

Séance 1

PRISE DE CONTACT AVEC LES EDUCATEURS, LES DIFFERENTS ESPACES, LE MATERIEL. FAMILIARISATION OU REPRISE

	OBJECTIFS
Prendre connaissance de l'environnement matériel et humain (1 ^{ère} année)	<u>Pour l'élève</u> <ul style="list-style-type: none">- découvrir les lieux et les règles de fonctionnement- identifier les personnels et leur rôle respectif (MONITEURS, PE, ABN, ACCOMPAGNATEURS)- prendre contact avec le milieu aquatique et s'informer sur ses ressources
Réactiver ses connaissances concernant l'activité natation (2 ^{ème} année)	<u>Pour l'enseignant</u> <ul style="list-style-type: none">- observer les réponses motrices dans des situations d'entrée dans l'eau, d'immersion, de déplacement pour valider la constitution des groupes

VIGILANCE

Présenter et faire respecter par les élèves les modalités d'accueil et de fonctionnement présentées dans la fiche "Repères pour l'organisation pédagogique des séances".

Un enseignant à chaque section de bassin + ETAPS de surveillance.

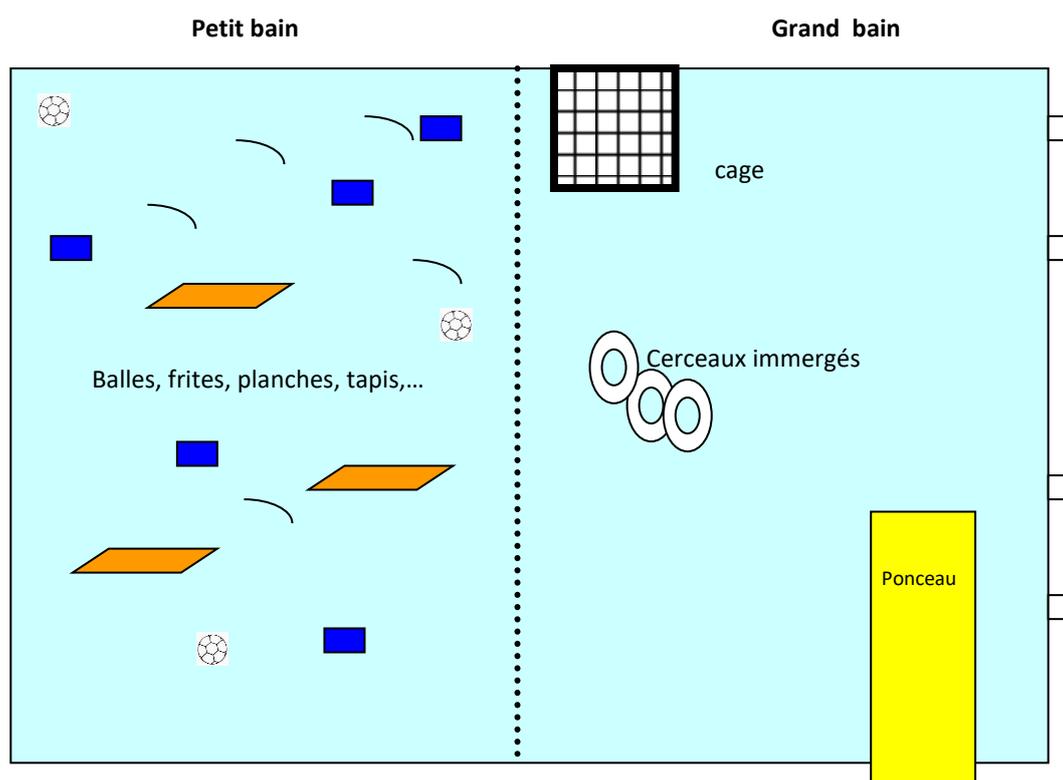
La classe est organisée au préalable en 2 groupes « homogènes », sur la base d'un « déclaratif » (questionnaire -cf. FICHE OUTIL CONSTITUER LES GROUPES) et/ou de la carte identité du nageur.

Les situations proposées sont des situations de jeux conçues pour favoriser la mise en activité des élèves dans toutes les composantes de la natation et permettre une observation des réponses motrices.

Il ne s'agit pas de faire passer un test mais de **valider** les groupes constitués au préalable.

DE FACON GENERALE, L'EVALUATION AU FIL DE L'ACTIVITE MOTRICE DES ELEVES EST A PRIVILEGIER.

Aménagement de la situation



Dispositif

2 zones de travail - Rotation PB/GB à mi-séance.
Les élèves des groupes a priori les moins avancés commencent côté PB.

La ceinture n'est pas systématiquement proposée en 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 »).
Du matériel est disponible pour compléter les aménagements prévus.

Les enseignants – PE, ETAPS observent le comportement des élèves pour valider les groupes de travail.

Après concertation, l'enseignant prendra en charge le groupe pour lequel le projet est le plus adapté. L'ETAPS prendra donc en charge l'autre groupe, par ex. le groupe le plus avancé.

Les régulations nécessaires en fonction du niveau effectif des élèves et/ou de leurs progrès pourront avoir lieu tout au long du cycle.

Situations envisageables

Faire le tour du bassin : découvrir le matériel, les différents espaces, les personnes, etc.

