

# Projet Cadre Natation CE1

## Piscine du Puy Sainte Réparate

### SOMMAIRE

Repère pour un cycle d'apprentissage de 10 semaines.....	2
Séance 1 .....	3
Séance 2 et 3.....	5
Séance 4 et 5.....	7
Séance 6 et 7.....	9
Séance 8.....	11
Séance 9 .....	12
Séance 10 .....	13

## REPERE POUR UN CYCLE D'APPRENTISSAGE DE 10 SEANCES

Semaine	Aménagement - Situation	Objectifs
1	<b>Séance 1</b> <b>Prise de contact :</b> <b>Prendre connaissance avec les personnes</b> <b>Découvrir les différents espaces, le matériel</b>	<b>S'approprier les règles de travail et de fonctionnement :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pour l'équipe d'encadrement :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- valider le niveau des élèves et constituer les groupes</li> </ul> </li> <li>• <b>Pour les élèves :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-(re)familiarisation avec l'environnement matériel et humain</li> <li>- identifier leur niveau de pratique</li> </ul> </li> </ul>
2	<b>Séances 2 et 3</b> <b>Apprentissage</b> Equilibre-Immersion 2 zones de travail dans le grand bassin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pour l'enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valider les observations faites en séance 1</li> <li>- Proposer une exploration la plus variée possible du matériel proposé sur les tâches :</li> </ul> </li> </ul>
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>* <u>d'équilibre</u></li> <li>* <u>d'immersion</u></li> </ul>
4	<b>Séances 4 et 5</b> <b>Apprentissage</b> Immersion-Entrée-Déplacement Un parcours est proposé à l'ensemble de la classe sur la totalité du Grand Bassin.	Développer <u>la recherche d'équilibre</u> en s'affranchissant progressivement des appuis terrestres et trouver des appuis aquatiques pour :
5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>s'équilibrer</u> et se déplacer dans toutes les dimensions</li> <li>- <u>s'immerger</u> et se déplacer</li> <li>- entrer dans l'eau de manières différentes</li> </ul>
6	<b>Séances 6 et 7</b> <b>Apprentissage</b> Entrée- Equilibre -Déplacement 2 zones de travail sont proposées Petit bassin (zone de remédiation)	-Travail des <u>déplacements</u> : coordonner ses mouvements et sa respiration pour mieux glisser
7		- <u>Entrer</u> dans l'eau et <u>s'équilibrer</u> de différentes manières
8	<b>Séance 8</b> <b>Réinvestissement des acquis</b> Parcours	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pour l'élève :</b> mettre en jeu ce qu'il sait faire de nouveau se situer dans les apprentissages.</li> <li>• <b>Pour l'enseignant :</b> déterminer les groupes de test observer les réponses des élèves Ajuster le parcours en fonction des réponses : enchaînement, répétition, atelier</li> </ul>
9	<b>Séances 9</b> <b>Evaluation</b> 2 zones : 1 atelier de « test » (qui peut être dédoublé si nécessaire) et 1 atelier de « renforcement/remédiation »	-Mesurer et valider les acquisitions réalisées ( <b>PASS Nautique en priorité</b> et Aisance Aquatique Palier 1 ou 2 selon les élèves) -Aller plus loin dans le projet d'apprentissage : <ul style="list-style-type: none"> <li>*renforcer ses acquisitions</li> <li>*remédier</li> </ul> NB : en cas d'absence prévue, la priorité est le passage du test
10	<b>Séances 10</b> <b>De l'apprenti nageur à l'apprenti citoyen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pour l'élève</b> Mettre en jeu ce qu'il sait faire en immersion et déplacement dans l'enchaînement de tâches lors d'activités ludiques.</li> </ul>

