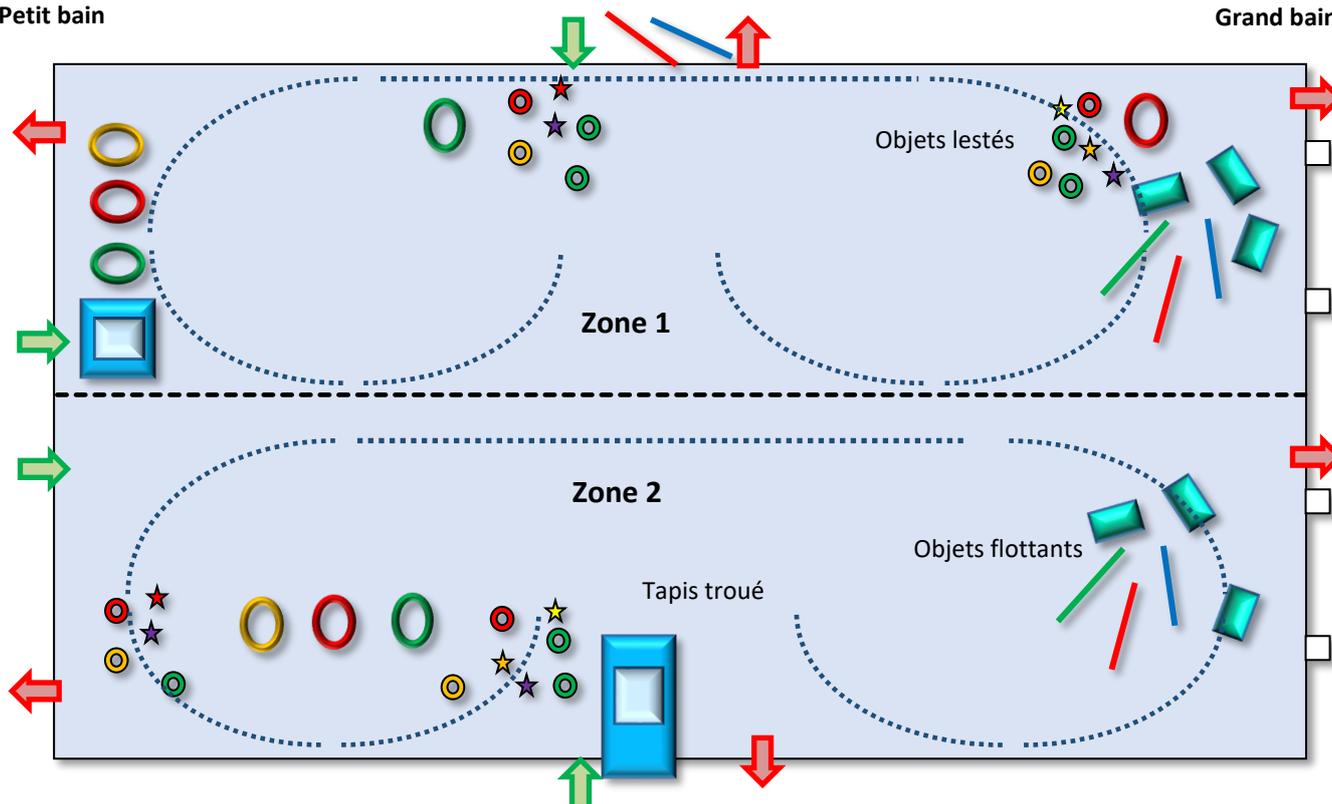
Le groupe annoncé le plus débutant sera pris en charge par l'ETAPS.

La ceinture ne sera pas proposée au début de la séance : on utilisera les frites et le travail sera adapté en fonction des réponses des élèves (travail «à l'aide du bord»)

Aménagement de la situation : 2 classes

Petit bain

Grand bain



Dispositif

- Chaque classe est organisée au préalable en 2 groupes homogènes sur la base des tests effectués lors du cycle précédent (voir la carte d'identité du nageur)

Temps 1 : une classe avec le maître-nageur et l'enseignant en ZONE 1 - Idem en ZONE 2.

Observation commune pour AJUSTER les groupes : dialogue important.

Temps 2 : Les groupes se répartissent dans les 2 zones : groupe des plus débrouillés (+) dans le grand bain.

Rotation à mi-séance si temps.

| Des tâches à accomplir... | |
|---|---|
| Faire le tour du bassin : découvrir le matériel, les différents espaces, les personnes... | |
| En Petit Bain | En Grand Bain |
| Les élèves agissent sans l'aide d'engin flottant: <ul style="list-style-type: none"> - dans un premier temps le long du bord - puis investissent progressivement l'espace | Les élèves se déplacent en utilisant les aménagements proposés et en respectant les consignes données. <ul style="list-style-type: none"> - Ils progressent d'un support à l'autre, pour effectuer les différentes tâches. |

| Des clés d'observation... | | |
|--|--|--|
| ENTREES DANS L'EAU | DEPLACEMENTS | IMMERSIONS |
| Par l'échelle ? Saut ? Bascule ? Plongeon ? | Distance de déplacement ? (15m ou +) Sans appui solide ? (bord, tapis) Surtout avec les jambes ? Surtout avec les bras ? S'allonge pour se déplacer, tête émergée ou tête immergée ? | Met la tête sous l'eau ? Bloque sa respiration ? Souffle dans l'eau ? S'immerge totalement ? Sans appui plantaire ? S'immerge et réalise une action ? S'immerge et réalise un déplacement ? |