Jouer avec l'eau assis sur le bord, entrer progressivement, déplacement « à la goulotte »

CLES D'OBSERVATION

Entrées dans l'eau	Déplacements	Immersion
Aisance ou appréhension ? Au bord, jambes, bassin, ventre, thorax, épaules, nuque, tête dans l'eau ? Depuis l'échelle, le bord ? Par la tête, par les pieds ?	Position du corps : vertical, horizontal ? Tête redressée ou alignée et immergée ? En se tenant au bord, à 2 mains, 1 main ? A l'aide de matériel ? Sans se tenir (durée, éloignement du bord) ? Mains dans ou hors du champ visuel ? Mouvements : nombreux, amples, saccadés ?	Bouche, nez, tête immergés ? Durée (plus ou moins longue) ? Apnée / Expiration aquatique ? Inspiration corps redressé ou tête en extension ? Respiration (calme, saccadée, nasale, buccale) ?

Tâches proposées

Petit Bain - Grand Bain

Les propositions ci-dessous sont généralement possibles en PB ou en GB ; les enseignants les adapteront à leurs élèves et en fonction de la profondeur effective du bassin.

Entrer dans l'eau du bord (du tapis): en variant la position de départ (assis, accroupi, debout), en tapant dans les mains, en fermant les yeux

Se tenir au bord :

- **souffler dans l'eau** pour : faire des bulles, produire un son, battre des pieds, s'allonger en battant des pieds

- enfoncer progressivement la tête dans l'eau

- mettre la **tête sous l'eau** pour éviter de se faire toucher par la frite tenue par l'enseignant

Entrer dans l'eau au niveau de l'échelle

- **se déplacer** le long du bord jusqu'au repère de sortie ;

- se **déplacer** le long du bord; augmenter la distance, agir les yeux fermés, aller vite (chat-souris), transporter un objet de

l'échelle à la sortie, passer sous des objets posés sur le bord du bassin et débordant sur la surface de l'eau (frite, perche), faire un aller-retour et se croiser

- **Entrer** dans l'eau au niveau de l'échelle, se déplacer vers la perche tenue verticalement par le maître, descendre le long de cette perche pour aller toucher le fond avec les pieds.

- A l'aide de la cage : **toucher le fond** (avec les pieds, les mains) ; chercher un objet lesté, passer dans un cerceau.

Utiliser le matériel flottant (planche, frite, haltère ...) pour prendre une position d'équilibre sans appui.

JEUX EN PB OU GB

Ne pas être le dernier : Les élèves sont assis au bord, au signal vont dans l'eau. Le dernier a perdu

La cascade : Les élèves sont assis au bord, le premier tape sur l'épaule de celui qui est à côté et va dans l'eau, etc.

Le chauffeur et le passager : les élèves (assis sur / avec une frite) :

- sont par 2, l'un est « meneur » et se déplace où il veut dans l'espace, comme il veut (en avant, en arrière, etc.) l'autre le suit.

- font une chenille à plusieurs (A+B+C, etc.) / se regroupent selon les ordres de l'enseignant (par 3, 4, 5)

La balle : Les élèves sont dos au mur; au signal de l'enseignant, ils poussent leur balle avec la tête vers la ligne d'eau.

Les radeaux :

Les élèves sont regroupés par 2 ou 3. Chaque groupe dispose d'un engin flottant (tapis). Chaque élève doit participer au déplacement du radeau en s'y accrochant. La traversée a lieu sur la longueur de la zone. Au signal du meneur de jeu, les groupes s'élancent pour atteindre la ligne d'eau.

Variantes : Un tapis par élève, course relais en se déplaçant sur le tapis / Avec des objets sur le tapis, toute la cargaison doit arriver à bon port.