# Séance 1

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

PISCINE Jean-Pierre MORE  
Le Puy Sainte Réparate

## CE1

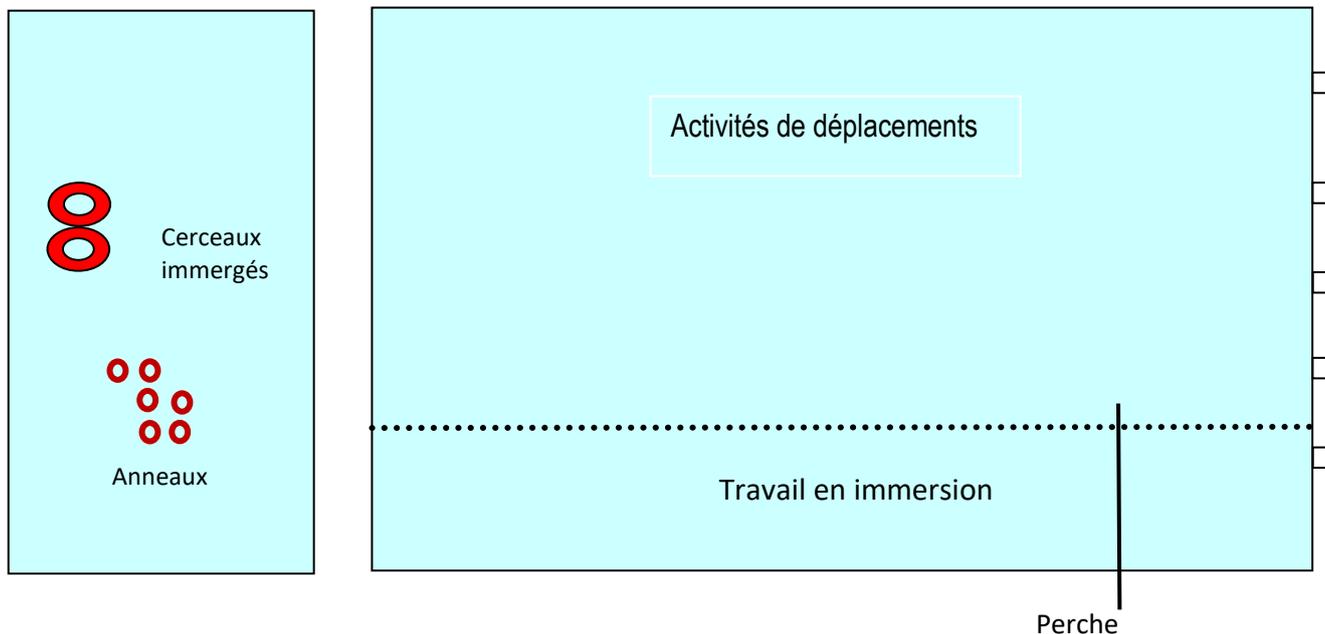
### OBJECTIFS

Prendre connaissance de l'environnement matériel et humain (1 <sup>ère</sup> année)	Pour l'élève, prendre contact avec le milieu aquatique et s'informer sur ses ressources
Réactiver ses connaissances concernant l'activité natation (2 <sup>ème</sup> année)	Pour l'enseignant, 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.  
Un enseignant à chaque 1/2 de bassin (possibilité d'utiliser le grand et petit bassin au choix) ETAPS de surveillance.  
Il ne s'agit pas de faire passer un test mais de valider, par la mise en activité, les déclarations des élèves lors du questionnement en classe concernant le : « que sais-tu déjà... ? » et de réguler dès la fin de cette séance la constitution des groupes.  
Le groupe annoncé le plus « débutant » sera pris en charge par l'ETAPS.  
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 : 1 classe



### Dispositif

Evolution en classe entière sur les différentes zones de travail afin de valider par les activités proposées les groupes constitués en amont sur la base des évaluations de l'année précédente et du « déclaratif » des élèves (questionnaire et/ou carte identité natation).

**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 se déplacent avec ou sans l'aide d'un petit engin flottant, le long du bord ou non, en fonction des consignes données.	Les élèves agissent dans le bassin en utilisant les aménagements proposés et les consignes données.

**Des activités proposées ...**

DES CLES D'OBSERVATION...

Entrées dans l'eau	Déplacements	Immersion
Aisance ou appréhension ? En se tenant au bord, à l'échelle ? Par la tête, par les pieds ?	En se tenant au bord, avec ou sans objet ? Verticalité ou horizontalité du corps ? Tête dans l'eau ? Beaucoup de mouvements ?	Bouche, nez, tête complètement immergée ? Immersion plus ou moins longue ? Façon de sortir la tête de l'eau (extension) ? Respiration (calme, saccadée...) ? Souffle dans l'eau ?

PETIT BAIN

GRAND BAIN

**Entrer dans l'eau du bord** : se tenir au bord, mettre la bouche sous l'eau (faire de grosses bulles en soufflant dans l'eau), faire de grosses bulles en battant des pieds, s'allonger en battant des pieds, lâcher une main (se tenir d'une main au bord), **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 des marches**, se **déplacer** le long du bord mettre la tête sous l'eau pour éviter de se faire toucher par la frite tenue par l'enseignant, sortir au niveau de la ligne de séparation de zone.

**Entrer dans l'eau au niveau des marches**, se **déplacer** le long du bord jusqu'au point de sortie (repère) :

Augmenter la distance, faire les yeux fermés, aller vite (chat-souris), transporter un objet d'un point à un autre, passer sous des objets posés sur le bord du bassin et débordant sur la surface de l'eau (frite, perche), faire un aller retour (donc se croiser avec d'autres).

**Utiliser le matériel flottant** (planche, frite, haltère ...) pour prendre une position d'**équilibre**. Les pieds ne touchent pas le fond.