| Des activités proposées ... | |
|---|---|
| Petit bain | Grand bain |
| Entrer dans l'eau du bord : Entrer dans l'eau au niveau de l'échelle Entrer dans l'eau : Du bord, du tapis à trou ; sauter, plonger. Toucher le fond et remonter un objet. Passer dans un ou plusieurs cerceaux immergés. Ramasser « n » objets au fond. <u>Ex. pour un parcours:</u> - Entrée dans l'eau en variant la position de départ (assis, accroupi, debout). - Ramasser un objet lesté. - Passer dans des cerceaux. - Se déplacer le long du mur. | Entrer dans l'eau par l'échelle ou en sautant. Se déplacer sans matériel ou avec (frites, planches) si nécessaire, le long du mur. Déplacement ventral et dorsal en propulsion jambes avec matériel. Adapter sa respiration : souffler dans l'eau. <u>Il est possible de solliciter ponctuellement un élève sur une tâche prévue (ex : étoile) sans interrompre l'activité du groupe.</u> |
| JEU : « Le grand bleu » Sauter sur le tapis et nager au fond de l'eau en passant par les cerceaux puis sortir à l'échelle. Le plus vite possible et/ou le plus loin. | JEU : course « Jacques a dit...» Déplacement sur la longueur jusqu'à la moitié du bassin, selon la consigne : nager sur le ventre, sur le dos,... |

Séances 2 et 3

TRAVAIL des DEPLACEMENTS ALTERNANCE des EQUILIBRES / ENTREES dans L'EAU/IMMERSION

PISCINES PPC et PCB
Troisième année de pratique
CM1

Glisser et se déplacer

Inspirer sans rompre l'alignement
Coordonner sa nage et sa respiration pour mieux glisser
Se rendre indéformable : avoir le corps gainé, être capable de s'étirer

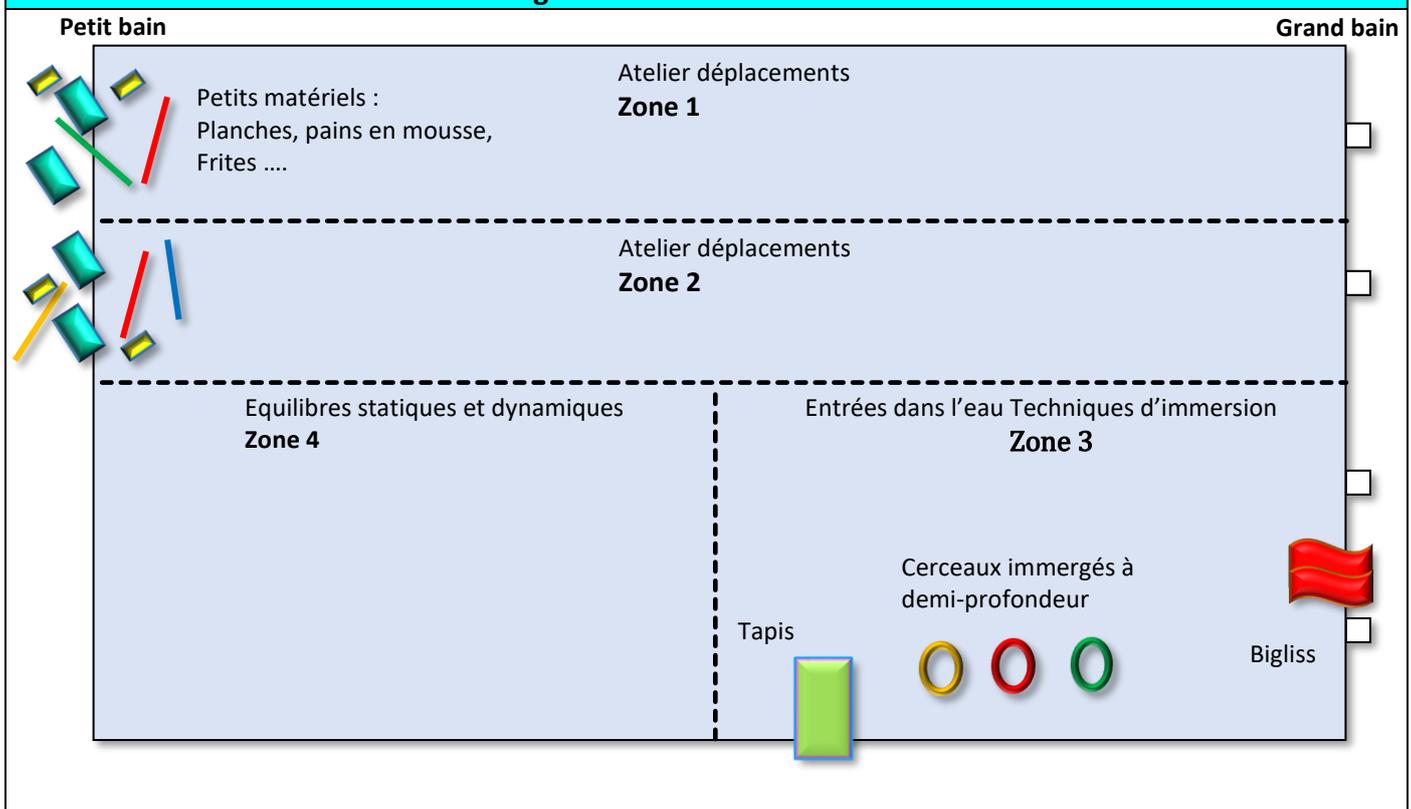
OBJECTIFS

| | |
|------------------------------------|--|
| SE DEPLACER PAR UNE ACTION MOTRICE | Alterner les actions motrices des bras ou des jambes pour se déplacer efficacement |
| AGIR SUR L'EAU | Varié les positions du corps. Trouver les équilibres statiques et dynamiques |
| ENTRER DANS L'EAU | Entrer dans l'eau par la tête et chute arrière d'un tapis |
| S'IMMERGER | S'immerger totalement pour franchir un obstacle de 1,50m |