PRINCIPES D'ACTION

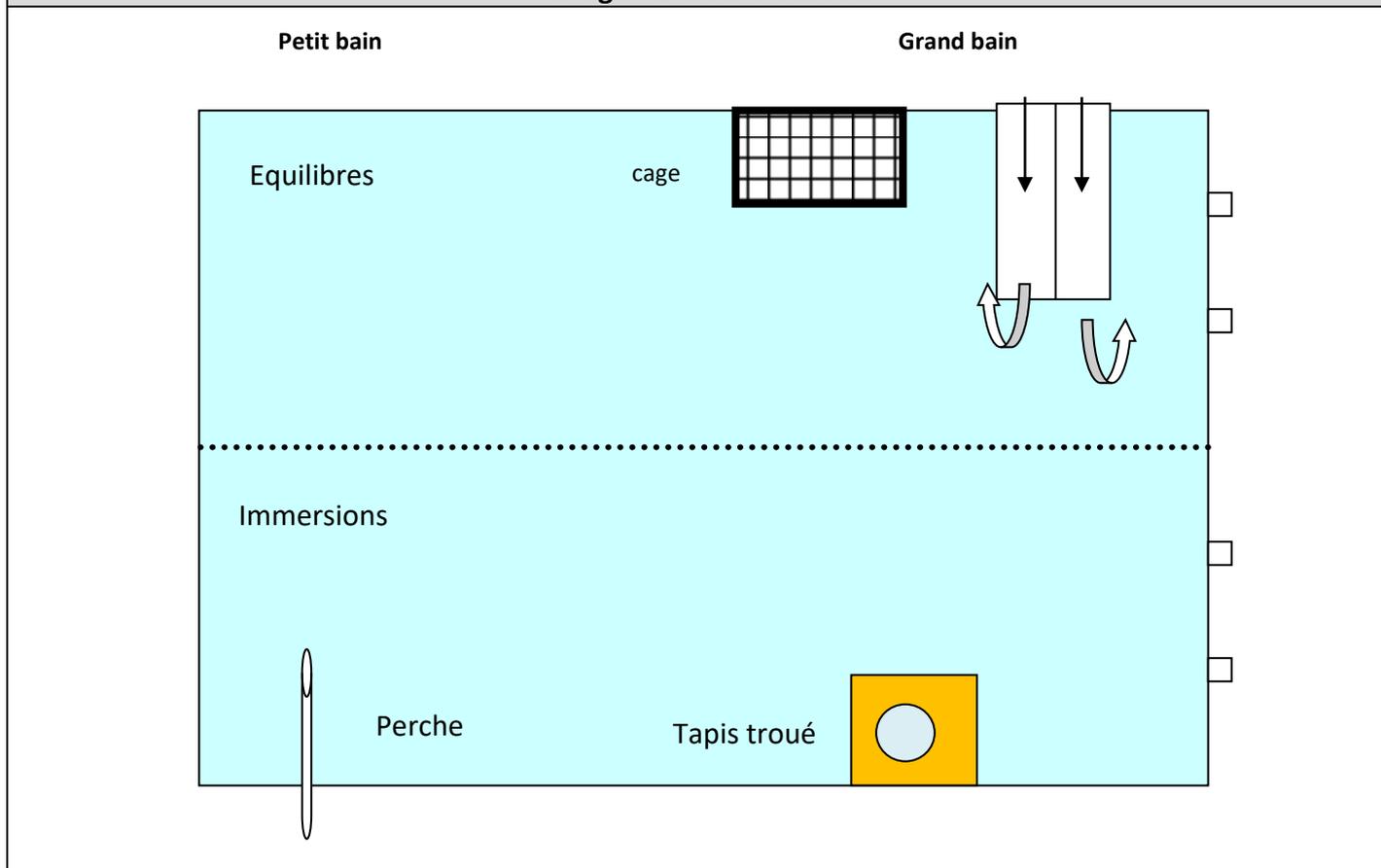
POUR FLOTTER, IL EST NECESSAIRE D'IMMERGER LA PLUS GRANDE PARTIE POSSIBLE DE SON CORPS
Plus je m'immerge, plus j'inspire, mieux je flotte

Accepter de mettre la tête dans l'eau, contrôler sa ventilation pour réussir à s'allonger (et passer d'un équilibre vertical – de terrien à horizontal – de nageur, d'un regard horizontal à vertical).

	OBJECTIFS
S'IMMERGER POUR S'EQUILIBRER	entrer dans l'eau et oser s'immerger
	découvrir l'expiration buccale, expiration dynamique, expiration contrôlée
	accepter l'action de l'eau / découvrir la portance de l'eau

Critères de réalisation	VIGILANCE
<p><u>Pour s'immerger:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A la goulotte, j'inspire, je mets mon visage (ma tête) dans l'eau) - Je ferme la bouche, sans me boucher le nez (l'eau n'entre pas) - Je souffle fort et longtemps pour réussir à souffler dans l'eau <p><u>Pour s'équilibrer:</u></p> <p>Avec puis sans appui solide, je laisse mon corps flotter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - je m'étire pour mieux flotter - sur le dos, nuque dans l'eau, je bascule la tête en arrière, je regarde le plafond - sur le ventre, je mets le visage dans l'eau 	<p>Le matériel d'aide à la flottaison rend les tâches d'immersion plus difficiles, voire dangereuses.</p> <p><i>Rappel: 1 enseignant à chaque section de bassin + ETAPS de surveillance.</i></p>

Aménagement de la situation



Dispositif

Le bassin est aménagé dans la longueur pour adapter et/ou faire varier les tâches en fonction du niveau des élèves (en jouant sur le matériel, la profondeur - petite ou grande).

L'emplacement du matériel peut être légèrement différent de celui présenté sur le schéma. Il peut bien entendu être complété/modifié en fonction du niveau de pratique des élèves.

Rotation des groupes à mi-séance.

Je découvre

S'immerger	S'équilibrer
JE NE ME REMPLIS PAS D'EAU SI JE M'IMMERGE JE NE COULE PAS SI JE LACHE LE BORD	L'EAU ME PORTE
C'est difficile de descendre / de rester sous l'eau Agir dans l'eau pour entrer dans la profondeur	Se « laisser faire par l'eau » Sentir la "force" de l'eau agir sur moi (poussée d'Archimède).