**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, **souffler dans l'eau** pour : faire des bulles, produire un son (note de musique, prénom, lettre, nombre...).

**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.

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

**Le chauffeur et le passager**

Les élèves, assis sur une frite :  
- sont par 2 (A avec B) et se déplacent. A est « meneur » et va où il veut dans l'espace, comme il veut (en avant-en arrière...) B le suit.  
- font une chenille à plusieurs (A+B+C.....).  
- se groupent selon les ordres de l'enseignant (par 3, 4, 5)

**La balle**

Une balle par élève. 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.

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

**La cascade**

Les élèves sont assis au bord, la première tape sur l'épaule de celui qui est à côté et va dans l'eau...etc

**Le pompier**

Les élèves accrochés à une perche, doivent descendre tout le long en passant à l'intérieur d'un tapis troué, en essayant d'aller le plus près du fond possible.

# Séance 2 et 3

## DECOUVERTE DE L'IMMERSION RECHERCHE DES EQUILIBRES

PISCINE Jean-Pierre MORE  
Le Puy Sainte Réparate

# CE1

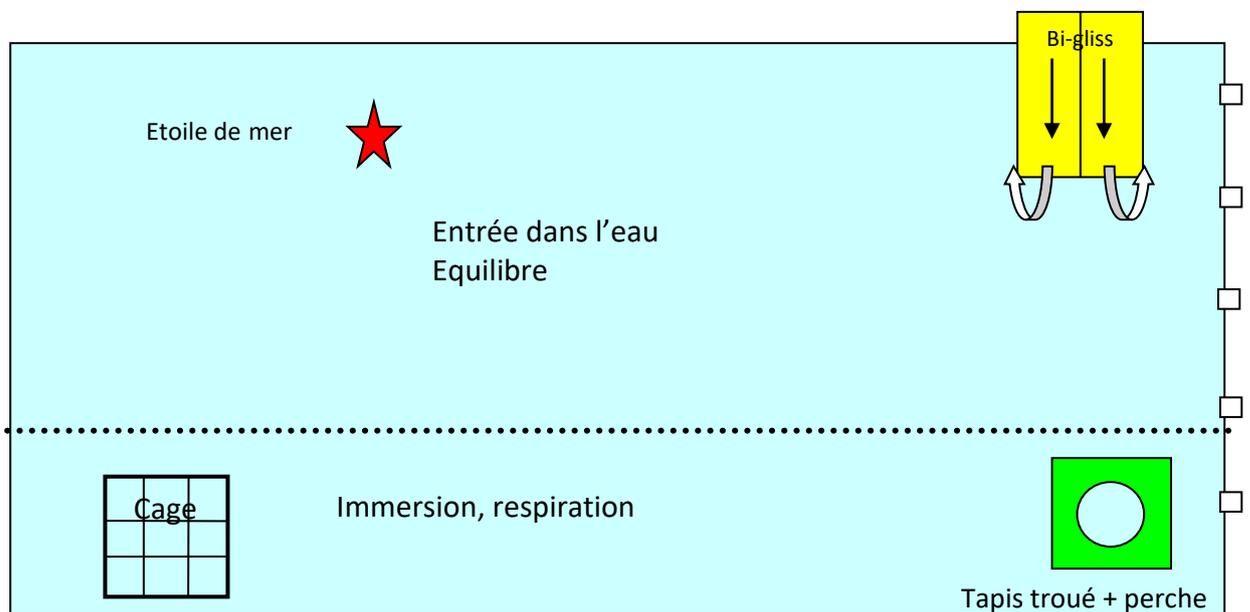
### PRINCIPES

Il est nécessaire d'accepter de mettre la tête dans l'eau, de contrôler sa ventilation pour pouvoir s'allonger (et passer d'un équilibre vertical à horizontal, 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 (principe d'Archimède)

Critères de réalisation	VIGILANCE
<p><u>Pour s'immerger</u>: à la goulotte, j'inspire, je ferme la bouche, je mets mon visage (ma tête) dans l'eau, et je souffle dans l'eau, fort, longtemps</p> <p><u>Pour s'équilibrer</u>: avec puis sans appui solide, laisser son corps flotter.</p>	<p>Note: Le matériel d'aide à la flottaison rend les tâches d'immersion plus difficiles, voire dangereuses.</p> <p>Présenter et faire respecter par les élèves les modalités d'accueil et de fonctionnement présentés dans la fiche: "Repères pour l'organisation pédagogique des séances"</p>

### Aménagement de la situation : 1 classe



### Dispositif

La classe partagée en deux groupes tourne sur les deux ateliers au choix de l'enseignant, vingt minutes par ateliers ou rotation sur les deux séances.