Des critères de réalisation...

| Pour s'immerger | Pour se déplacer | Pour s'équilibrer |
|---|---|---|
| Entrée dans l'eau par la tête : -basculer vers l'avant, menton-poitrine -pousser sur les jambes -mains en premier, bras tendus derrière les oreilles, pieds en dernier Plongeurs canard, phoque (vider les poumons). Sauts droits : allumette, bougie | Le corps propulseur : Garder l'allongement Prendre l'eau devant et la ramener derrière Chercher un appui résistant en poussant une grande masse d'eau Propulsion jambes : battements | Le corps flottant S'allonger pour mieux flotter : sur le dos tête en arrière, sur le ventre menton-poitrine. S'étirer en position statique, en dynamique : tourner la tête en regardant le plafond pour passer sur le dos. Le corps projectile : se rendre indéformable |

Aménagement de la situation : 2 classes



Dispositif

4 groupes : 2 ateliers par séance 2 x 20 mn. Rotation à mi-séance (zone 1 puis 3, zone 4 puis 2)
 La séance suivante, changement de zone au début : ceux qui avaient débuté en Zone 1 commenceront en Zone 4 etc...
 Le demi-groupe le moins débrouillé commence en zone1.

| Des principes d'action | |
|---|---|
| Le corps propulseur | Le corps projectile |
| Chercher un appui résistant en poussant la masse d'eau Respirer rapidement sans arrêter son déplacement | <ul style="list-style-type: none"> - Sauter, plonger - S'aligner - S'orienter - Se rendre indéformable : être gainé, s'allonger |

| Des activités proposées ... | | |
|--|---|---|
| Equilibre (zone 4) se laisser flotter, se laisser équilibrer par l'eau | Entrée dans l'eau (zone 3) | Déplacements Vers l'efficacité... (zone 1 et 2) |
| Se pousser depuis le mur et se laisser glisser, le corps indéformable. Planche ventrale et dorsale et sustentation verticale 15 s. Maintenir la position 15 s. | En glissant sur le bigliss : Sur le ventre Sur le dos Bras devant, bras le long du corps | Avec matériel (frite ou planche) Se déplacer par une action motrice des bras Sur le ventre : planche ou frite tendue, bras devant ou sous le ventre. |
| Même exercice en modifiant la position des bras et/ou des jambes | Par le tapis : <ul style="list-style-type: none"> - par la tête - à genoux - accroupi - bras devant, tendu derrière les oreilles - bascule arrière | Avec la frite puis la planche : alterner déplacement ventral et dorsal avec les jambes Sur le dos : derrière la tête, sur le ventre. |
| Passer d'un équilibre à l'autre : ventral à dorsal et inversement : fusée, torpille. | Plongeon canard : descendre à la verticale en économisant ses gestes, suivant un moindre effort. | Avec la frite puis la planche, enchaîner 2 à 4 mouvements de bras sans respirer. Enchaîner 6 mouvements de jambes alternés sans respirer. |
| Idem en dynamique avec la poussée du mur. | | Se déplacer sans toucher le bord : sur une distance définie : 30m, pendant un temps : 1 à 2 minutes avec ou sans matériel. |
| Un peu plus loin.... | | |
| Vers des positions de natation synchronisée | Sauter, plonger du bord Sauter, plonger du plot | Se déplacer en coordonnant les actions motrices bras et jambes |
| | Enchaîner un plongeon et une glissée, passer dans les cerceaux | |

| Des critères de réussite... | | |
|----------------------------------|---|--|
| Equilibre | Entrée dans l'eau | Déplacements |
| Je maintiens les positions 10 s. | Les mains puis la tête rentrent en premier dans l'eau Chute arrière en boule | Je me déplace au moins sur 30m sans toucher le bord. |