Tâches proposées

ENTREE / IMMERSION	EQUILIBRATION / SE LAISSER PORTER
Du bord: - assis sur le bord, jouer à s'éclabousser - descendre progressivement dans l'eau (jambes, bassin, ventre, épaules, ...)	Le long du mur se laisser flotter tête dans l'eau sans rien faire
A la goulotte : Souffler dans l'eau (par la bouche) / Faire le moteur Mettre progressivement et doucement le visage dans l'eau - le menton - la bouche - le nez - les cheveux - la tête entière Au signal, je mets la tête sous l'eau	Avec ou sans matériel: Entrer dans l'eau (sauter, plonger, glisser) et se laisser remonter sans aucun mouvement, s'équilibrer en surface tête dans l'eau Descendre: - le long de la perche - le long d'un camarade - avec la cage - en se repoussant à l'aide de la goulotte - en entrant « en allumette »
	Tomber dans l'eau et se laisser remonter
Petit Bain	Grand Bain
Position debout, bras le long du corps, avec de l'eau au niveau du bassin, se laisser tomber (en arrière, en avant) et ne plus bouger pendant 5".	Depuis le bord, se laisser tomber en boule en avant et en arrière.
Se laisser flotter et subir différentes poussées d'un camarade en conservant sa position initiale.	Depuis le bord, se laisser tomber et tenir au moins 5" la position choisie au départ.
	Se laisser flotter et réaliser des figures (étoile), seul, à plusieurs
Se maintenir en équilibre ventral, au moins 5", en boule Se maintenir en équilibre dorsal, au moins 5", dans la position de l'étoile de mer Passer de la position de l'étoile à la boule, et de la position de la boule à l'étoile	

Critères de réussite

IMMERSION	EQUILIBRATION
Tête dans l'eau, je fais des bulles, je ne me bouche pas le nez, j'ouvre les yeux.	Le corps dans l'eau, avec puis sans support solide, je ne fais aucun mouvement / je me laisse porter

Séances 4 et 5

RECHERCHE DES EQUILIBRES ET DES DEPLACEMENTS TRAVAIL DE L'IMMERSION

PRINCIPES

Plus je m'étire et je rentre la tête, plus je reste à l'horizontale.

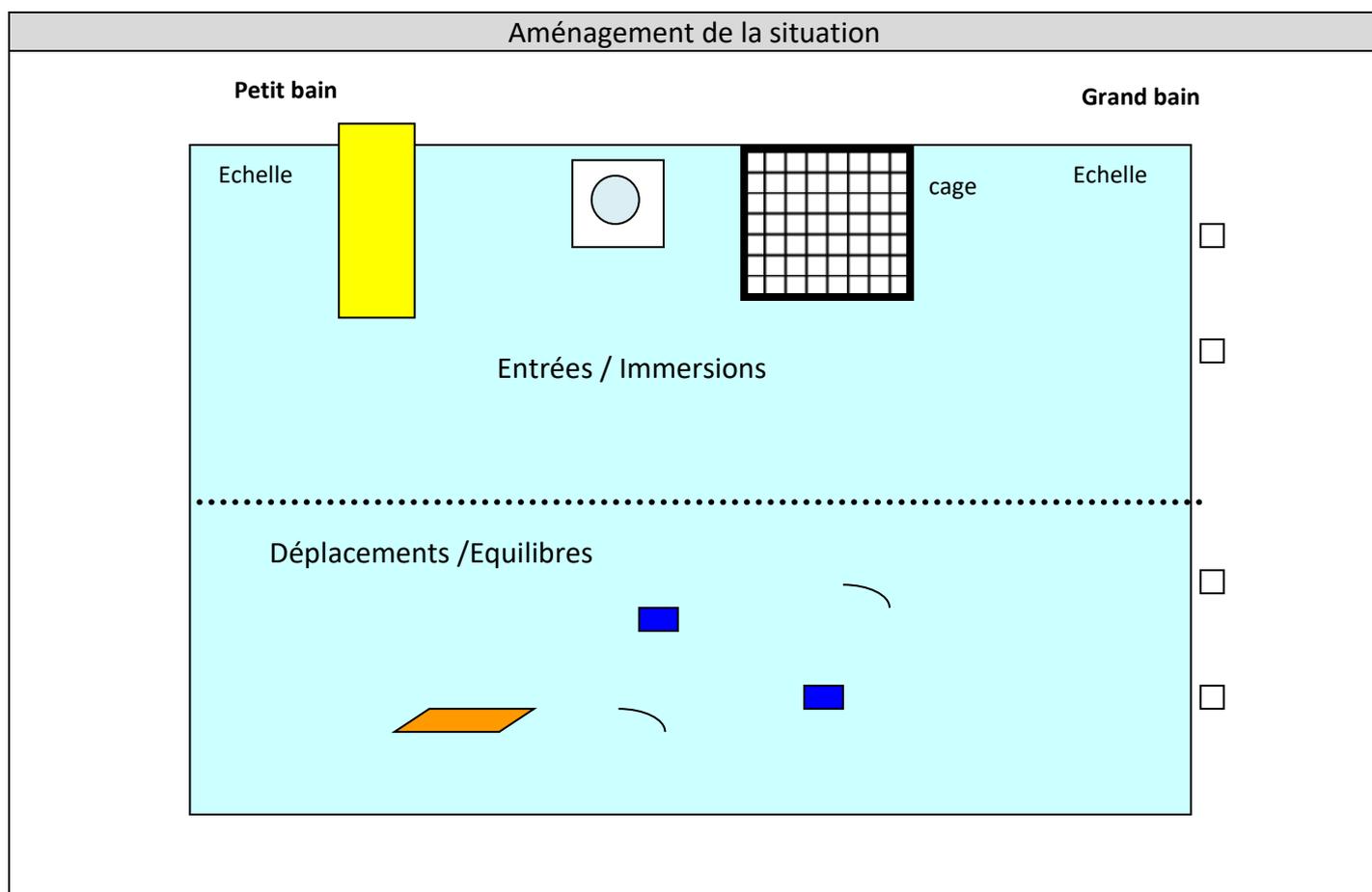
OBJECTIFS

S'ALLONGER POUR SE DEPLACER	Se mettre à l'horizontal, utiliser les bras pour se déplacer
AGIR SOUS L'EAU	Prendre conscience de sa capacité respiratoire, ralentir ses mouvements
ENTRER DANS L'EAU DIFFEREMMENT	Entrer dans l'eau par toutes les parties du corps

