

# Projet Cadre Natation CM1

## Piscine du Puy Sainte Réparade

### SOMMAIRE

Repère pour un cycle d'apprentissage .....	2
Séance 1 .....	3
Séances 2 et 3 .....	5
Séance 4.....	7
Séance 5 .....	9
Séance 6 et 7 .....	11
Séance 8 .....	13
Séance 9 .....	15
Séance 10 .....	17

**INFORMATION SUR LE FONCTIONNEMENT :** sur certaines séances, le principe arrêté est celui de la rotation des groupes d'élèves d'un atelier à l'autre mais pas la rotation des animateurs (enseignant ou MNS). Cela dans un souci de maîtrise des ateliers, de mutualisation de l'expertise de chacun auprès de tous les élèves et afin que l'enseignant et les MNS puissent voir l'évolution de chaque élève au fil des séances.

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

SEMAINE	SEANCES	OBJECTIFS
1	<p>SEANCE 1</p> <p><b>Re-familiarisation</b></p> <p><b>L'aménagement du bassin permet aux élèves de se confronter aux repères de compétences de l'Aisance Aquatique.</b></p> <p>Les élèves ne passent pas de test.</p>	<p><i>Rappeler aux élèves les règles de travail et de fonctionnement. (cf. document annexe)</i></p> <p><u>Pour les enseignants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre connaissance des élèves et de leur niveau</li> <li>- valider les groupes de travail constitués sur la base des tests passés les années précédentes (cf. CI du nageur)</li> </ul> <p><u>Pour les élèves :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identifier leur niveau de pratique (les élèves évoluent dans un environnement "test" et constatent leurs réussites, difficultés, voire échec)</li> </ul>
2	<p>SEANCES 2 ET 3</p> <p><b>Apprentissage (Entrées-Immersion)</b></p>	<p><b>Entrer pour s'immerger</b></p>
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Régler l'ensemble des craintes liées à l'immersion pour pouvoir s'engager dans toutes les dimensions de l'élément aquatique.</li> <li>- Maîtriser sa respiration pour entrer dans l'eau et s'immerger vers la profondeur</li> </ul>
4	<p>SEANCE 4</p> <p><b>Apprentissage (Déplacements)</b></p>	<p><b>S'équilibrer pour se déplacer</b></p> <p>Déplacement ventral (technique)</p>
5	<p>SEANCE 5</p> <p><b>Bilan intermédiaire – Aisance Aquatique Palier 3 ou PASS Nautique</b></p> <p>Réinvestissement des acquis</p>	<p><u>Pour l'élève :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrer, s'équilibrer, se déplacer en s'affranchissant totalement des appuis terrestres et solides.</li> <li>- se situer dans les apprentissages en cours.</li> </ul> <p><u>Pour l'enseignant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observer les réponses motrices des élèves pour préciser le contenu des séances suivantes</li> </ul>
6	<p>SEANCES 6 ET 7</p> <p><b>Apprentissage</b></p> <p>(Entrées - Immersion - Déplacements)</p>	<p>Dans l'objectif de l'Attestation du Savoir Nager en Sécurité ASNS</p>
7		<p><u>Pour l'élève :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonner ses mouvements et sa respiration pour mieux glisser</li> </ul>
8	<p>SEANCE 8</p> <p><b>Bilan final (ASNS pour ceux qui le peuvent)</b></p> <p>Réinvestissement des acquis</p>	<p><u>Pour l'élève :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrer, s'équilibrer, se déplacer en s'affranchissant totalement des appuis terrestres et solides.</li> <li>- se situer dans les apprentissages en cours.</li> </ul> <p><u>Pour l'enseignant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observer les réponses motrices des élèves pour préciser le contenu des séances suivantes</li> </ul>
9	<p>SEANCE 9</p> <p><b>Sauvetage</b></p> <p>Si l'ensemble des élèves n'a pu être testé, la séance 8 est proposée à nouveau prioritairement.</p>	<p>« Pour se sauver soi-même, sauver les autres »</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gérer son apnée pour la maintenir et/ou la prolonger :</li> <li>- utiliser des actions de propulsion dans tous les plans.</li> <li>- Gérer son effort en immersion pour déplacer et/ou transporter des objets immergés.</li> <li>- reconstruire l'équilibre dans des positions variées (verticales, horizontales, tête en bas)</li> </ul>
10	<p>SEANCE 10</p> <p><b>PARCOURS</b></p> <p>Réinvestissent des acquis</p>	<p><u>Pour l'élève :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mettre en jeu ce qu'il sait faire</li> <li>- se situer dans les apprentissages effectués.</li> </ul> <p><u>Pour l'enseignant :</u></p> <p>Observer les réponses motrices des élèves</p>

	OBJECTIFS
Pour les enseignants	- Prendre connaissance des élèves et de leur niveau - Valider les groupes de travail constitués sur la base des tests passés les années précédentes (cf. Carte d'Identité du nageur)
Pour les élèves	- Identifier leur niveau de pratique (les élèves évoluent dans un environnement "test" et constatent leurs réussites, difficultés, voire échec).