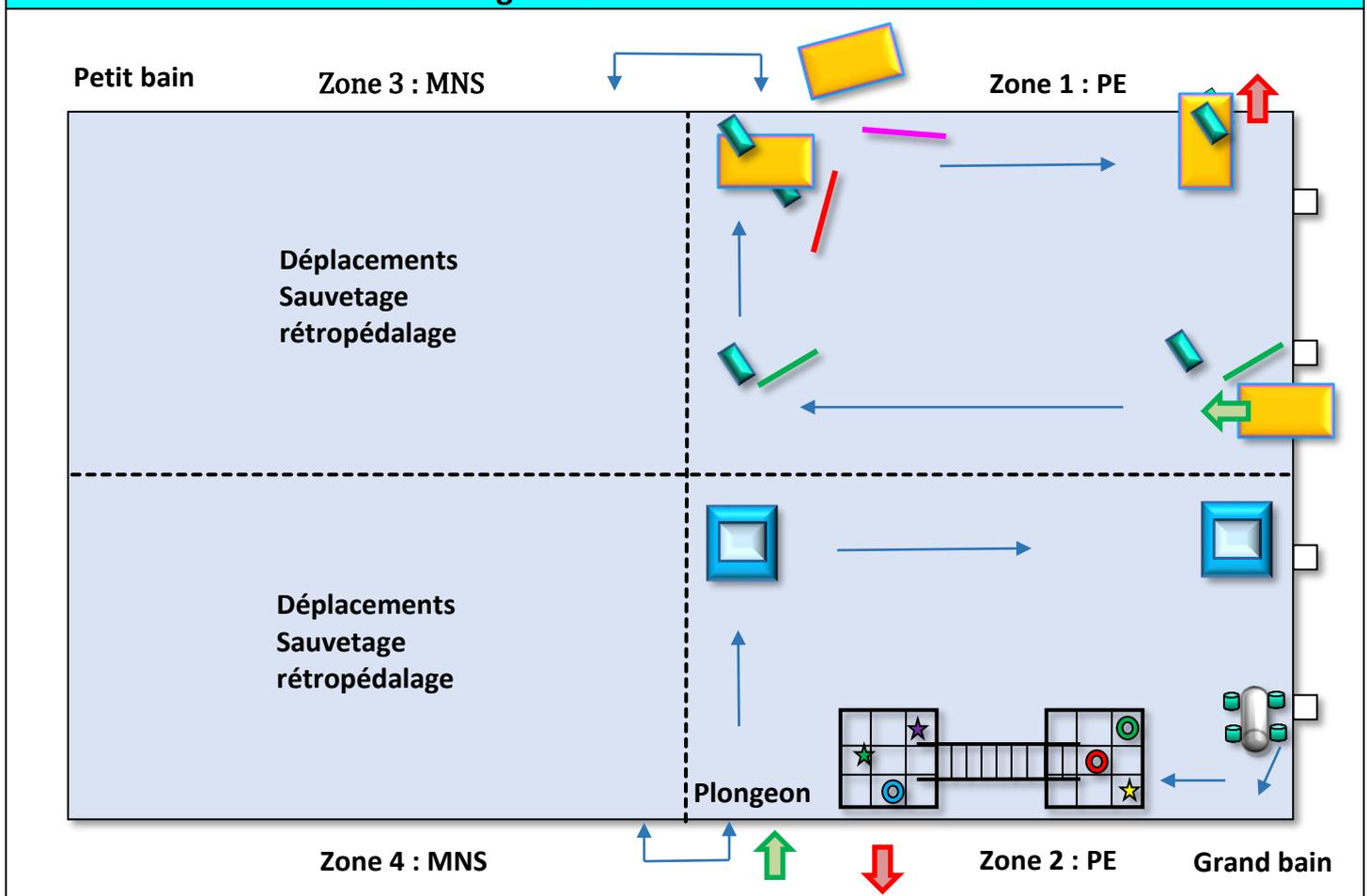
OBJECTIFS

| | |
|-------------------|---|
| AGIR SOUS L'EAU | S'immerger longtemps, profondément pour effectuer des recherches |
| AGIR SUR L'EAU | Adopter des styles de déplacements propices à un maintien élevé pour remorquer, et garder à vue une victime |
| ENTRER DANS L'EAU | Plonger du bord pour accélérer son "intervention" |
| AGIR ENSEMBLE | S'organiser en milieu aquatique pour porter secours seul ou à plusieurs ; s'entraider |

Des critères de réalisation...

| IMMERSIONS | ENTREES | DEPLACEMENTS |
|--|--|---|
| Ventilation ample et lente avant immersion - expirer en fin d'immersion pour prolonger l'apnée - se renverser (plongeon canard) : tête vers le fond, jambes au-dessus de l'eau pour descendre rapidement - ouvrir les yeux sous l'eau | -le plongeon. Placement de la tête : menton /poitrine, bras tendus sur les oreilles Renversement du corps : poussée forte des jambes (fléchies) et chercher à aller loin Les mains entrent en premier dans l'eau. | -pousser l'eau avec le dessous et l'intérieur des pieds et des jambes = approche du rétropédalage par les ciseaux de brasse ; <i>(le rétropédalage est une forme de ciseaux de brasse alterné)</i> -nager en brasse et en crawl tête hors de l'eau (pour garder une victime à vue) -sur le dos, en battements, en ciseaux ou en rétropédalage, maintenir la nuque fléchie, regard vers les pieds (pour garder une victime à vue) |

Aménagement de la situation : 2 classes



Dispositif

4 groupes : 2 ateliers par séance 2 x 20 mn. Rotation à mi-séance (zone 1 puis 3, zone 4 puis 2) : Zone 2 = Groupe débrouillé
 La séance suivante, changement de zone au début : ceux qui avaient débuté en Zone 1 commenceront en Zone 4 etc...

Attention : les enseignants restent dans leur zone de travail. Seuls les élèves permutent.