Critères de réalisation

Pour s'immerger	Pour se déplacer	Pour s'équilibrer
Je reste gonflé pour mieux flotter (remplir les poumons et fermer la bouche) Au bord, j'inspire, je mets mon visage (ma tête) dans l'eau - Je dois souffler fort et longtemps Quand j'ai la tête sous l'eau, j'ouvre les yeux, je détends mon visage.	Allongé sur le ventre, je ne tire pas la tête vers le haut. Allongé sur le dos, je regarde le plafond. Je garde la tête dans l'axe de mon corps en position ventrale et dorsale. J'oriente mon regard pour me déplacer	J'abandonne mes appuis plantaires - Je quitte mes appuis solides - Je m'immobilise pour laisser l'eau m'équilibrer - Je flotte sans rien faire
Respiration volontaire: j'inspire rapidement, je souffle longuement sous l'eau		

Aménagement de la situation



Dispositif

Le bassin est aménagé dans la longueur pour permettre l'adaptation des tâches au niveau des élèves (petite et grande profondeur).

Je découvre

S'immerger	Se déplacer
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Je reste vertical pour aller toucher le fond avec les pieds en m'aidant de la perche. ➤ Je m'émerge pour mieux m'immerger. ➤ J'expire pour mieux me coller au fond. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Plus je m'allonge et je m'aligne, plus je me grandis, mieux je glisse.

Tâches proposées

IMMERSION	ENTREE DANS L'EAU	DEPLACEMENTS
Pousser une planche, une balle, avec le nez, la joue, le front. Descendre à l'échelle en tenant les marches, toucher le fond avec la main, le pied, les fesses.	Descendre le long de l'échelle. Grand tapis : glisser assis, basculer en arrière assis, roulade, sauter debout, se laisser tomber debout en avant, en arrière...	Avec la planche, s'allonger et donner une impulsion pour glisser le plus loin possible (fusée, torpille) 2 par 2 : les élèves tiennent une même planche, l'un traîne l'autre
Descendre le long de la cage, se déplacer autour.	Grand tapis : se déplacer sur le tapis en imitant différents animaux ou personnages, roulades,...	Avec la planche ou la frite, à partir du bord, battre des pieds (en alterné, en simultané) et en variant les cadences (vite/lent, avec ou sans éclaboussures).
Descendre le long de la cage 2 par 2 (au bord si le groupe est important) ; compter les doigts montrés par le camarade	Sauter dans le petit tapis troué. Sauter dans l'eau de toutes les manières (debout, groupé, ...), en tenant la frite au-dessus de la tête, ou frite jetée dans l'eau avant	Allongé sur un tapis, traverser le bassin en battant des pieds
Se déplacer de la cage à l'échelle en se tractant avec les bras.	Tapis troué : entrer dans l'eau à côté du tapis, aller vers le tapis et sortir la tête, sortir une main, un bras, passer dessous...)	Se tracter le long du bord, avec 2 puis avec 1 bras, en s'allongeant.
Sans matériel		
Passer entre les jambes d'un camarade 2 par 2, puis 4 par 4.	Entrer dans l'eau en tapant dans les mains avant d'arriver dans l'eau.	Se déplacer : - en se donnant la main, - en faisant la ronde - en formant une chaîne.
Passer sous les bras tendus au ras de l'eau d'un camarade. Si c'est réussi, on descend les bras.	Sauter dans l'eau (debout, groupé, de toutes les manières).	Traction des bras : se déplacer le long du bord en avant, en arrière, en écartant plus ou moins les bras, en allant vite.

Critères de réussite

IMMERSION	ENTREE DANS L'EAU	DEPLACEMENTS
Je passe d'une cage à l'autre en me servant de l'échelle.	J'entre dans l'eau de 3 manières différentes.	Je traverse la largeur de la piscine de 2 manières différentes.