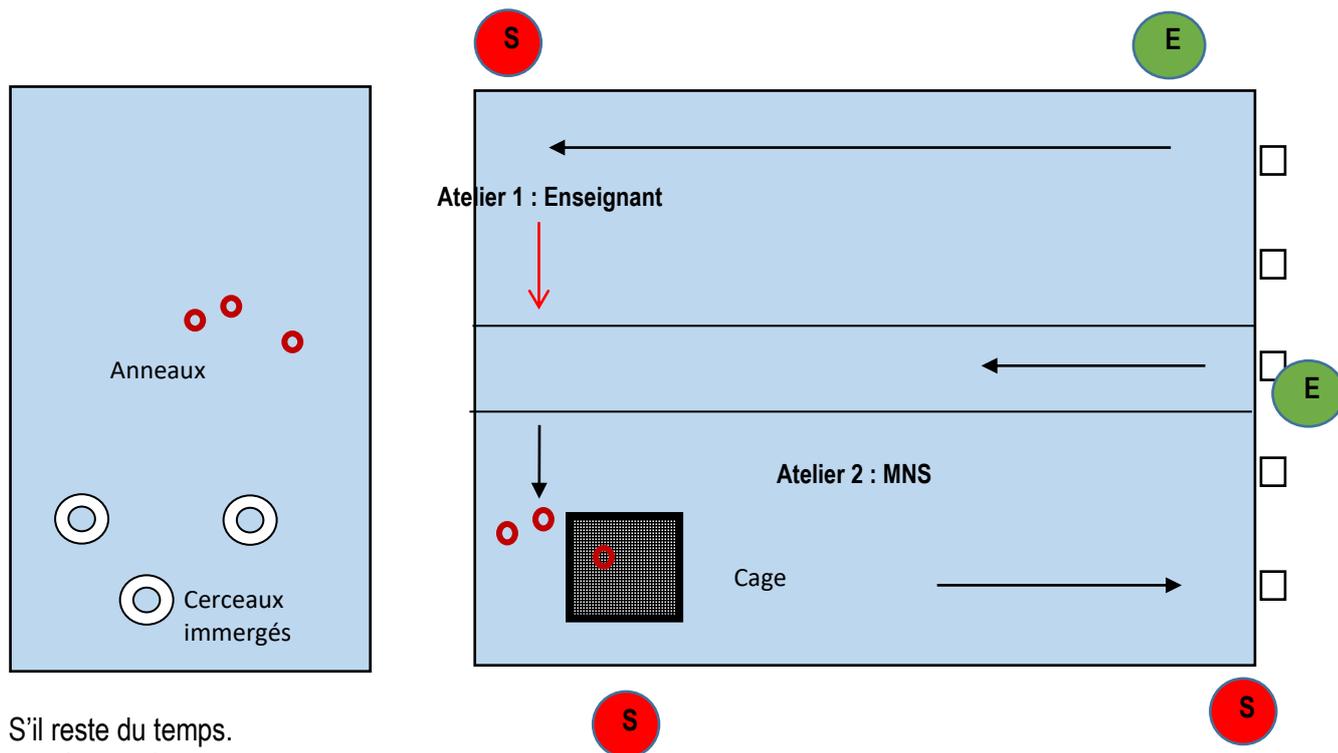
### VIGILANCE

Rappeler aux élèves les règles de travail et de fonctionnement.

Il ne s'agit pas de faire passer un test mais de valider, par la mise en activité, les déclarations préalables des élèves et de réguler dès la fin de cette séance la constitution des groupes.

L'aménagement du bassin permet aux élèves de se confronter aux repères de compétences de l'Aisance Aquatique.

### Aménagement de la situation : 1 classe



### Dispositif

La classe est organisée au préalable en 2 groupes homogènes :  
Groupes constitués sur la base d'un « déclaratif » (questionnaire et/ou carte identité natation).  
Plusieurs zones de travail.

Une rotation entre les groupes est organisée au bout de 10 minutes (2 x 10 minutes).  
Dans les 10 dernières minutes, un seul parcours (un seul groupe) pour affiner la constitution des groupes.

**Des tâches à accomplir...**

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

En Petit Bain	En Grand Bain
<p>S'il reste du temps : S'immerger vers le fond. Aller chercher des objets lestés. Passer dans des cerceaux immergés.</p>	<p>Atelier 1 : Entrées dans l'eau multiples au choix (plot, échelle, bord), main en avant ou pas, chute en arrière. Possibilité d'utiliser une frite. Atelier 2 : Entrées dans l'eau multiples au choix (plot, échelle, bord), main en avant ou pas, chute en arrière. Se déplacer sur le ventre et/ou sur le dos, passer sous la ligne, dans la cage, récupérer un objet et sortir (selon le niveau retour en nageant ou sortie par l'échelle à côté de la cage). Parcours complet : Entrées dans l'eau multiples au choix (plot, échelle, bord), main en avant ou pas, chute en arrière. Se déplacer sur le ventre et/ou sur le dos, passer sous les deux lignes, dans la cage, récupérer un objet et sortir (selon le niveau retour en nageant ou sortie par l'échelle à côté de la cage).</p>

**Des activités proposées ...**

**DES CLES D'OBSERVATION...**

Entrées dans l'eau	Déplacements	Immersion
<p>Choix de l'entrée effectuée par l'enfant ? Aisance ou appréhension ? Par la tête, par les pieds ?</p>	<p>En se tenant au bord, avec ou sans objet ? Verticalité du corps ? Tête dans l'eau ?</p>	<p>Descend la tête en avant ? Souffle dans l'eau ?</p>
PETIT BAIN	GRAND BAIN	
<p>Matériel d'immersion à disposition, uniquement consignes de sécurité : Rester dans l'eau, ne pas sortir. Ne pas lancer les objets. Jeu des déménageurs</p>	<p>Proposition de matériel de flottaison à l'entrée dans l'eau, pas de consigne de déplacement particulière (dos ou ventre). Uniquement consignes de sécurité : - Ne pas s'accrocher au copain - Prendre ou reprendre la frite si fatigué.</p>	