Des activités proposées ...

| PETIT BAIN | GRAND BAIN |
|--|---|
| Zone 3 et 4 Plongeurs, sauvetage, rétro-pédalage, déplacements | Zone 1 Enchaîner des actions Entrer- Se déplacer - remorquer des objets en collectif |
| <p>Plongeon : - plongeon canard - travail du plongeur au milieu du bassin</p> <p>Déplacement : approche de la victime, position ventrale : - crawl "water-polo" : tête émergée, regard en avant - brasse : permet une vision permanente de la victime - porter assistance en apportant une frite ou une planche - « Haut la main » ou « objet sec » : se déplacer en transportant un objet hors de l'eau (pull boy, ballon...)</p> <p>Remorquage : - rétro-pédalage : position dorsale (garder la vue sur le « sauvé »), permet un remorquage sans « à-coups »</p> <p>-tracter un camarade avec ou sans frites, bras tendus, en ciseaux ou en rétro-pédalage. Le battement est une alternative efficace</p> <p>-travail du remorquage conventionnel : sous les aisselles, sous la nuque : seul et à deux (sorties de l'eau à deux élèves pour préserver le dos)</p> | <p>Le parcours :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Situations d'entrées dans l'eau avec perte de repères visuels ▪ situations de déplacement et de remorquage d'objets <p>A partir du tapis, effectuer des entrées dans l'eau volontaires de roulades avant et arrière.</p> <p>Récupérer un objet flottant ou pas, se déplacer en suivant le bord de zone, puis prendre un tapis (ou pas) et remorquer le tapis jusqu'au point de sortie.</p> <p>Le parcours peut se faire avec ou sans aide à la flottaison.</p> <p>Guider alors les élèves dans leur organisation collective, en leur laissant découvrir le parcours, ajustements par essais-erreurs.</p> |
| | Zone 2 Enchaîner des actions Plonger – se déplacer - rechercher des objets |
| | <p>Parcours à réaliser : les pêcheurs de perles</p> <ul style="list-style-type: none"> - seul ou à deux, en réalisant le circuit à partir d'un plongeur - se déplacer, s'immerger, ramasser un objet, en le transportant jusqu'au bord <p>L'objet peut être désigné au préalable par le binôme</p> |
| En séance 6 - Zones 3 et 4 | |
| <ul style="list-style-type: none"> - rechercher l'efficacité, la "vitesse d'intervention" - amener le "sauveteur" à plus d'autonomie dans ses choix de modalités d'aide, sans qu'il ne se mette en danger : estimer la situation et les moyens à utiliser. - arriver à des situations individuelles pour chaque atelier. | |
| VIGILANCE | |
| <p>L'enseignant connaît objectivement le niveau de chacun et sa capacité à remorquer seul sans aide un autre élève. Ne pas provoquer de danger réel. Profiter d'une faible profondeur d'eau pour tester le remorquage des victimes sans aide à la flottaison.</p> <p>Il s'agit d'amener l'élève à estimer la situation et sa capacité à intervenir (seul ou avec des aides)</p> <p>Attention : concernant les apnées, se situer autour d'une dizaine de secondes.</p> | |

Séance 5

Parcours Déplacements – Immersion – Equilibres

Centre Aquatique St Victoire
Première année de pratique

CM1

OBJECTIFS

Pour l'élève

Vivre des déplacements, des jeux, des parcours à l'aide de matériels divers, mettant en jeu les compétences aquatiques acquises.

Pour l'enseignant

Favoriser la mise en activité autonome des élèves en proposant différents matériels et consignes d'utilisation de ce matériel, en référence aux situations vécues et aux apprentissages menés au cours du cycle.

MODALITES - VIGILANCE

Toutes les classes effectueront le parcours dans le bassin.

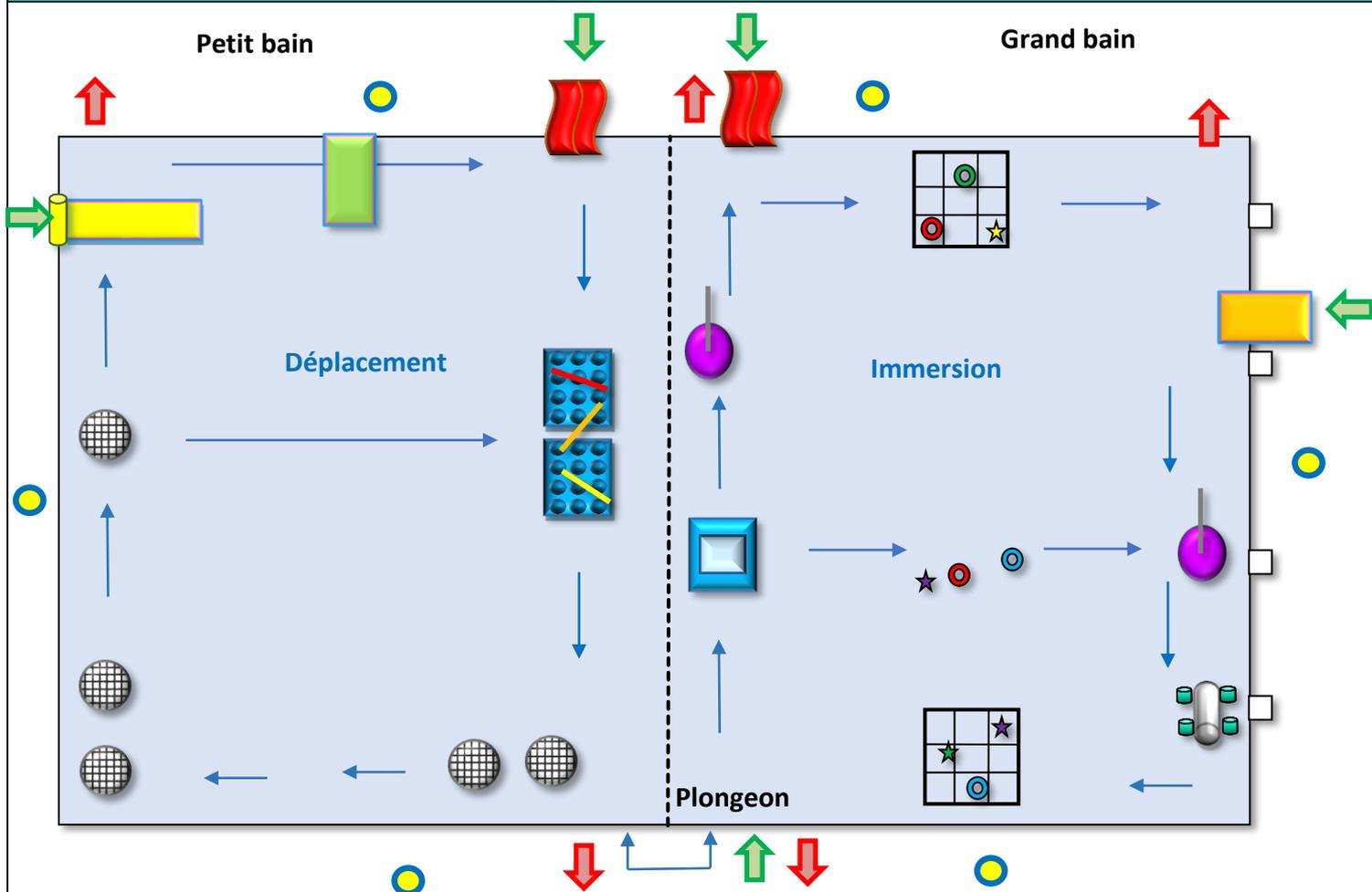
Un Maitre-nageur assurera la surveillance de l'ensemble des classes pendant le parcours

L'ensemble des élèves se déplacera tout au long du parcours encadré par les enseignants (PE et MNS) postés autour des bassins sur les ateliers du parcours afin d'en assurer la sécurité et le suivi.

Aménagement de la situation : 3 classes

Petit bain

Grand bain



Dispositif

- 6 Adultes sur le bassin : 2 PE+ 2 MNS+ 2 ABN : surveillance et accompagnement des élèves
- 2 parcours distincts : Un parcours dominante Déplacement et un parcours dominante Immersion
- Rotation à mi-séance
- Les parcours peuvent s'effectuer en circuit long ou circuit court

PRINCIPES

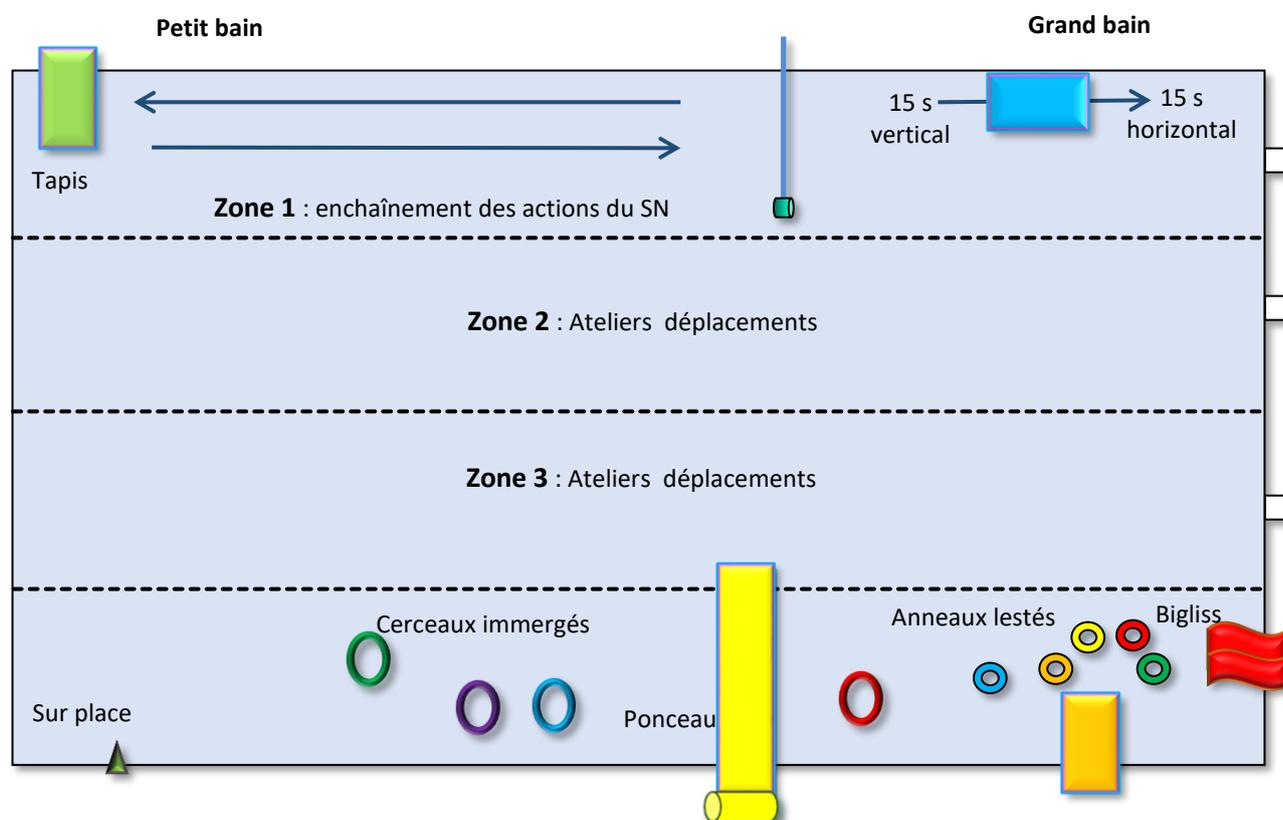
Il faut maîtriser sa ventilation pour pouvoir s'allonger et ainsi acquérir une propulsion efficace.

| OBJECTIFS | |
|-----------------------|--|
| SE DEPLACER LONGTEMPS | Alterner les actions motrices des bras ou des jambes pour aller loin et/ou longtemps : 30m en nage ventrale et dorsale |
| ENCHAINER LES ACTIONS | Coordonner ses mouvements et sa respiration pour mieux glisser |

Des critères de réalisation...

| Pour se déplacer sous l'eau | Pour se déplacer sur l'eau | Pour s'équilibrer |
|--|---|--|
| Regarder où je vais pour changer de direction : garder les yeux ouverts. - Je contrôle mon apnée : Ventilation ample et lente avant immersion - expirer en fin d'immersion pour prolonger l'apnée. . Plongeon canard. | Allongé sur le ventre, sur le dos je tire ou je prends l'eau loin devant, loin derrière | Rester immobile sur le dos en s'allongeant et en s'étirant. Rester en sustentation verticale en godillant avec ses pieds et en s'appuyant avec ses mains. |

Aménagement de la situation : 2 classes



Dispositif

4 groupes : un atelier déplacement et un atelier mini circuit. Rotation 2 x 20mn.

| Des principes d'action | |
|---|--|
| Le corps flottant | Le corps propulseur |
| Se laisser porter par l'eau : <ul style="list-style-type: none"> - dans de positions différentes : dos, ventre et en sustentation verticale. - Accepter le déséquilibre | Rechercher l'amplitude en intégrant la respiration. Gérer la fréquence des gestes. Varier les forces d'intensités dans la direction du déplacement et en sens contraire. |

| Des activités proposées... | |
|--|--|
| ZONES 1 et 4 : Déplacements sous l'eau | ZONES 2 et 3 : Déplacements sur l'eau |
| Effectuer un plongeon canard efficace afin de s'immerger totalement et suffisamment pour franchir un obstacle (tapis) de 1,50 m de long sans le toucher. | Utilisation de la ceinture possible. Avec la frite puis la planche, enchaîner 2 à 4 mouvements de bras, expiration longue et inspiration rapide |
| Du bord, entrer dans l'eau se déplacer jusqu'au plot et à partir du repère passer dans le cerceau immergé. | Se déplacer, sur 2 X 25m, en équilibre ventral, planche tenue d'une main : souffler à fond sur plusieurs battements et inspirer menton à l'épaule le plus brièvement possible (inspiration réflexe) Déplacement 25 m ventral et 25 m dorsal. |
| Plongeon canard à partir du tapis : Aligner le corps à la verticale et descendre chercher des objets lestés à l'aplomb du tapis. | Avec une planche, placer une respiration alternée, sur un mouvement alterné des bras, soit : <ul style="list-style-type: none"> - respirer à droite, main à la cuisse droite. - mouvement de bras en soufflant dans l'eau : (1) droit, (2) gauche, (3) droit. - respirer à gauche, main à la cuisse gauche. |
| | Nager longtemps sans s'arrêter. Notion de temps ou de distance. |
| ZONES 1 et 4 : Equilibre | |
| Planche dorsale. Réaliser un surplage vertical. Passer d'un équilibre dorsal à un équilibre ventral. | |

| Des critères de réussite... | | |
|--|----------------------------------|--|
| Sous l'eau | Equilibre | Sur l'eau |
| Je traverse un obstacle (tapis) de 1,50 m de long. | Je maintiens les positions 15 s. | Je me déplace sur une distance sur le dos et/ou sur le ventre de 30 m. |

Séance 9

TESTS

ASNS
Attestation de Savoir Nager
en SécuritéPISCINE CB et PPC
3^{ème} année de pratique

CM1

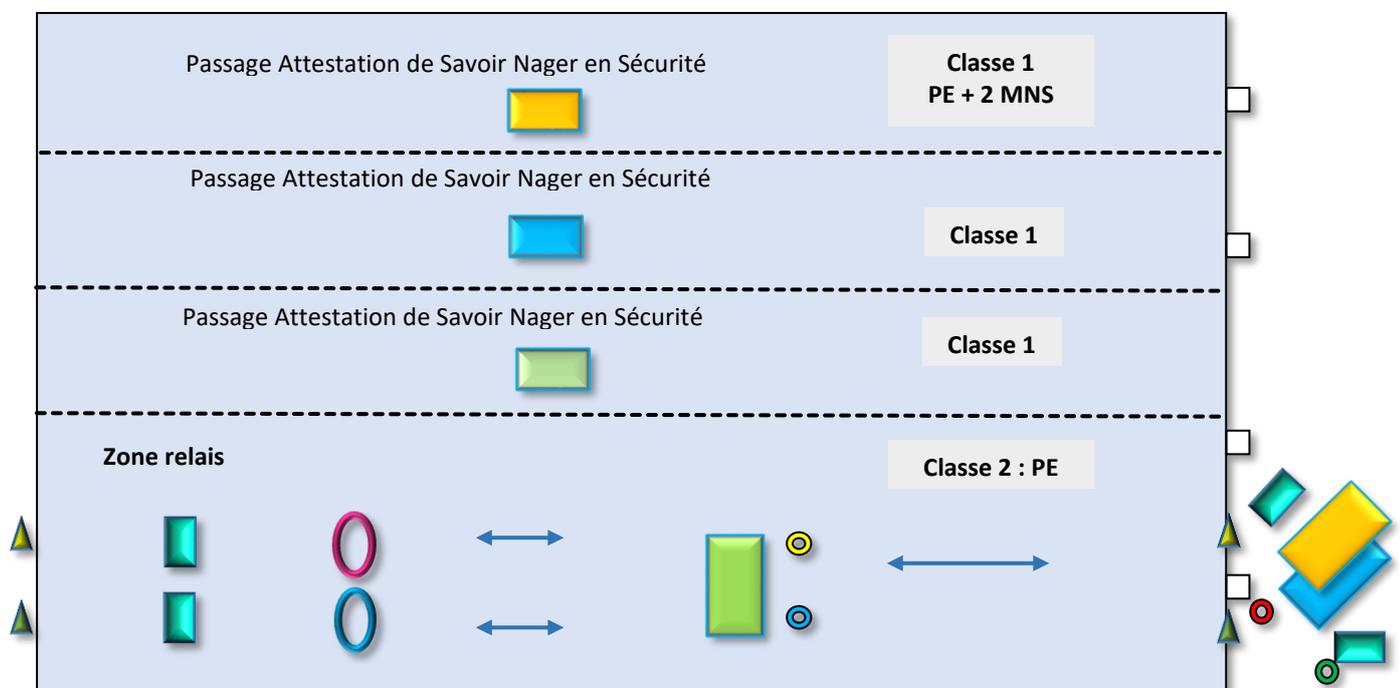
OBJECTIFS

Pour l'élève et l'enseignant : Mesurer les acquis : EVALUATION : ASNS

Consignes

Les élèves en difficulté peuvent se voir proposer une aide à la flottaison, mais les tests ne sont pas validés

Aménagement de la situation : 2 classes



Dispositif

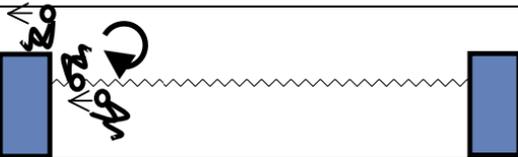
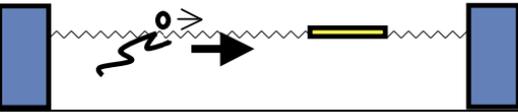
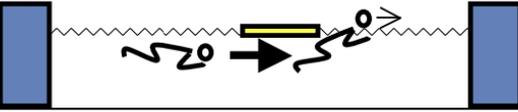
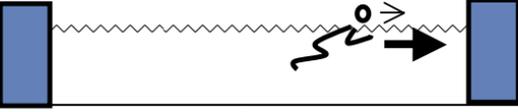
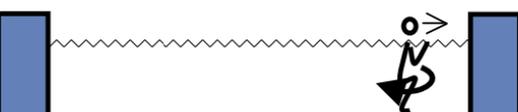
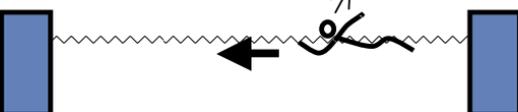
3 lignes d'eau sont prévues pour le passage de l'Attestation de Savoir Nager en Sécurité et une zone relais.

Passage de tests : la classe 1 occupe les 3 lignes de tests encadrée par son enseignant et les 2 MNS. **La classe 2** est encadrée par son enseignant en zone relais où des activités sont proposées. **Rotation à mi-séance.**

Ce dispositif doit permettre de faire passer l'ASNS à l'ensemble des élèves d'une classe dans un temps n'excédant pas 15 minutes.

La classe passant l'ASNS est scindée en 3 groupes. Chaque groupe est pris en charge par un enseignant (PE ou MNS).

Attestation Savoir Nager en sécurité

| | Action à réaliser | Schéma | Oui* | Non* |
|----|--|--|------|------|
| 1 | - à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière |  | | |
| 2 | - se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle |  | | |
| 3 | - franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre |  | | |
| 4 | - se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres |  | | |
| 5 | - au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres |  | | |
| 6 | - faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale |  | | |
| 7 | - se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres |  | | |
| 8 | - au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres |  | | |
| 9 | - se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète |  | | |
| 10 | - se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ |  | | |

| |
|--|
| |
|--|

| | | |
|------------------|--|---|
| Séance 10 | Découverte d'activités aquatiques | PISCINE CB et PPC 3 ^{ème} année de pratique CM1 |
|------------------|--|---|

| |
|---|
| OBJECTIFS |
| Initiation aux activités de la natation |

| |
|---|
| Natation avec Palmes – Natation artistique – Natation course |
| |