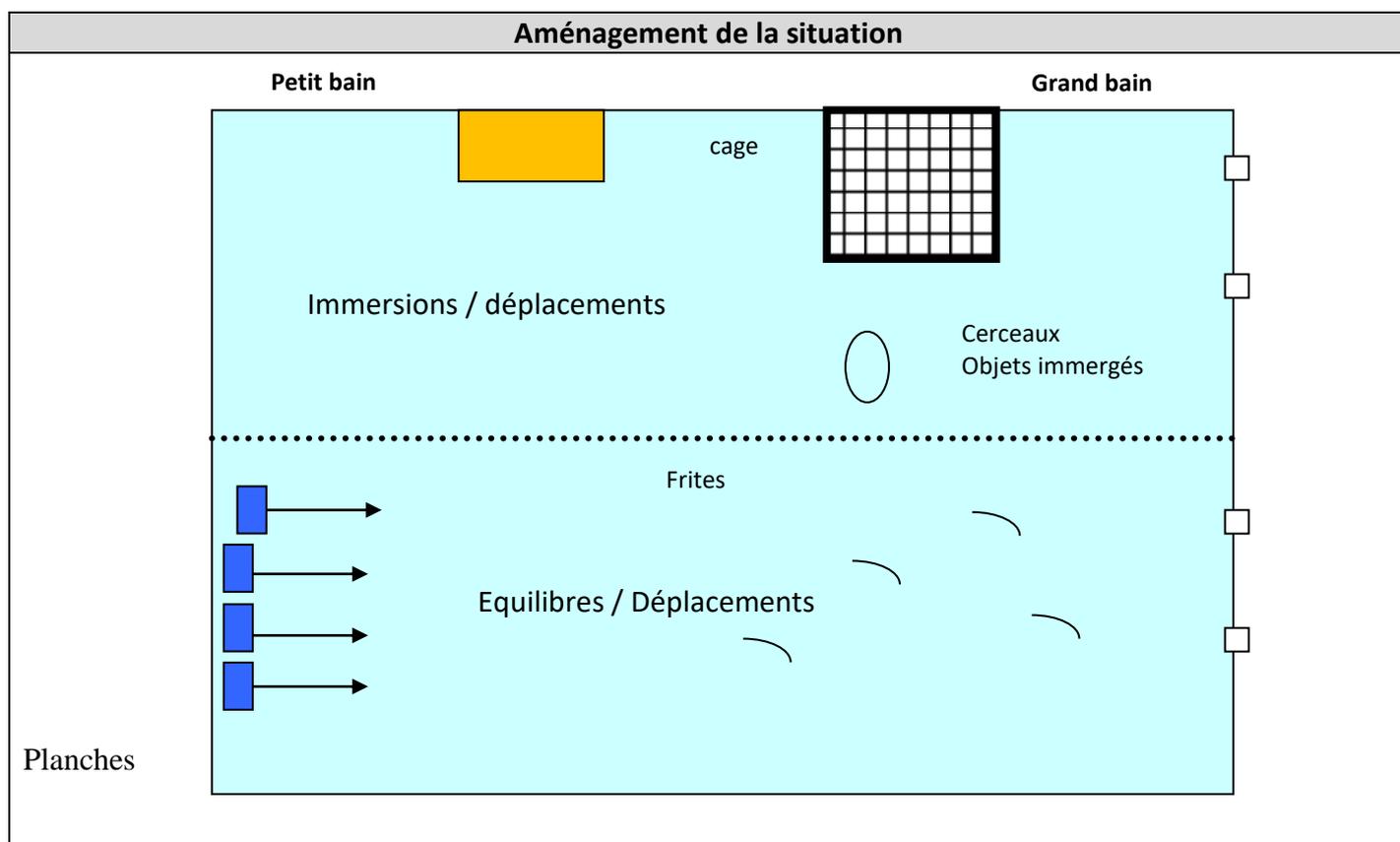
PRINCIPES

Pour maîtriser sa flottaison, il est nécessaire de s'aligner et de s'étirer dans l'eau, de se gagner et de libérer la nuque

- Je fixe la tête pour nager droit et plus vite.
- J'allonge mes mouvements de bras pour aller plus vite.
- J'utilise d'abord mes bras pour me propulser.
- J'utilise ensuite mes jambes pour m'équilibrer.

	OBJECTIFS
SE DEPLACER PAR UNE ACTION MOTRICE	Alterner les actions motrices des bras ou des jambes pour aller loin Utiliser les bras pour se déplacer, rester allonger pour glisser.
AGIR SOUS L'EAU	Prendre conscience de sa capacité respiratoire Varier les positions et les temps d'immersion
ENTRER DANS L'EAU DIFFEREMMENT	Entrer dans l'eau avec une coordination des actions

Critères de réalisation		
Pour s'immerger	Pour se déplacer	Pour s'équilibrer
J'expire (je souffle fort dans l'eau) pour descendre. Je me sors de l'eau pour mieux y entrer.	Orienter les surfaces motrices pour glisser sur l'eau (en se servant du matériel). J'agis des bras et/ou des jambes pour avancer (je cherche loin devant, je tire loin derrière, je laisse glisser)	Accepter l'équilibration par l'eau Varier les positions : sur le dos, sur le ventre, en boule Je remplis mes poumons pour m'équilibrer sur place Je quitte mes appuis plantaires pour s'allonger
Je ralentis mes mouvements pour m'économiser		



Dispositif

Le bassin est aménagé dans la longueur pour adapter les tâches au niveau des élèves (petite et grande profondeur). L'emplacement du matériel peut différer.

En fonction du niveau de la classe, il est possible de proposer un parcours aux élèves.
Rotation des groupes à mi-séance.

Je découvre

Le corps propulseur	Le corps projectile
Je cherche un appui résistant en tirant / en poussant l'eau	Pour mieux glisser : - Je m'aligne - Je me raidis, je m'allonge