### OBJECTIFS

#### ENTRER POUR S'IMMERGER

- Régler l'ensemble des craintes liées à l'immersion pour pouvoir s'engager dans toutes les dimensions de l'élément aquatique.
- Maîtriser son apnée pour entrer dans l'eau et s'immerger vers la profondeur

### Aménagement de la situation : 1 classe

Séance 3 : Entrée chute arrière depuis bord ou tapis

Entrée Séance 2



Remédiation :  
Souffle et  
respiration

Atelier 1 : ENTREE

Cerceaux  
immergés

Atelier 2 : IMMERSION

Cage



### Dispositif

La classe est partagée en deux groupes qui tournent sur les deux ateliers, vingt minutes par ateliers. L'enseignant reste sur l'atelier 1 et les MNS sur l'atelier 2.

*N.B : La séance 3 propose des évolutions sur les deux ateliers :*

*Atelier 1 : entrée chute arrière*

*Atelier 2 : immersion + équilibre*

<b>Des principes d'action à construire...</b>	
Pour s'immerger	Pour s'équilibrer
Se repérer sous l'eau Souffler dans l'eau ou tenir l'apnée.	Entrer dans l'eau en plongeant Maintenir l'horizontalité du corps (séance 3)

<b>Des activités proposées ...</b>	
IMMERSION	ENTREE et EQUILIBRE
Passer dans tous les cerceaux sans remonter à la surface	Plonger dans la cible (trou du tapis) ou par le bigliss Entrée en chute arrière par le bord ou le tapis
Passer à travers la cage en utilisant les « chemins » de plus en plus profonds.	Se déplacer en avant et en arrière, sur le ventre et sur le dos. S'équilibrer de façon statique : étoile
Entrée par le bord et/ou le plot. Sentir son corps dans l'eau et accepter de se laisser remonter sans bouger (avec ou sans perche). En séance 3 (faire l'étoile en remontant à la surface) Traverser la cage et sortir.	Après une glisse ventrale sur le toboggan ou une entrée par le tapis troué, déplacement tête immergée en augmentant progressivement les distances. Passer dans les cerceaux immergés à différentes hauteurs. En séance 3, même chose avec une entrée en chute arrière.

# Séance 4

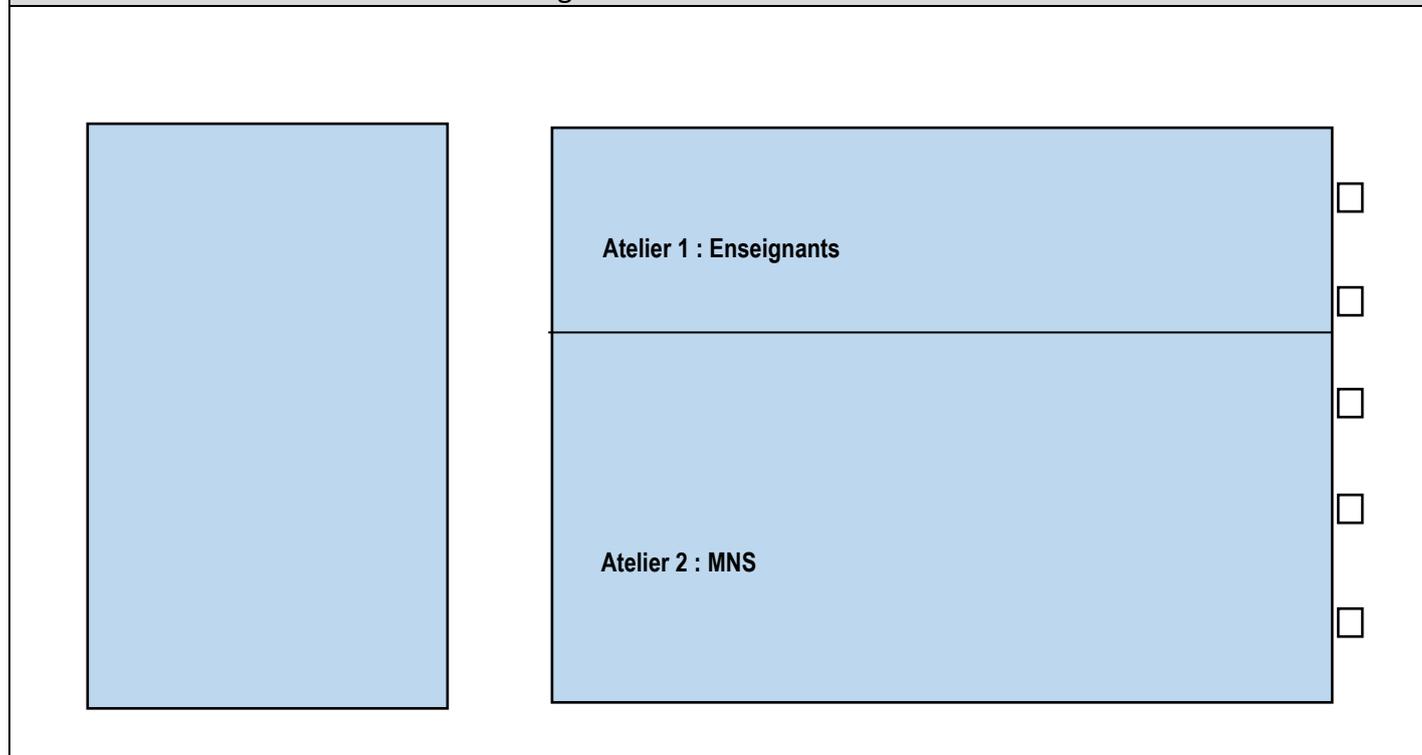
## S'ÉQUILIBRER POUR SE DÉPLACER

# CM1

OBJECTIFS	
EQUILIBRES DYNAMIQUES	<i>Se déplacer en coulées (se propulser / glisser sur l'eau) Agir pour prolonger la dynamique du mouvement (respirer et agir sans rompre l'alignement)</i>