Des principes d'action à construire...	
Pour accepter de s'immerger	Pour accepter l'action de l'eau (un nouvel équilibre)
Souffler fort pour réussir à souffler dans l'eau Si je souffle, si je ferme la bouche, même sans me boucher le nez, l'eau n'entre pas.	Se « laisser porter par l'eau » → Le corps flottant

Des activités proposées ...	
IMMERSION	EQUILIBRE
Du bord : - assis sur le bord, jouer à 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 En descendant : - le long de la perche - le long d'un camarade - avec la cage - en se repoussant à l'aide de la goulotte - avec le bigliss
Se laisser flotter et subir différentes poussées d'un camarade en conservant sa position.	Se laisser tomber dans l'eau et se laisser faire par l'eau. Depuis le bord, se laisser tomber en boule en avant et en arrière
Se laisser flotter et réaliser des figures (étoile), seul, à plusieurs.	Depuis le bord, se laisser tomber et tenir au moins 5 secondes la position choisie au départ.  Se laisser glisser loin, après la descente du bigliss.
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.	

Des critères de réussite...	
IMMERSION	EQUILIBRE
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 : Je ne fais aucun mouvement Je me laisse porter

# Séance 4 et 5

## RECHERCHE DES EQUILIBRES ET DES DEPLACEMENTS TRAVAIL DE L'IMMERSION

PISCINE Jean-Pierre MORE  
Le Puy Sainte Réparate

# CE1

### PRINCIPES

Il est nécessaire d'accepter de mettre la tête dans l'eau, de contrôler sa ventilation pour pouvoir s'allonger (et passer d'un équilibre vertical à horizontal, d'un regard horizontal à vertical).

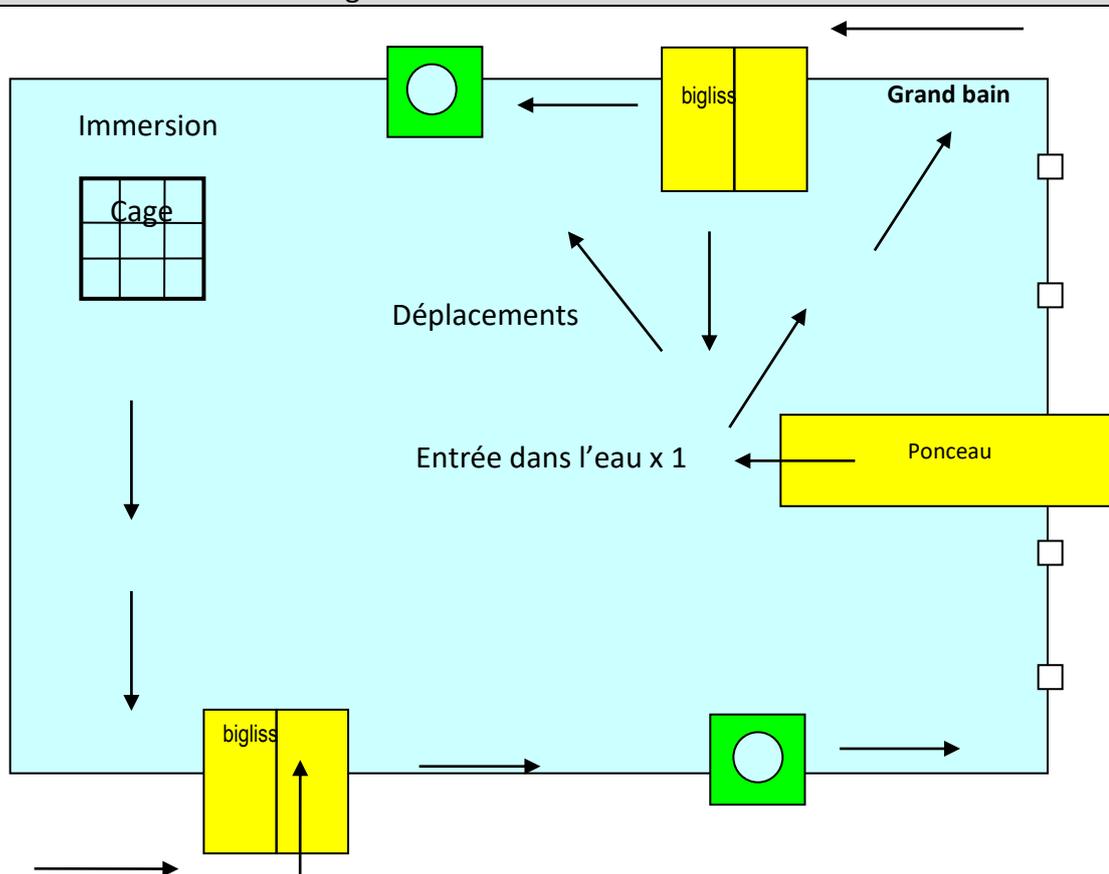
### OBJECTIFS

S'ALLONGER POUR SE DEPLACER	Construire l'horizontalité de proche en proche
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

### Des critères de réalisation...

Pour s'immerger	Pour se déplacer	Pour s'équilibrer
Quand j'ai la tête sous l'eau, j'essaie d'ouvrir 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.	Accepter l'allongement. Se rendre indéformable.

### Aménagement de la situation : séance 5



### Dispositif

Séance 4 : même aménagement que pour les séances 2 et 3.

Séance 5 : La classe entière est répartie sur le parcours proposé ci-dessus. Chaque enfant prend le matériel qu'il souhaite en fonction de ses capacités (frite, ceinture, etc..).

Pour les classes de CP : utilisation de la moitié du Grand Bassin et utilisation du Petit Bassin.

### Des principes d'action à construire...

Orienter son regard pour se déplacer	Entrer dans l'eau et accepter son action
Garder sa tête dans l'axe de son corps, que l'on soit en position ventrale ou dorsale.	Entrer dans l'eau (sauter, plonger, glisser), en descendant le long de la cage, par le tapis troué, par le grand tapis et se laisser remonter sans aucun mouvement, s'équilibrer en surface tête dans l'eau.

Des activités proposées ...		
-----------------------------	--	--

IMMERSION	ENTREE DANS L'EAU	DEPLACEMENTS
Pousser une planche avec le nez, la joue, le front. Descendre à l'échelle en tenant les marches, toucher le fond avec main, pied, 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, se donner une impulsion pour s'allonger et glisser pour aller le plus loin possible (fusée, torpille). 2 par 2 : ils 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 (alternes, en simultané) et en variant les cadences vite/lent, avec éclaboussures, sans éclaboussures.
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 dans le petit tapis troué. Sauter dans l'eau de toutes les manières (debout, groupé, ...), en tenant la frite au-dessus de la tête.	Allongé sur un tapis, traverser le bassin en battant des pieds.
	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...).	
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, toutes les manières de...).	Traction des bras : se déplacer le long du bord : en avant, en arrière, en écartant plus ou moins les bras, en allant vite.

Des critères de réussite...		
-----------------------------	--	--

IMMERSION	ENTREE DANS L'EAU	DEPLACEMENTS
Je m'immerge à l'aide de la cage	J'entre dans l'eau de 3 manières différentes.	Je traverse la largeur de la piscine de 2 manières différentes.

# Séance 6 et 7

## TRAVAIL des DEPLACEMENTS ENTREE / EQUILIBRE

PISCINE Jean-Pierre MORE  
Le Puy Sainte Réparate

# CE1

### PRINCIPES

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

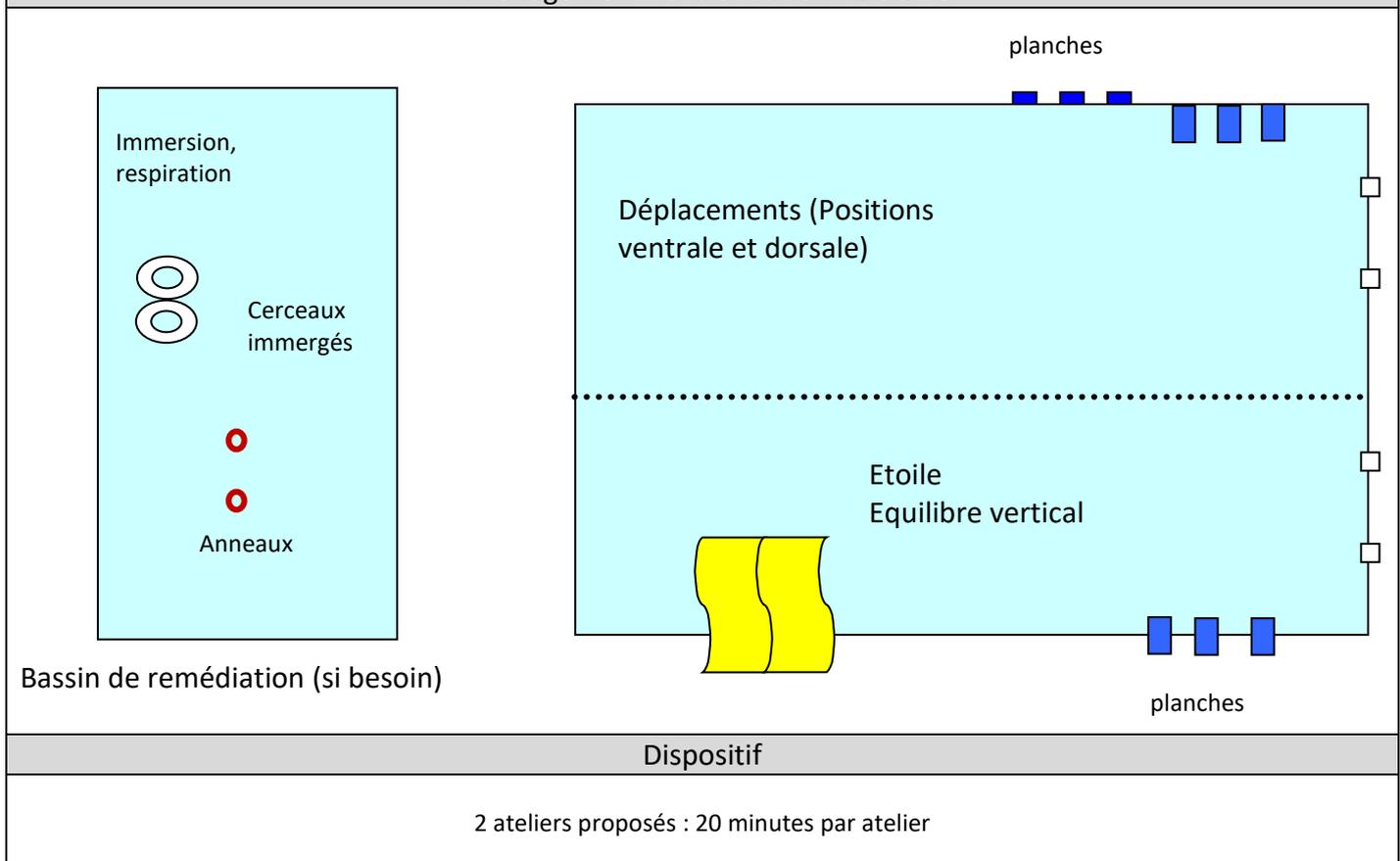
### OBJECTIFS

SE DEPLACER PAR UNE ACTION MOTRICE	Alternier les actions motrices des bras ou des jambes pour aller loin
S'EQUILIBRER	Varié les positions et tenir les équilibres
ENTRER DANS L'EAU DIFFEREMMENT	Entrer dans l'eau par différents moyens

### Des critères de réalisation...

Pour entrer dans l'eau	Pour se déplacer	Pour s'équilibrer
Accepter de rentrer dans l'eau depuis différents endroits (bord, bigliss) et par différentes parties du corps	Je me sers du matériel pour faciliter les trajets moteurs et orienter les surfaces motrices.	Accepter l'équilibration par l'eau Varié les positions : sur le dos, sur le ventre, en boule.

### Aménagement de la situation : 1 classe



Des principes d'action à construire...	
Le corps propulseur	Le corps projectile / le corps flottant
Chercher un appui résistant en poussant la masse d'eau. Dans la direction du déplacement et en sens contraire.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'immerger</li> <li>- S'aligner</li> <li>- S'orienter</li> </ul>

ENTREE DANS L'EAU / EQUILIBRE	DEPLACEMENTS
	Selon le niveau de pratique, proposer des appuis solides : bord, tapis fixés au bord, corde, perche,...
Descendre à l'échelle en tenant les marches, toucher le fond avec main, pied, fesses.	Avec matériel (frite ou planche). Se déplacer par une action motrice des bras.
Entrer dans l'eau par le bigliss, par le bord, par l'échelle.	Avec la planche : alterner déplacement ventral et dorsal avec les jambes.
Entrer dans l'eau en sautant, en tapant des mains. Accepter d'entrer dans l'eau par la tête (depuis le bord, depuis le bigliss).	Avec la planche, enchaîner 4 mouvements de bras sans respirer.
Tenir un équilibre ventral, un équilibre dorsal et un équilibre vertical.	Se déplacer sans toucher le bord : sur une distance définie (10, 20, 30m), pendant un temps donné (10s, 20s,...) avec ou sans matériel.
	Se déplacer le long du bord par l'action des jambes, bras devant.
	Jeter la frite dans l'eau, aller la chercher et revenir avec. Jeter de plus en plus loin.

ENTREE DANS L'EAU / EQUILIBRE	DEPLACEMENTS
Je réussis deux entrées dans l'eau différentes et je tiens deux équilibres	Je me déplace sur une certaine distance.



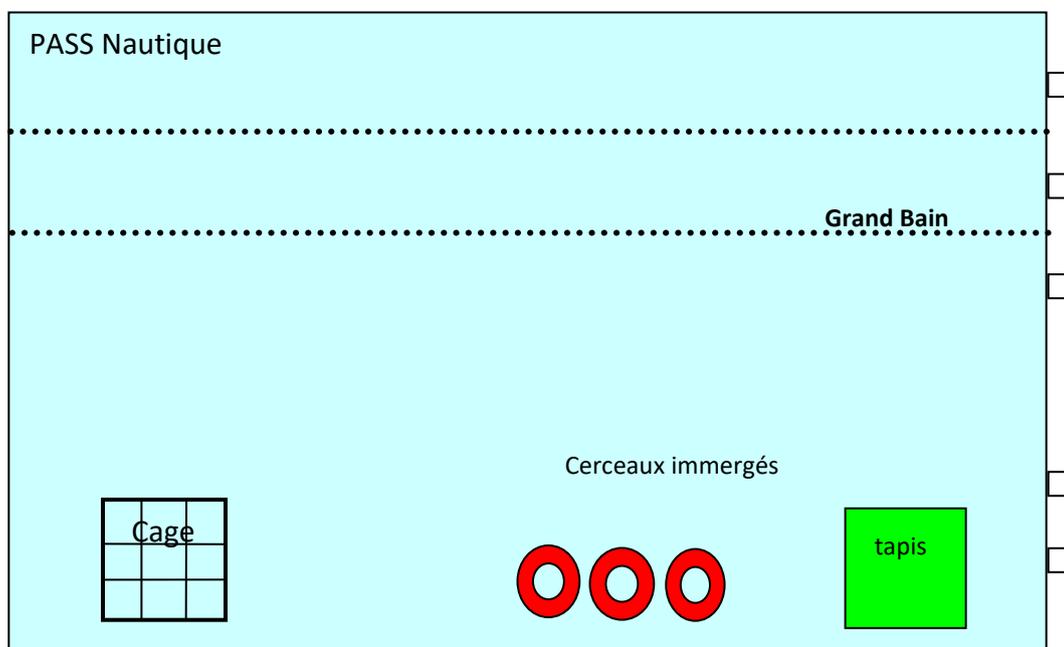
### OBJECTIFS

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

### Consignes

- **Le PASS Nautique est à faire passer en priorité.** 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.
- Les différents compétences de l'AA (Aisance Aquatique) sont à valider si elles ne l'ont pas été de façon continue tout au long du cycle.

### Aménagement de la situation : 1 classe



### Tâches à accomplir en zone TEST

**PASS Nautique** (Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité / Chute arrière non imposée) :

- 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.

**AA Aisance Aquatique :**

**Palier 1 :** Entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.

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

**Palier 3 :** Entrer dans l'eau par la tête, à remonter à la surface, à parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface, à regagner le bord et à sortir seul

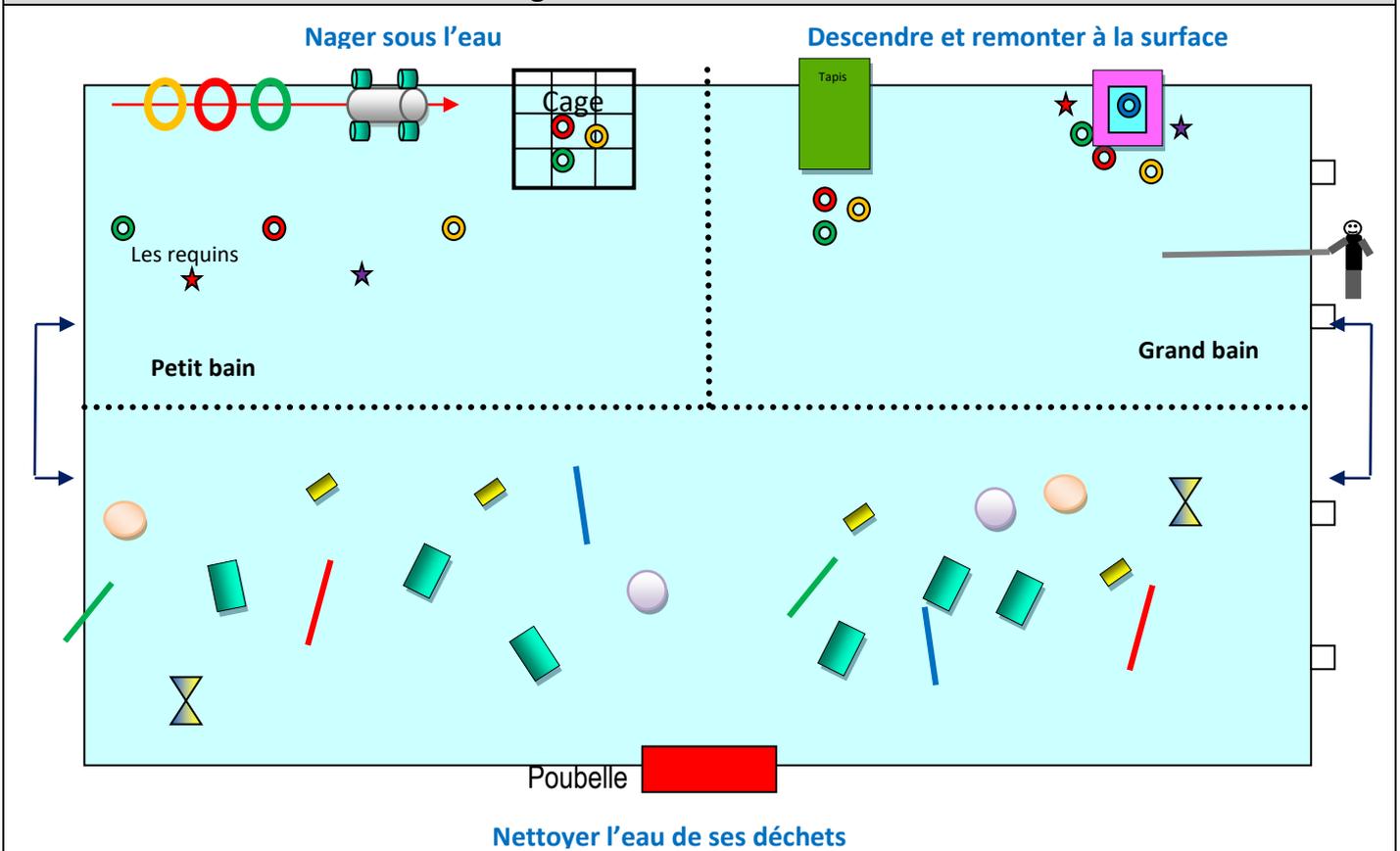
**NOTA BENE :** Les aménagements proposés dans les séances peuvent être modifiés en s'adaptant au niveau du groupe ou à la demande des enseignants.

#### OBJECTIFS

Réinvestir les compétences acquises sur le cycle :

- **Immersion** : varier les entrées dans l'eau et gérer sa respiration.
- **Déplacement** : Se situer, se déplacer en surface et sous l'eau pour déplacer et/ou transporter des objets flottants ou immergés.
- **Equilibre** : reconstruire l'équilibre dans des positions variées (verticales, horizontales, tête en bas)

#### Aménagement de la situation : 2 classes



#### Dispositif

Les 3 ateliers ne sont pas à conduire simultanément.

Exemple d'organisation :

Groupe 1 : Nager sous l'eau/Nettoyer l'eau de ses déchets

Groupe 2 : Descendre et remonter/ Nettoyer l'eau de ses déchets

Des activités proposées ...	
PETIT BAIN	GRAND BAIN
<b>Nager sous l'eau</b>	<b>Descendre et remonter à la surface</b>
<p><u>Parcours en immersion à 3 éléments</u> : 3 <b>cerceaux</b>, <b>tunnel</b>, <b>cake</b>.            Varier la longueur du parcours, enchaîner 2, 3 éléments.            Effectuer un parcours complet avec recherche <b>d'objets lestés</b>.            Avec l'aide des bras, d'un seul bras.</p> <p><u>Le requin</u> : atelier en duo : un poseur et un chercheur. Le poseur dispose des <b>objets lestés</b> de différentes formes et différentes couleurs, puis demande au chercheur de récupérer dans un ordre précis une série d'éléments (nombre variable). Inversion des rôles.            Réaliser plusieurs parcours différents.</p>	<p><u>Atelier roulade</u>            - Tourner autour de la <b>perche</b> puis revenir à la position de départ (rotation complète).            - Chute avant, du bord du bassin, le corps en boule.            - Réaliser plusieurs roulades lors d'une traversée de bassin.            - Rotation en avant en tenant une planche bras tendus en arrière.</p> <p><u>Le plongeon du phoque</u>            Glisser dans le <b>tapis troué</b> à la verticale, toucher le fond, ramasser un ou plusieurs objets, remonter par le trou.            Lors de la glissade, monter les jambes à la verticale.            Ne pas s'aider des bras, travailler la continuité et la vitesse du mouvement.</p> <p><u>Le plongeon canard</u>            A partir du tapis, laisser basculer le buste dans l'eau, puis, descendre à la verticale et récupérer des <b>objets lestés</b>.            Depuis le bord, de déplacer jusqu'aux objets lestés, puis descendre à la verticale et récupérer un ou plusieurs objets.</p>
<b>Nettoyer l'eau de ses déchets</b>	
<p>Aller chercher tous les déchets flottant sur l'eau ou immergés afin de préserver l'eau et les ramener dans la poubelle pour être recyclés.</p>	