Tâches proposées

Pour simplifier/complexifier cf. FICHE OUTIL AIDE A LA MISE EN ŒUVRE DE SA

IMMERSION	ENTREE DANS L'EAU	DEPLACEMENTS
		<p>Selon le niveau de pratique, proposer des appuis solides : bord, tapis fixés au bord, corde, perche,...</p>
Descendre à l'échelle en tenant les marches, toucher le fond avec la main, le pied, les fesses.	Descendre le long de l'échelle, le long du bord	Avec matériel (frite ou planche) Se déplacer par une action motrice des bras
Descendre le long de la cage, se déplacer autour.	Sauter du bord	Avec la planche se déplacer avec les jambes en alternant les positions ventrale et dorsale
Descendre le long de la cage 2 par 2 (le faire au bord si le groupe est important); compter les doigts montrés par le camarade.	Sauter du plot	Avec la planche, enchaîner 4 mouvements de bras sans respirer
Alterner les immersions : descendre dans le fond, passer sous, dans, aller chercher (échelle, perche, cage, cerceau)	Sauter en tapant dans les ballons	Se déplacer sans toucher le bord : sur une distance définie (10, 20, 30m), pendant un temps donné (10s, 20s,...) avec ou sans matériel.
Sans matériel		
Passer entre les jambes d'un camarade 2 par 2, puis 4 par 4	Entrer dans l'eau en tapant dans les ballons avant d'arriver dans l'eau,	Se déplacer le long du bord par l'action des jambes, bras devant
Passer sous les bras tendus au ras de l'eau d'un camarade. Si c'est réussi, on descend les bras	Entrée dans l'eau par la tête : - accroupi à l'aide de la planche qui bascule	Jeter la frite dans l'eau, aller la chercher et revenir avec. Jeter de plus en plus loin

Critères de réussite

IMMERSION	ENTREE DANS L'EAU	DEPLACEMENTS
Je réussis deux immersions sur les trois : cage, cerceau, tunnel	J'entre dans l'eau en tapant dans la balle	Je me déplace sur une distance donnée Je repère ma performance Je vais plus loin

Séance 8

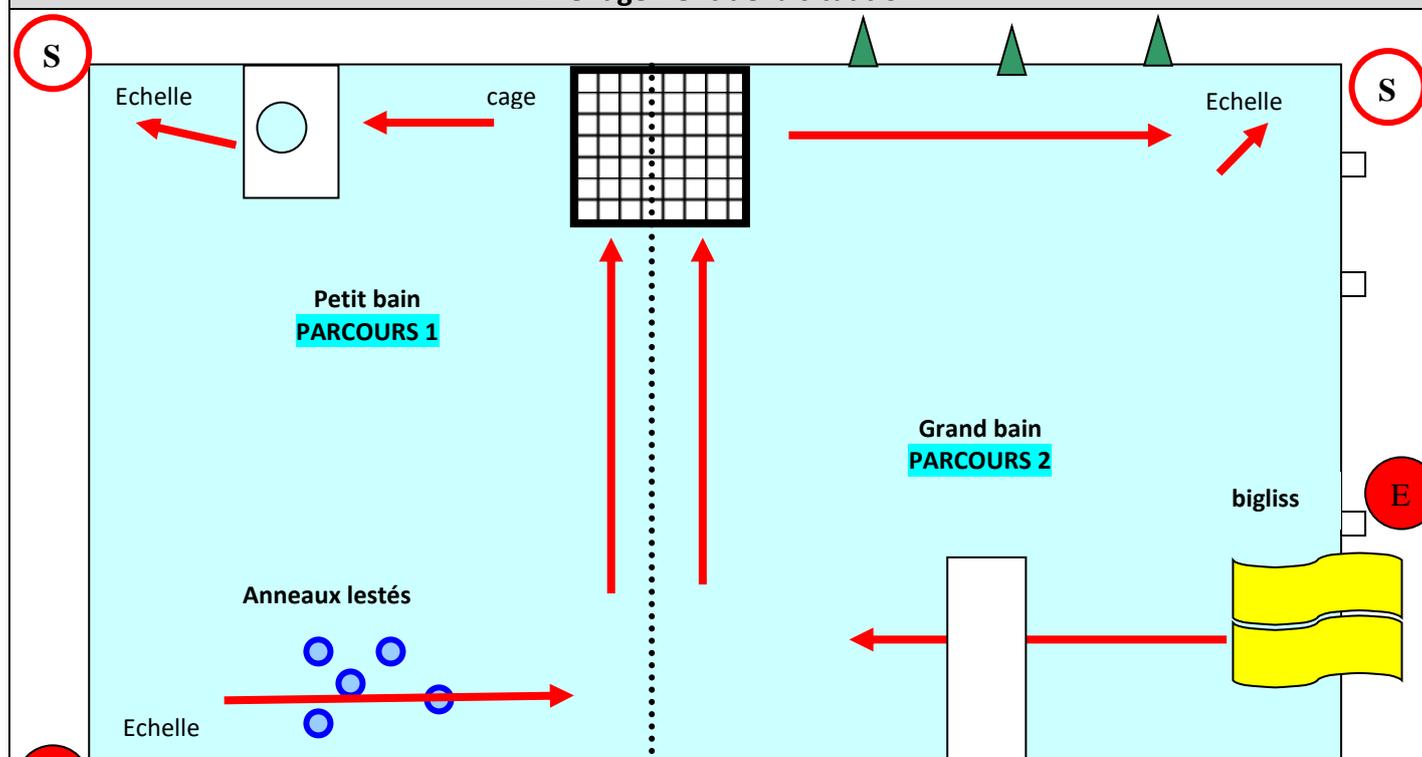
REINVESTISSEMENT DES ACQUIS

	OBJECTIFS
S'ALLONGER POUR SE DEPLACER	Se mettre à l'horizontal, utiliser les bras pour se déplacer, les jambes pour s'équilibrer
AGIR SOUS L'EAU	Choisir sa ventilation (garder ou souffler l'air), ralentir ses mouvements
ENTRER DANS L'EAU DIFFEREMMENT	Entrer dans l'eau par toutes les parties du corps

Critères de réalisation

Je réaliser l'ensemble du parcours, en PB et en GB.
 Je pose ma frite pour entrer dans l'eau et pour m'immerger.
 J'utilise différents engins flottants (frites, ceinture, planche, bord).
 J'agis sur le ventre ou sur le dos.