Des critères de réalisation...	
Pour se déplacer	Pour s'équilibrer
Ventral : battements de jambes, travail d'expiration. Dorsal : battement de jambes, tête placée, bras dans le prolongement du corps, mains jointes.	Se laisser glisser avec horizontalité du corps et verticalité du regard. Expirer et se déplacer.

### Aménagement de la situation : 1 classe



Dispositif
La classe est partagée en deux groupes qui tournent sur les deux ateliers, vingt minutes par ateliers. L'enseignant reste sur l'atelier 1 et les MNS sur l'atelier 2.

Des principes d'action à construire...	
Aligner et maintenir son corps dans l'axe de déplacement.	S'immerger et expirer sous l'eau avec déplacement.

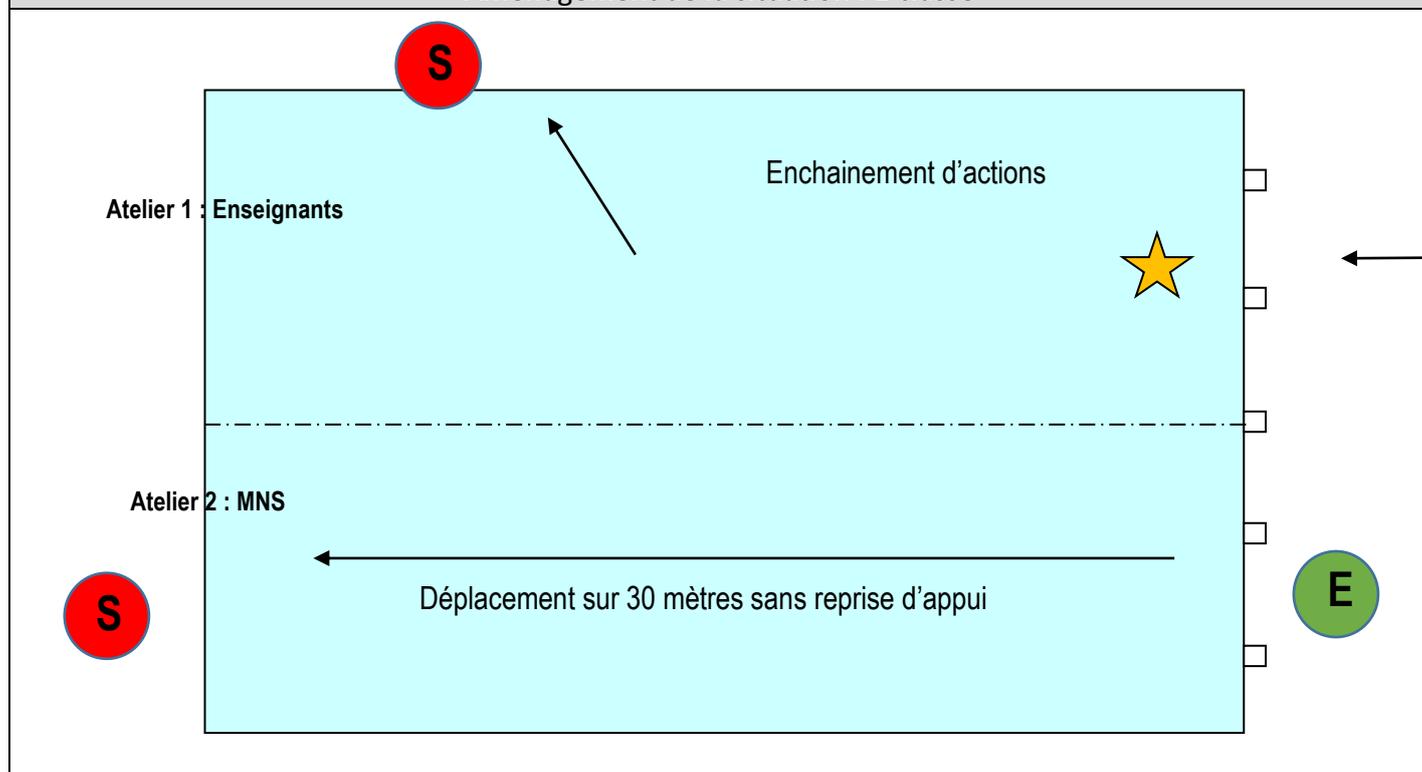
Des activités proposées ...	
Atelier 1	Atelier 2
Faire des battements sur le ventre en soufflant dans l'eau : - en se tenant au mur - avec différents matériels d'aide à la flottaison (frite, planche, pull-boy). - faire la fusée en prenant appui sur le bord (ventral et dorsal). Ajouter la rotation des bras : faire des moulins sans arrêter les jambes en soufflant dans l'eau.	Nager 25 mètres ou 50 mètres en fonction des niveaux en travaillant les déplacements ventral et dorsal.

	OBJECTIFS
<u>Pour l'élève :</u>	- Entrer, s'équilibrer, se déplacer en s'affranchissant totalement des appuis terrestres et solides. - se situer dans les apprentissages en cours.
<u>Pour l'enseignant :</u>	- observer les réponses motrices des élèves pour préciser le contenu des séances suivantes

### Consignes

- 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.

### Aménagement de la situation : 1 classe



### Dispositif

La classe est partagée en deux groupes qui tournent sur les deux ateliers, 10 minutes par atelier. L'enseignant reste sur l'atelier 1 et les MNS sur l'atelier 2. (Le groupe des petits nageurs commence par l'atelier 2 puis atelier 1. Le groupe des nageurs commence par l'atelier 1 puis l'atelier 2).  
15 dernières minutes sous forme de parcours complet avec entrée par l'atelier 1 et sortie par l'entrée de l'atelier 2

### Tests à effectuer

**AA 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

**Pass Nautique :** – 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.

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité / Chute arrière non imposée

### OBJECTIFS

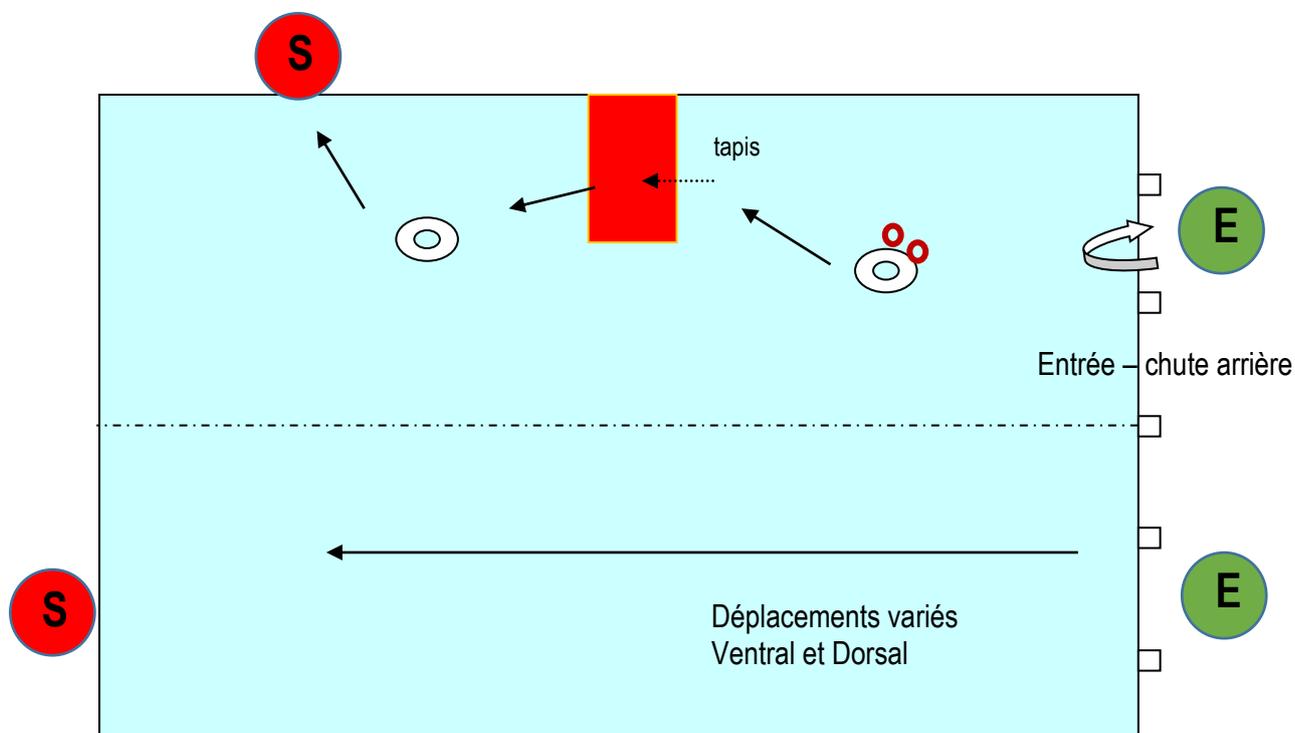
Pour l'élève, dans l'objectif du passage de l'ASNS  
(Attestation du Savoir Nager en sécurité 2022) :

- coordonner ses mouvements et sa respiration pour mieux nager.

### Des critères de réalisation...

Pour entrer dans l'eau	Pour s'immerger	Pour se déplacer
Entrer en chutant par l'arrière.	Se déplacer sous un large obstacle flottant Basculer vers l'avant pour s'immerger en profondeur.	S'allonger le plus possible dans toutes les directions en coordonnant mouvements et respiration.

### Aménagement de la situation : 1 classe



### Dispositif

La classe partagée en deux groupes tourne sur les deux ateliers, vingt minutes par ateliers.

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

Favoriser des appuis efficaces plutôt que nombreux.  
Prendre des informations aquatiques (fond de l'eau).

Inspirer en fin d'action motrice et expirer pendant les phases propulsives.

Enrichir les modes de prises d'informations aquatiques (fond de l'eau) et latérales (bord du bassin).

### Des activités proposées ...

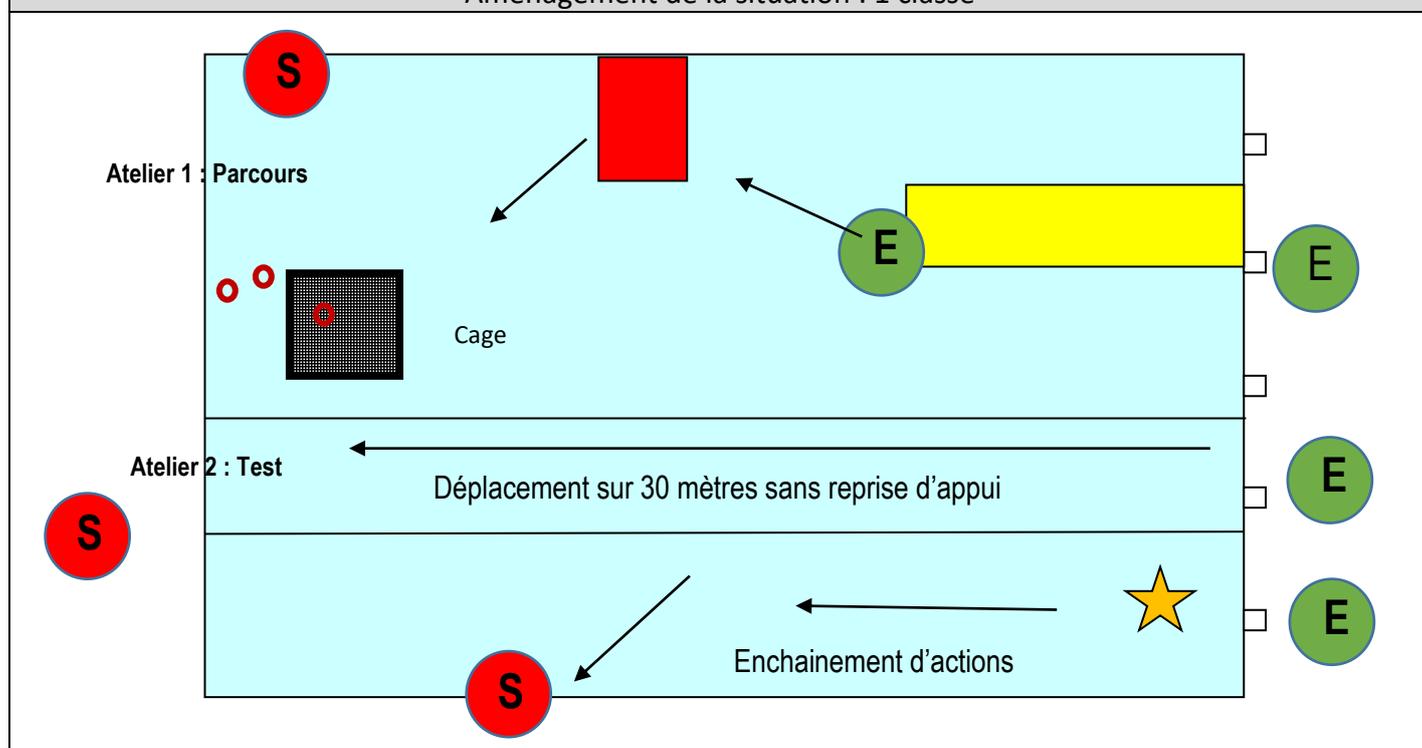
Petit Bain	Grand Bain
<p><u>Jeu du transporteur sous-marin :</u> En relais, récupérer un objet placé dans un premier cerceau immergé et le transporter sous l'eau jusqu'au deuxième cerceau, en passant sous un large objet flottant.</p>	

	OBJECTIFS
<u>Pour l'élève :</u>	- Entrer, s'équilibrer, se déplacer en s'affranchissant totalement des appuis terrestres et solides. - se situer dans les apprentissages en cours.
<u>Pour l'enseignant :</u>	- observer les réponses motrices des élèves pour préciser le contenu des séances suivantes

### Consignes

- Pour les élèves en grande difficulté, les enseignants peuvent proposer 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 un jeu des déménageurs dans le PB.

### Aménagement de la situation : 1 classe



### Dispositif

- La classe est partagée en deux groupes :
- un groupe qui passe le test
  - un groupe sur le parcours.

### Tests à effectuer

**Pour les élèves qui le peuvent proposer l'ASNS (ou le PASS Nautique pour ceux que ne l'auraient pas déjà validé) :**

- A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière.
- Se déplacer sur une distance de 3 m 50 en direction d'un obstacle
- Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1 m 50
- Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 m. ; au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 s puis reprendre le déplacement pour terminer la distance ;
- Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale
- Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m. ; au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 s, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance ;
- Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ;
- Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ ;
- S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.

### OBJECTIFS

Pour se sauver soi-même, sauver les autres : acquérir de l'aisance en immersion

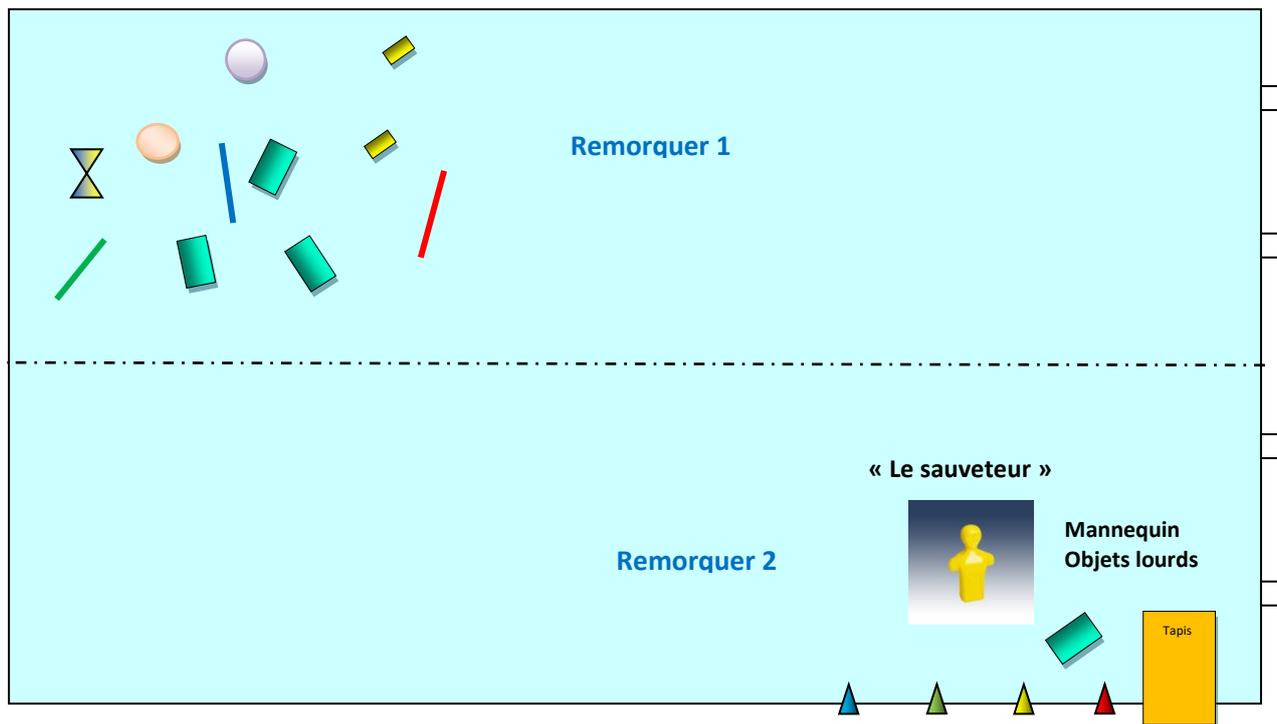
- **Respiration** : gérer son apnée (maîtrise de l'alternance apnée/expiration) pour la maintenir et/ou la prolonger : évaluer ses capacités de durée et profondeur d'immersion
- **Déplacement** : utiliser des actions de propulsion dans tous les plans. Se situer, se déplacer en immersion : changer de niveau de profondeur, s'orienter sous l'eau.
- **Gérer son effort en immersion** pour déplacer et/ou transporter des objets immergés. Travail de la propulsion avec les jambes et action du bras libre en godille.
- **Equilibre** : reconstruire l'équilibre dans des positions variées (verticales, horizontales, tête en bas)

### Des critères de réalisation...

-La jambe droite tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, la jambe gauche tourne dans le sens des aiguilles d'une montre  
-Ecarter les genoux

Seul ou à deux, se déplacer vers la victime, la rassurer, se placer derrière, la positionner et la ramener sur le bord

### Aménagement de la situation : 1 classe



### Dispositif

La classe partagée en deux groupes tourne sur les deux ateliers, vingt minutes par ateliers.

## Des activités proposées ...

Remorquer 1	Remorquer 2
<p>- <u>Tourner sur place</u> Avec une planche sous chaque bras, tourner sur soi-même en utilisant une jambe, changer de jambe.</p> <p>- <u>Déplacement sur le dos :</u> En tenant un objet flottant (planche, ballon, frite, pull boy), reculer en position oblique, en alternant les jambes de brasse. Sans objet flottant, avec godille des mains Sans flotteur, les mains sont posées sur le ventre (la loutre) En sortant les deux mains, les deux bras.</p> <p>- <u>Haut la main</u> Prendre et transporter un objet (pain de ceinture, planche) sans le mouiller. Se déplacer de plusieurs manières (en avançant, en reculant, en battement de crawl, en ciseaux de brasse,...)</p> <p>- <u>balle brûlante :</u> Le terrain est divisé en deux camps. Au bout de chaque camp est installé une caisse avec les ballons. Au top départ, les joueurs prennent les ballons dans leur caisse et les envoient dans le camp adverse. Mais ils doivent également renvoyer les ballons qui arrivent dans leur camp. Le but étant d'être très rapide et d'en avoir le moins possible dans son camp. <i>Les enfants peuvent utiliser une frite comme aide à la flottaison, en montant à califourchon, de manière à avoir les bras libérés pour renvoyer les ballons.</i></p> <p>- <u>Les jeux de déménageurs :</u> Le terrain est divisé en deux camps et au milieu du terrain se trouvent mélangés, des bouchons de ceintures et des pull boys. Une équipe doit récupérer les bouchons et une équipe doit récupérer les pull boy et les mettre dans le panier qui se trouve dans chaque camp. Au top départ, les joueurs se dirigent au milieu du terrain pour récupérer un seul objet à la fois et le ramener dans le panier de son équipe. <i>A la fin du temps de jeu l'équipe qui a le plus d'objets est gagnante.</i></p>	<p>- <u>Le sauveteur</u> Apporter une planche à la victime et la remorquer Ramener un objet lourd avec un tapis <u>Déplacer un objet sous l'eau et /ou Ramener un objet dans sa maison</u> Seul, d'un cerceau posé au fond à un autre / En équipe, sous forme de relais / A plusieurs, en déplaçant un objet lourd (croisillon, petit mannequin, ...).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>S'organiser à plusieurs</u> (pour prendre en charge une victime) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. répartir les rôles</li> <li>2. saisir (équilibrer et positionner la victime) pour remorquer</li> </ol> </li> <li>- <u>Gérer ses déplacements/son effort</u> <i>Travail de la propulsion avec les jambes et action du bras libre (travail de la godille)</i></li> </ul> <p><u>Remorquer la victime flottante</u> Par groupe de 3, 1 victime équipée (ceinture, frite, brassière) et 2 sauveteurs : la victime flottante doit être ramenée au bord. Variables : La victime : au départ sur le dos, sur le ventre / calme ou agitée. Les sauveteurs : avec ou sans appui plantaire. Exercice effectué à 2, seul.</p> <p><u>Ramener le mannequin immergé</u> S'organiser à 3 pour aller chercher le mannequin posé au fond, le sortir en maintenant la tête hors de l'eau, le hisser sur le tapis flottant, et ramener le tapis au bord. Pour les deux tâches, forme jouée, contrainte de temps : course (jeu de rôle « Alerte à Malibu »).</p>

### Consignes

Si l'ensemble des élèves n'a pu être testé, la séance 8 est proposée à nouveau prioritairement.

### OBJECTIFS

Pour l'élève :

- mettre en jeu ce qu'il sait faire
- se situer dans les apprentissages effectués.

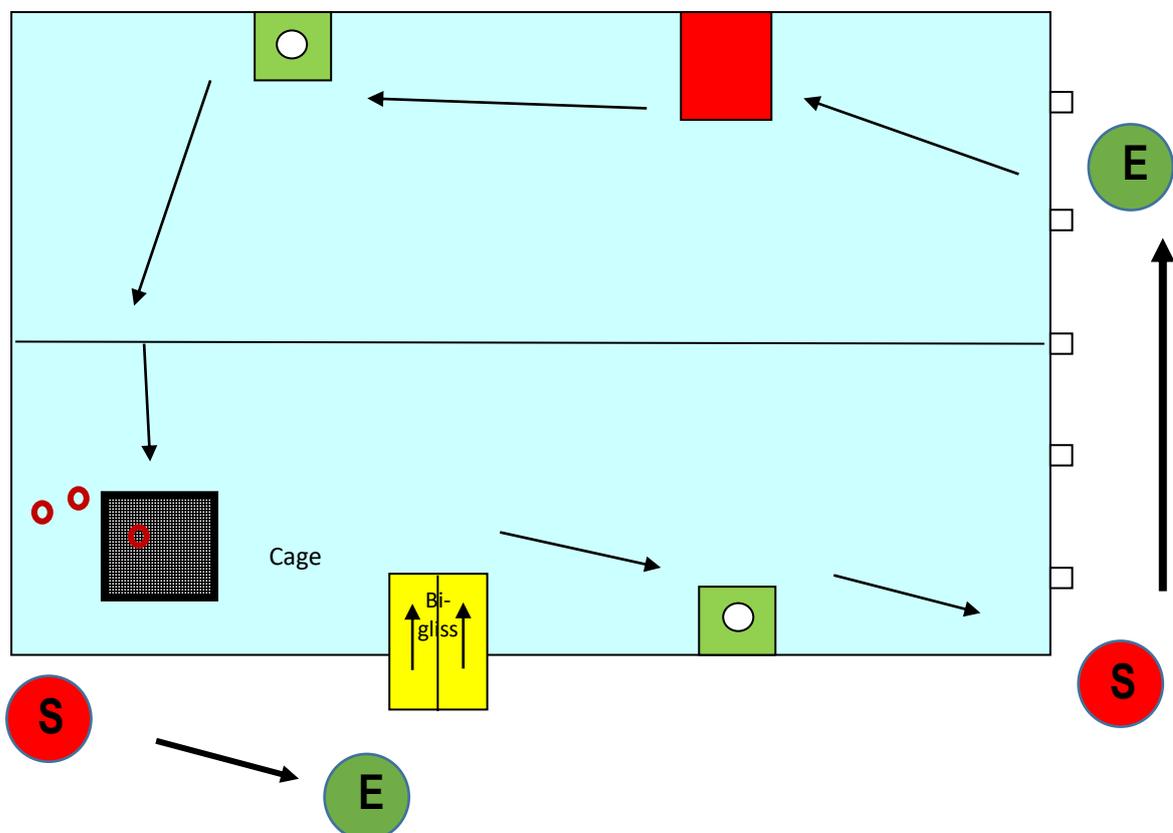
Pour l'enseignant :

Observer les réponses motrices des élèves

### Des critères de réalisation...

Pour entrer dans l'eau	Pour s'immerger	Pour se déplacer
Entrer en chutant par l'arrière.	Se déplacer sous un large obstacle flottant Basculer vers l'avant pour s'immerger en profondeur.	S'allonger le plus possible dans toutes les directions en coordonnant mouvements et respiration.

### Aménagement de la situation : 1 classe



### Dispositif

En classe entière sur un parcours complet.

### **Des activités proposées ...**

Entrer par le bord ou le plot au choix (chute arrière, plongeon, l'allumette....).  
Passer sous le tapis  
Nager vers le tapis troué  
Passer sous le tapis troué  
Passer sous la ligne  
Prendre un objet dans la cage  
Sortir par l'échelle  
Glisser dans l'eau à l'aide du bigliss, au choix (assis, tête la première, ventre, dos....)  
Passer sous le deuxième tapis troué.  
Sortir par l'échelle.