Aménagement de la situation



Dispositif

1 classe = 2 groupes / 1 parcours en PB et 1 parcours en GB.
 Il est possible de proposer une rotation à mi séance.

Les élèves effectuent un parcours → en entrant **E** et sortant **S** aux emplacements prévus.

Les adultes se placent sur le parcours en fonction de leur groupe, observent les réponses des élèves, proposent des variables pour favoriser le réinvestissement des acquis (simplifier, complexifier).

Selon le niveau de pratique, les élèves utilisent ou non du matériel (planche, frite...); le parcours est raccourci et adapté en difficulté et en distance (en utilisant d'autres entrées et/ou d'autres sorties, les échelles par ex.).

OBJECTIFS

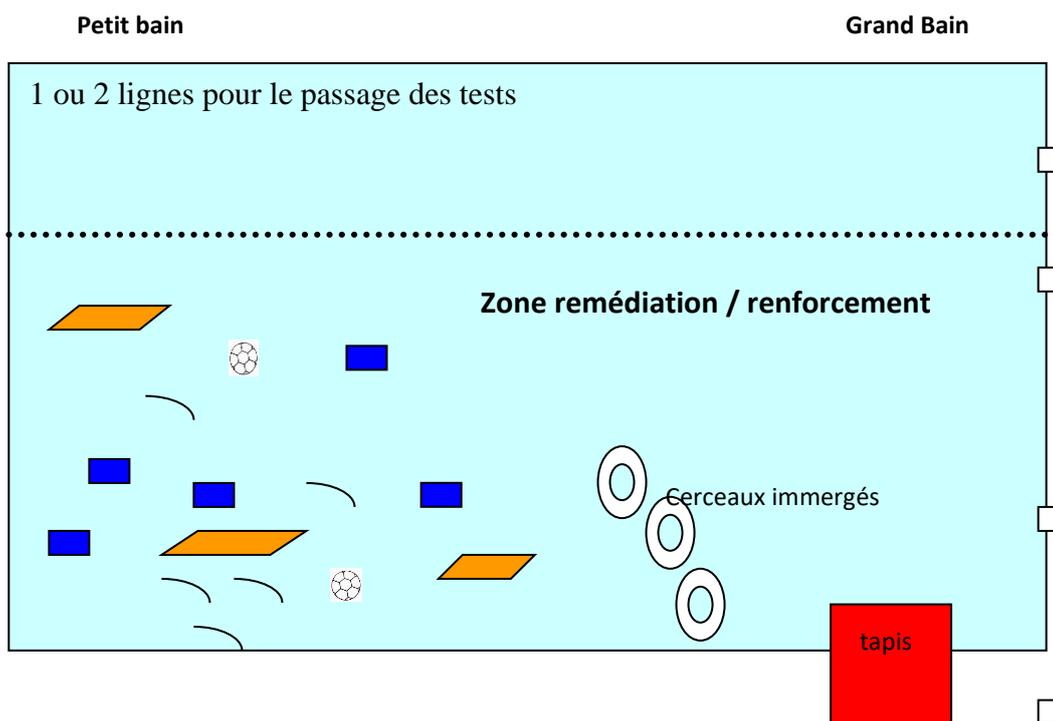
Pour l'élève et l'enseignant → Situer les acquis

Repères pour l'aisance aquatique et paliers d'acquisitions qui permettent de situer l'élève en grande profondeur (au minimum taille de la personne avec le bras levé) et sans matériel de flottaison.

CONSIGNES

- Pour une première année de pratique ou pour les élèves en grande difficulté, les enseignants peuvent proposer à leurs élèves une aide à la flottaison, mais le test n'est pas validé.
- Conserver la fiche collective de passation permet de situer exactement le niveau de pratique de l'élève pour travailler les comportements aquatiques posant problème lors des prochains cycles.
- Si la classe dispose de temps, il est possible de proposer le test "PASS NAUTIQUE".

Aménagement de la situation



Dispositif

Une zone test et une zone atelier (préparation / remédiation aux différentes tâches du test).

Tâches à accomplir en zone TEST

AISANCE AQUATIQUE P1

Palier 1	Objectifs	Repères pour l'observation
<p>Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.</p>	S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion	1) Entrer seul dans l'eau
		2) Sortir seul de l'eau
	Passer de l'appui à la suspension	3) Se déplacer avec les épaules immergées
	S'immerger	4) Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes
S'immerger de plus en plus longtemps		

AISANCE AQUATIQUE P2

Palier 2	Objectifs	Repères pour l'observation
<p>Cette seconde étape nécessite de sauter ou chuter dans l'eau, à se laisser remonter, à flotter de différentes manières, à regagner le bord et à sortir seul.</p>	Accepter l'action de l'eau sur son corps	5) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur taille avec le bras levé)
		Enchaînement 6) Puis se laisser remonter passivement
	Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau	A partir d'un saut : 7) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur minimum taille avec le bras levé)
		Enchaînement 8) Puis se laisser remonter passivement

PASS NAUTIQUE

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

- effectuer un saut dans l'eau ;
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant