Projet pédagogique
Centre aquatique Argentan

Document élaboré après expérimentation en partenariat avec :

- les MNS du centre aquatique
- des enseignants des différents niveaux
- le conseiller pédagogique EPS de circonscription

Année scolaire 2017-2018

Document de travail

SOMMAIRE

Introduction **3**

1/ Cadre institutionnel **4**

1.1 Les programmes 4

1.2 Circulaire nationale sur l'enseignement de la natation 8

2/ Analyse didactique **10**

2.1 Analyse de l'activité 10

2.2 Caractéristiques des élèves 13

2.3 Transformations attendues de l'élève 14

2.4 Apprentissages au cycle 2 15

2.5 Apprentissages au cycle 3 17

3/ Centre aquatique **19**

3.1 Présentation des lieux 19

3.2 Règles d'hygiène 20

3.3 Sécurité 21

3.4 Matériel 21

4/ Déroulement d'une unité d'apprentissage **24**

4.1 Organisation générale 24

4.2 Apports pédagogiques 24

4.3 Notion de peur 26

4.4 Planification des 10 séances pour le cycle 2 27

4.5 Planification des 10 séances pour le cycle 3 28

5/ Aménagement des bassins et fiches par atelier **29**

5.1 Aménagement A 29

5.2 Aménagement B 33

5.3 Aménagement C 37

5.1 Aménagement D 43

6/ Proposition de rotations **45**

6.1 Au cycle 2 45

6.2 Au cycle 3 46

Annexes **47**

Annexe 1 : Constitution des groupes 47

Annexe 2 : Fiche d'évaluation 48

Annexe 3 : Livret de natation de l'élève 49

Document de travail

Introduction

Partie intégrante des programmes officiels de l'école primaire et du secondaire, la natation participe à la maîtrise et à l'acquisition du Socle Commun de Connaissances, de Compétences et de Culture et contribue à « la santé et à la sécurité » des élèves.

L'EPS à travers la natation concourt également à « l'appropriation d'une culture physique, sportive et artistique de façon critique, responsable lucide et citoyenne ».

Elle permet aussi l'acquisition de compétences visant « l'adaptation du déplacement à différents types d'environnement » et celles contribuant « la réalisation d'une performance mesurée ».

Devant l'importance que revêt le fait de savoir nager pour chaque individu, il est nécessaire, conformément aux exigences institutionnelles, de tout mettre en œuvre pour que cette compétence soit construite le plus tôt possible et donc dès l'école primaire.

Au cycle 2, les activités de natation fixées par les programmes d'enseignement seront privilégiées.

Au cycle 3, l'accent sera mis sur l'acquisition du savoir nager.

L'élaboration d'un projet commun pour tous les élèves du territoire vise deux objectifs :

- l'harmonisation des conceptions et des pratiques d'enseignement de la natation scolaire,
- l'élaboration d'outils permettant aux enseignants d'exploiter les aménagements existants, dans l'intérêt et le progrès de l'élève.

Il s'agit de rendre plus opérationnels les équipements, les interventions des MNS et les plages d'occupation proposées par Argentan Intercom.

Ce document propose des outils pour permettre aux enseignants :

- d'inscrire ces activités dans leur programmation d'EPS sur toute la scolarité primaire de l'enfant,
- de construire des contenus d'enseignement des activités de natation adaptés au niveau de l'enfant.

Document de travail

1- Cadre institutionnel

1.1 Les programmes

BO spécial numéro 11 du 26 novembre 2015

Éducation physique et sportive

L'éducation physique et sportive développe l'accès à un riche champ de pratiques, à forte implication culturelle et sociale, importantes dans le développement de la vie personnelle et collective de l'individu. Tout au long de la scolarité, l'éducation physique et sportive a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre-ensemble. Elle amène les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. Elle assure l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap. L'éducation physique et sportive initie au plaisir de la pratique sportive.
L'éducation physique et sportive répond aux enjeux de formation du socle commun en permettant à tous les élèves, filles et garçons ensemble et à égalité, *a fortiori* les plus éloignés de la pratique physique et sportive, de construire cinq compétences travaillées en continuité durant les différents cycles :

- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps
- S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- S'approprier une culture physique sportive et artistique

Pour développer ces compétences générales, l'éducation physique et sportive propose à tous les élèves, de l'école au collège, un parcours de formation constitué de quatre champs d'apprentissage complémentaires :

- Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
- Adapter ses déplacements à des environnements variés
- S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique
- Conduire et maitriser un affrontement collectif ou interindividuel

Chaque champ d'apprentissage permet aux élèves de construire des compétences intégrant différentes dimensions (motrice, méthodologique, sociale), en s'appuyant sur des activités physiques sportives et artistiques (APSA) diversifiées. Chaque cycle des programmes (cycles 2, 3, 4) doit permettre aux élèves de rencontrer les quatre champs d'apprentissage. À l'école et au collège, un projet pédagogique définit un parcours de formation équilibré et progressif, adapté aux caractéristiques des élèves, aux capacités des matériels et équipements disponibles, aux ressources humaines mobilisables.

Document de travail

Programme d'enseignement du cycle des apprentissages fondamentaux

Spécificités du cycle 2

Au cours du cycle 2, les élèves s'engagent spontanément et avec plaisir dans l'activité physique. Ils développent leur motricité, ils construisent un langage corporel et apprennent à verbaliser les émotions ressenties et actions réalisées. Par des pratiques physiques individuelles et collectives, ils accèdent à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui). À l'issue du cycle 2, les élèves ont acquis des habiletés motrices essentielles à la suite de leur parcours en éducation physique et sportive. Une attention particulière est portée au savoir nager.

Compétences travaillées	Domaines du socle
Développer sa motricité et construire un langage du corps • Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps. • Adapter sa motricité à des environnements variés. • S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.	1
S'approprier seul ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre • Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action. • Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.	2
Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble • Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur…). • Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements. • Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.	3
Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière • Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être. • Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.	4
S'approprier une culture physique sportive et artistique • Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs. • Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif.	5

Adapter ses déplacements à des environnements variés

Attendus de fin de cycle
- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion. - Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé. - Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

Document de travail

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
Transformer sa motricité spontanée pour maitriser les actions motrices. S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements. Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes. Respecter les règles essentielles de sécurité. Reconnaitre une situation à risque.	Natation, activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, etc.
Repères de progressivité En natation, les activités proposées permettent de passer de réponses motrices naturelles (découvrir le milieu, y évoluer en confiance) à des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer). L'objectif est de passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal de nageur, d'une respiration réflexe à une respiration adaptée, puis passer d'une propulsion essentiellement basée sur les jambes à une propulsion essentiellement basée sur les bras. Tout au long du cycle, les activités d'orientation doivent se dérouler dans des espaces de plus en plus vastes et de moins en moins connus ; les déplacements doivent, au fur et à mesure de l'âge, demander l'utilisation de codes de plus en plus symboliques. Au fur et à mesure du cycle, la maitrise des engins doit amener les élèves à se déplacer dans des milieux de moins en moins protégés et de plus en plus difficiles.	

Programme d'enseignement du cycle de consolidation

Au cours du cycle 3, les élèves mobilisent leurs ressources pour transformer leur motricité dans des contextes diversifiés et plus contraignants. Ils identifient les effets immédiats de leurs actions, en insistant sur la nécessaire médiation du langage oral et écrit. Ils poursuivent leur initiation à des rôles divers (arbitre, observateur…) et comprennent la nécessité de la règle. Grâce à un temps de pratique conséquent, les élèves éprouvent et développent des méthodes de travail propres à la discipline (par l'action, l'imitation, l'observation, la coopération, etc.). La continuité et la consolidation des apprentissages nécessitent une coopération entre les professeurs du premier et du second degré. Dans la continuité du cycle 2, savoir nager reste une priorité.

En complément de l'éducation physique et sportive, l'association sportive du collège constitue une occasion, pour tous les élèves volontaires, de prolonger leur pratique physique dans un cadre associatif, de vivre de nouvelles expériences et de prendre en charge des responsabilités.
À l'issue du cycle 3, tous les élèves doivent avoir atteint le niveau attendu de compétence dans au moins une activité physique par champ d'apprentissage.

Document a

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Attendus de fin de cycle	
Réaliser des efforts et enchainer plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée. Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques. Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.	
Compétences travaillées pendant le cycle	**Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève**
- Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter. - Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers). - Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ou nautiques. - Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut. - Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau. - Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort. - Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance. - Respecter les règles des activités. - Passer par les différents rôles sociaux.	Activités athlétiques (courses, sauts, lancers) et natation.
Repères de progressivité Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir. Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent. Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.	

Adapter ses déplacements à des environnements variés

Attendus de fin de cycle	
Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel. Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement. Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème. Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015.	
Compétences travaillées pendant le cycle	**Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève**
- Conduire un déplacement sans appréhension et en	Activité de roule et de glisse, activités

toute sécurité. - Adapter son déplacement aux différents milieux. - Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.). - Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ. - Aider l'autre.	nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, savoir nager, etc.
Repères de progressivité La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle. Les activités d'orientation peuvent être programmées, quel que soit le lieu d'implantation de l'établissement. Les autres activités physiques de pleine nature seront abordées si les ressources locales ou l'organisation d'un séjour avec nuitées le permettent.	

1.2 Circulaire nationale sur l'enseignement de la natation

Extrait de la circulaire n° 2011-090 du 07 juillet 2011- BO n° 28 du 14 juillet 2011

- Cet apprentissage commence à l'école primaire et, lorsque c'est possible, dès la grande section de l'école maternelle.
- Il revient (…) aux équipes pédagogiques et équipes de circonscription d'assurer pour l'ensemble des élèves un parcours de formation cohérent et le suivi des compétences acquises.

Organisation pédagogique dans le premier degré

- À l'école primaire, le moment privilégié de cet apprentissage est le cycle 2, prioritairement le CP et le CE1.
- Pour permettre aux élèves d'atteindre les niveaux de réalisation attendus au terme des programmes, il y a lieu de prévoir une trentaine de séances, réparties en deux ou trois cycles d'activités, auxquelles peut s'ajouter un cycle supplémentaire d'une dizaine de séances au cycle 3, pour conforter les apprentissages et favoriser la continuité pédagogique avec le collège.
- Une évaluation organisée avant la fin du cycle permet d'organiser pour les élèves qui en ont besoin les compléments de formation nécessaires.
- Dans le cadre d'un cycle d'apprentissage, une séance hebdomadaire est un seuil au-dessous duquel on ne peut descendre. Des programmations plus resserrées (2 à 4 séances par semaine) peuvent répondre efficacement à des contraintes particulières, notamment pour les actions de soutien et de mise à niveau.
- Chaque séance doit correspondre à une durée optimale de 30 à 40 minutes de pratique effective dans l'eau.

Document de travail

Normes d'encadrement à respecter

- L'encadrement des élèves est défini par classe sur la base suivante :
  - à l'école élémentaire : l'enseignant et un adulte agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole ;
  - l'école maternelle : l'enseignant et deux adultes agréés, professionnels qualifiés ou intervenants bénévoles.
- Un encadrant supplémentaire est requis quand le groupe-classe comporte des élèves issus de plusieurs classes et qu'il a un effectif supérieur à 30 élèves.
- Dans le cas d'une classe comprenant des élèves de maternelle et d'élémentaire, les normes d'encadrement de la maternelle s'appliquent. Néanmoins, quand la classe comporte moins de 20 élèves, l'encadrement peut être assuré par l'enseignant et un adulte agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole.
- Pour les classes à faibles effectifs, composées de moins de 12 élèves, le regroupement de classes sur des séances communes est à privilégier en constituant un seul groupe-classe (…). Dont le taux d'encadrement est fixé localement par l'inspecteur d'académie.

La surveillance des bassins

- La surveillance est obligatoire pendant toute la durée de la présence des classes dans le bassin et sur les plages (…) Elle est assurée par un personnel titulaire d'un des diplômes conférant le titre de maître-nageur sauveteur.
- Les surveillants de bassin sont exclusivement affectés à la surveillance et à la sécurité des activités, ainsi qu'à la vérification des conditions réglementaires d'utilisation de l'équipement et, par conséquent, ne peuvent simultanément remplir une mission d'enseignement.
- Ils sont qualifiés pour assurer les missions de sauvetage et de premiers secours.
- **Aucun élève ne doit accéder aux bassins ou aux plages en leur absence.**

Rôle et responsabilités des enseignants

- La mission des enseignants est d'adapter l'organisation pédagogique à la sécurité des élèves et d'assurer, par un enseignement structuré et progressif, l'accès au savoir-nager tel qu'il est défini aux premiers paliers du socle commun.
- L'enseignant s'assure que les intervenants respectent l'organisation générale prévue, et tout particulièrement en ce qui concerne la sécurité des élèves.

Cas particulier des personnes n'étant pas en charge de l'activité

Les personnes qui interviennent dans **l'accompagnement de la vie collective** n'ont pas besoin d'agrément. Elles doivent être autorisées par le directeur. Les ATSEM peuvent en faire partie avec l'autorisation du maire, leur employeur. Ces personnes ne sont pas autorisées à se trouver au bord des bassins durant la séance.

Les personnels AESH de par leur statut accompagnent les élèves dont elles ont la charge y compris dans l'eau. Elles sont sous la responsabilité de l'enseignant.

Document de travail

2- Analyse didactique

2.1 Analyse de l'activité

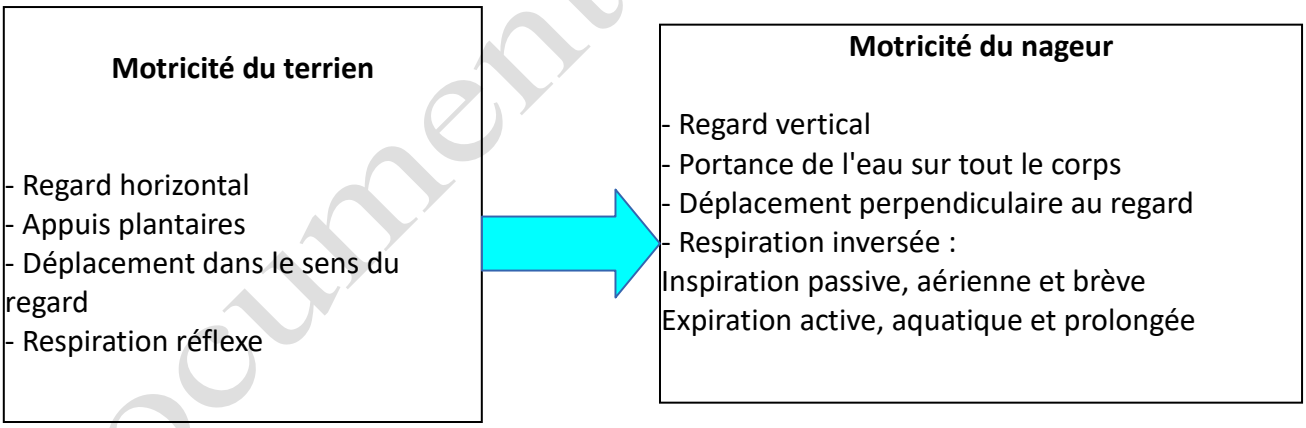
Qu'est-ce que « savoir nager » ?

Apprendre à nager, c'est s'organiser corporellement pour se déplacer en milieu liquide et donc accepter :

- une réorganisation de l'équilibre *(il faut se déplacer en position horizontale),*
- une réorganisation de la propulsion *(il faut utiliser la portance de l'eau et les appuis sont fuyants),*
- une réorganisation de la respiration.

Il s'agit de gérer la contradiction « déplacement horizontal / regard vertical » pour passer :

- d'un système de repères de terrien organisé par la verticalité du corps (le grand axe du corps est perpendiculaire à l'axe de déplacement),
- à un système de repères du nageur organisé par l'horizontalité du corps (le grand axe du corps et l'axe de déplacement se confondent)



Document de travail

Du terrien .....au nageur

Position verticale Regard horizontal Appuis plantaires	**Equilibre**	Position horizontale Regard vertical Portance de l'eau sur tout le corps
Jambes Déplacement dans le sens du regard	**Propulsion**	Bras (+ jambes) Déplacement perpendiculaire au regard
Réflexe Inspiration passive Expiration passive	**Respiration**	Maîtrisée Inspiration aérienne et brève Expiration active aquatique et prolongée

Document de travail

Qu'est-ce que « savoir-nager » en milieu scolaire ?

L'arrêté du 9 juillet 2015 précise les modalités à remplir pour la délivrance de l'attestation scolaire « savoir-nager » prévue par l'article D. 312-47-2 du code de l'éducation. Cet arrêté est applicable à partir de la rentrée scolaire 2015 et remplace l'arrêté du 9 juillet 2008.

Le savoir-nager correspond à une maîtrise du milieu aquatique. Il reconnaît la compétence à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce). Il ne doit pas être confondu avec les activités de la natation fixées par les programmes d'enseignement.

Son acquisition est un objectif des classes de CM1, CM2 et sixième (qui constitueront le cycle de consolidation à compter de la rentrée 2016). Le cas échéant, l'attestation scolaire « savoir-nager » pourra être délivrée ultérieurement.

Sa maîtrise permet d'accéder à toute activité aquatique ou nautique susceptible d'être programmée dans le cadre des enseignements obligatoires ou d'activités optionnelles en EPS, ou à l'extérieur de l'école, notamment pour la pratique des activités sportives mentionnées aux articles A. 322-42 et A. 322-64 du code du sport.

Il est défini comme suit :

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;
- se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ;
- franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ;
- se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ;
- 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 ;
- 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 15 mètres ;
- 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 ;
- 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.

Document de travail

2.2 Caractéristiques des élèves

L'évolution du système de représentation du terrien au système de représentation du nageur s'effectue par paliers adaptatifs.

PALIER ADAPTATIF A (Débutant Non-nageur)

- L'élève cherche des appuis pédestres (bord du bassin ou autre)
- Réaction tonique de tout le corps, le haut du corps est complètement hors de l'eau
- L'immersion est difficile ou refusée

L'élève est organisé par le maintien de son équilibre vertical.

PALIER ADAPTATIF B (Début d'autonomie)

- Immersion volontaire rapide en apnée
- Déplacements avec appuis manuels peu efficaces
- L'action des jambes commence à être efficace pour maintenir l'équilibre
- Difficultés à reprendre de l'air du fait d'appuis manuels fuyants et d'une respiration peu maîtrisée

L'élève est organisé par le maintien de la tête hors de l'eau (« petit chien ») et/ou nager sous l'eau de façon brève.

PALIER ADAPTATIF C (Autonomie / Nage globale)

- Alignement des segments corporels et immersion de la tête pour « glisser » sur l'eau
- Nage globale avec une meilleure efficacité des membres supérieurs (fréquence, amplitude)
- L'expiration est mieux contrôlée mais la prise d'air est encore trop longue et/ou mal placée, ce qui perturbe l'alignement

L'élève est organisé par la recherche d'une moindre résistance à l'avancement.

PALIER ADAPTATIF D (Perfectionnement)

- En nage globale, l'équilibre est peu perturbé par les inspirations
- L'efficacité des appuis manuels n'est pas encore optimale notamment en termes d'orientation des segments

L'élève est organisé par la recherche de l'économie énergétique

Document de travail

2.3 Transformations attendues de l'élève

	Ce que fait l'élève (constats observables)	**Ce qui organise l'élève** (caractéristiques)	**Ce qui résiste aux progrès de l'élève** (obstacles)		**Transformations attendues (objectifs d'apprentissage)**
Palier adaptatif A Rechercher l'apnée	- conservation du haut du corps hors de l'eau - recherche des appuis pédestres - regard dans le sens du déplacement	- le maintien de la verticalité du corps - la peur d'être englouti	- les réflexes plantaires - la vision horizontale OBSTACLE EMOTIONNEL	OBSTACLE RESPIRATOIRE	- s'immerger complètement - sauter dans l'eau - investir la profondeur - flotter pour se déplacer
Palier adaptatif B Construire l'équilibre horizontal	- immersion volontaire rapide en apnée - déplacements avec appuis manuels peu efficaces - début d'action efficace des jambes pour maintenir l'équilibre	- le maintien de la tête hors de l'eau et/ou immersion rapide - l'agitation des bras	- la conservation du regard horizontal dans la recherche de l'équilibre - la représentation qui associe fréquence des mouvements des bras et efficacité de la propulsion OBSTACLE MOTEUR		- conserver la tête dans le prolongement du corps -expirer longuement - utiliser la portance de l'eau
Palier adaptatif C Construire le déplacement	- alignement des segments corporels et immersion de la tête pour glisser sur l'eau - inspiration longue et/ou mal placée	- la recherche de la moindre résistance à l'avancement - la recherche de l'équilibre par l'information visuelle	- la persistance du rôle du regard - la perturbation de l'équilibre pour respirer OBSTACLE PERCEPTIF		- construire le couplage se profiler/se propulser - coordonner l'amplitude des bras et respiration - développer les informations proprioceptives
Palier adaptatif D Nager en s'économisant	- continuité de la nage - équilibre peu perturbé par l'inspiration - dissociation de la tête du reste du corps	- équilibre général du corps à l'horizontale - tangage autour de l'axe longitudinal du corps	- respiration inversée non systématique - orientation incontrôlée des surfaces motrices OBSTACLE ENERGETIQUE		- créer des points d'appui sur l'eau - lier le rythme respiratoire à la propulsion

Document de travail

2.4 Apprentissages au cycle 2

Adapter ses déplacements à des environnements variés

- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.
- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

Capacités			
	Equilibre	**Respiration**	**Propulsion**
Palier Adaptatif A	- flotter sur l'eau avec petit matériel - s'équilibrer par l'action des jambes - descendre à l'échelle sous l'eau ou le long d'une barre verticale et se laisser remonter - ouvrir les yeux sous l'eau	- réaliser une immersion volontaire en apnée - faire des bulles dans l'eau en soufflant par la bouche	- se déplacer en s'accrochant : • au bord du bassin • à une barre rigide mais mobile • à une corde tendue
Palier Adaptatif B	- conserver la tête dans le prolongement du corps - utiliser la portance de l'eau	- réaliser une immersion prolongée en apnée - expirer longuement par la bouche, par le nez	- se déplacer sous l'eau - réaliser une coulée ventrale, une coulée dorsale - enchaîner quelques mouvements de bras en expirant et inspirer par la bouche

Document de travail

Connaissances

- Comprendre et utiliser le vocabulaire de la respiration (souffler, expirer, inspirer, apnée, bouche, nez, …)
- Comprendre et utiliser le vocabulaire des actions (flotter, battre des jambes, pousser, sauter, …)
- Comprendre et utiliser le vocabulaire du corps humain (jambes, tête, visage, bras, mains, ventre, dos, …)
- Connaître les règles d'hygiène et de sécurité propres à l'espace aquatique
- Savoir que son corps flotte
- Connaître certains principes d'efficacité :
    - l'équilibre est assuré par les jambes
    - l'alignement de la tête favorise l'équilibre
    - l'alignement de la tête facilite la propulsion
    - l'immersion du visage facilite l'alignement

Attitudes

- Avoir confiance en la portance de l'eau
- Dédramatiser l'intrusion de l'eau dans les voies respiratoires, le contact de l'eau sur le visage et les yeux
- Etre respectueux des autres nageurs ou non nageurs
- Adopter une attitude attentive vis-à-vis de la sécurité de ses camarades
- Respecter les règles d'hygiène et de sécurité propres à l'espace aquatique
- Respecter les consignes d'exécution de l'activité

Document de travail

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement :
- être autonome dans le milieu aquatique : plonger, s'immerger, se déplacer (voir test d'autonomie)
- pour les élèves ayant atteint ces compétences, construire le « savoir nager » à atteindre en 6ème

Réaliser une performance mesurée :
- se déplacer sur une trentaine de mètres

Capacités

	Equilibre	Respiration	Propulsion
Palier Adaptatif C	- conserver l'équilibre par une action régulière des jambes - mobiliser la tête pour inspirer sans perturber l'alignement bras, tronc, jambes	- expirer longuement pendant l'action des bras, tête dans l'axe du corps, regard vertical - sortir le visage de l'eau le moins longtemps possible pour une inspiration brève	- tirer et pousser l'eau avec les bras - réaliser un trajet ample des bras, proche de l'axe du corps
Palier Adaptatif D	- se profiler pour ne pas freiner - glisser sur l'eau en dehors des phases de propulsion - mobiliser la tête sur un rythme adapté à la respiration	- différencier l'inspiration passive courte de l'expiration active, longue et complète - lier le rythme respiratoire à la propulsion	- créer des points d'appui sur l'eau - orienter les surfaces motrices perpendiculairement à l'axe de déplacement - accélérer du début à la fin les actions sur les trajets moteurs

Document de travail

Connaissances

- Comprendre et utiliser le vocabulaire de la respiration (expiration forcée, inspiration passive, respiration réflexe ou contrôlée, apnée prolongée...)
- Comprendre et utiliser un vocabulaire précis (propulsion, axe du corps, paddles, pull-boy, ample...)
- Connaître les règles d'hygiène et de sécurité propres à l'espace aquatique
- Connaître certains principes d'efficacité :
    - se profiler rend plus efficace la glissée et la coulée
    - la dissociation de la tête du reste du corps permet de conserver l'équilibre
    - l'équilibre du corps rend plus efficace la propulsion
    - la mobilité de la tête rend plus efficace la respiration

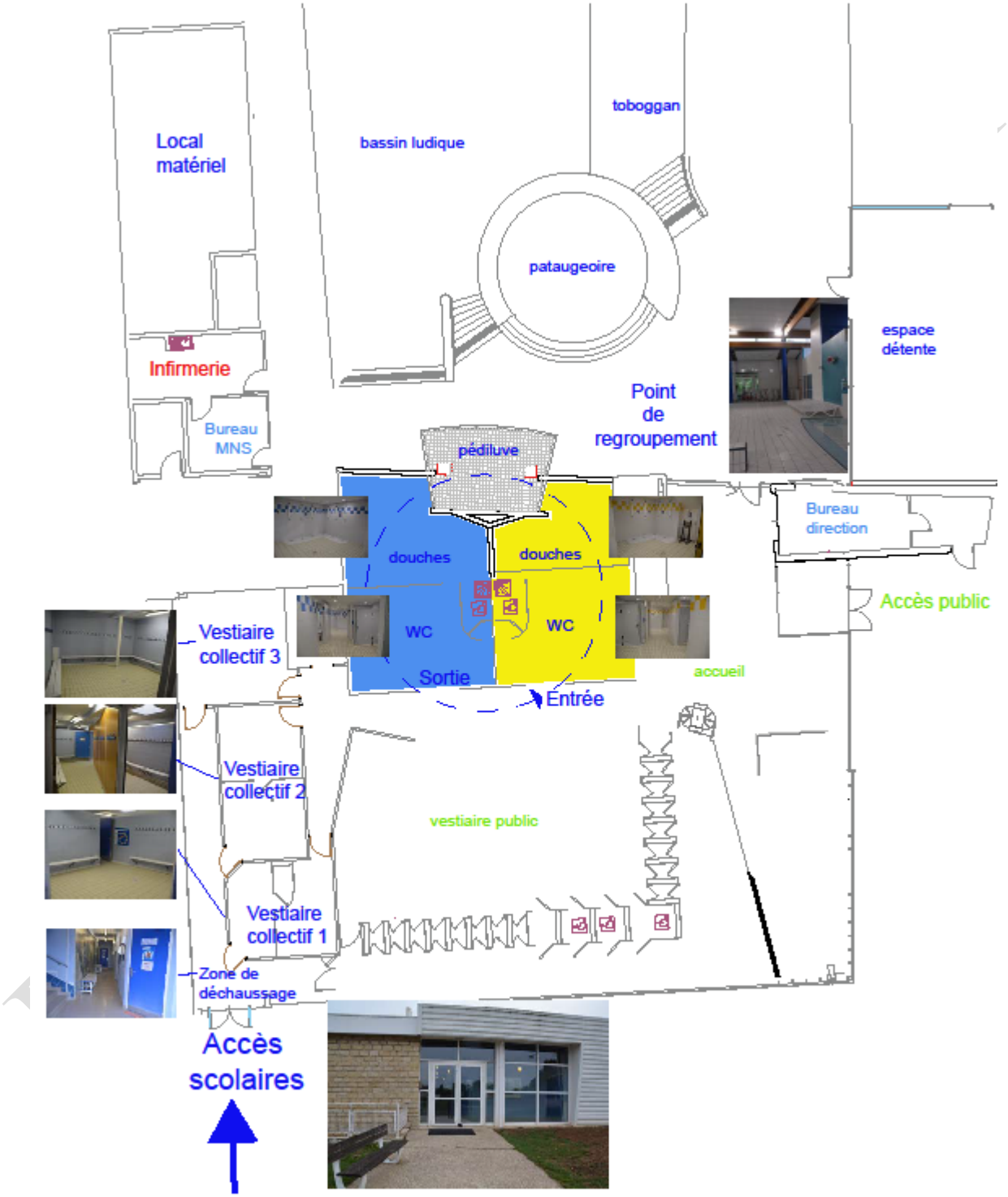
Attitudes

- Persévérer dans l'effort
- Être critique et objectif dans son auto-évaluation en s'appuyant sur des critères concrets plutôt que sur des impressions
- Être respectueux des autres nageurs ou non-nageurs
- Adopter une attitude attentive vis-à-vis de la sécurité de ses camarades
- Respecter les règles d'hygiène et de sécurité propres à l'espace aquatique
- Respecter les consignes d'exécution de l'activité

Document de travail

3- Centre aquatique

3.1 Présentation des lieux



3.2 Règles d'hygiène

Les piscines sont soumises à des règles d'hygiène très strictes : traitement de l'eau, désinfection des sols, renouvellement d'eau et d'air.

Chaque usager, dès le plus jeune âge, doit contribuer au maintien de cette hygiène, dans son intérêt et dans celui de la collectivité, par quelques gestes simples : c'est ce qu'on appelle le parcours du baigneur.

- **Passage aux toilettes avant d'accéder au bassin**
- **Douche Savonnée avant la baignade**
- **Passage par le pédiluve**
- **Port de chaussons de natation en cas de verrues plantaires.**
- **Le maillot de bain s'enfile à la piscine ; il n'est pas porté par l'enfant depuis le début de la journée.**
- **Santé : si des manifestations cutanées à caractère transmissible sont constatées par les enseignants, il leur appartient d'en informer les éducateurs qui jugeront si l'enfant peut se baigner.**

Les conditions pour aller dans les bassins :

- Le port des caleçons ou shorts est interdit. Seul le maillot de bain est admis.
- Le maillot de bain « une pièce » est vivement recommandé pour les filles.
- Nous rappelons également que les bracelets, lacets et cordelettes, colliers, bagues et autres bijoux sont interdits afin d'éviter tout accrochage avec le matériel existant.
- Les tatouages éphémères sont également interdits

3.3 Sécurité

Un extrait du Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours (P.O.S.S.) est **affiché dans un lieu visible de tous**, notamment en bordure des bains.

Les enseignants doivent en prendre connaissance. Une **éducation à la sécurité** doit être conduite, en classe et à la piscine, afin de construire chez les élèves des comportements adaptés à la spécificité du lieu.

Extrait de l'arrêté du 16.06.1998 paru au J.O du 01.08.1998

Adaptation du POSS au centre aquatique d'Argentan

A la fin de la séance, vous entendrez **TROIS COUPS DE SIFFLET LONGS,** les enfants doivent évacuer le plus vite possible les bassins.

La fin de séance doit être vécue comme un exercice d'évacuation d'urgence, afin de développer les réflexes de sécurité liés aux situations qui l'exigeraient.

On travaillera donc préventivement la rapidité d'évacuation (moins de 10 secondes) durant chaque fin de séance.

Vous regagnez alors la « zone de sortie » (Cf. plan du centre aquatique), située près du local matériel avant les gradins pour procéder au regroupement des classes puis permettre l'entrée du groupe suivant.

Effectif complet vous pouvez rejoindre les douches et les vestiaires.

En cas de retard du groupe suivant, vous devrez attendre qu'ils entrent sur les bassins pour éviter un mélange de classes dans les douches ou vestiaires.

En cas d'urgence **VITALE** nécessitant l'évacuation des bassins, vous entendrez : **3 COUPS DE SIFFLET LONGS.**

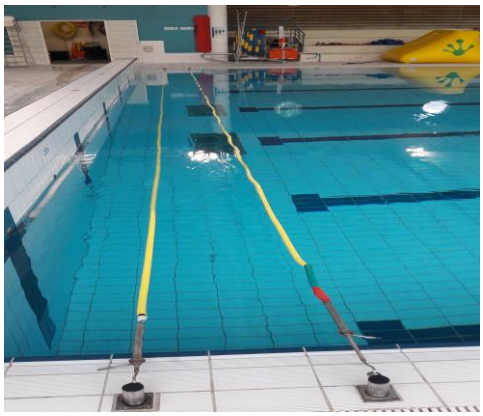
Toutes ces informations seront rappelées en début de cycle aux élèves mais également aux enseignants et accompagnateurs. Les lieux de rassemblement seront précisés en fonction de l'alarme incendie ou chimique.

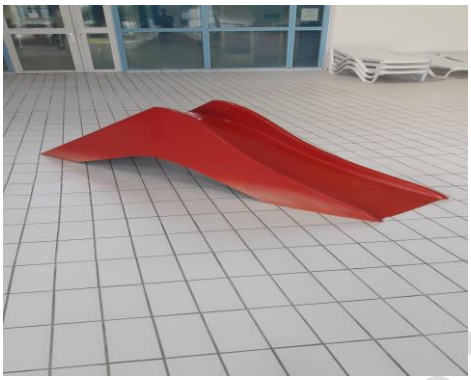
3.4 Matériel

Le centre aquatique dispose de matériel pédagogique. On distingue le gros matériel qui va permettre d'aménager les bassins sous forme de différents ateliers et le petit matériel à la disposition des enseignants et des adultes agréés pour mettre en place des situations d'apprentissage et ainsi faciliter les progrès des élèves.

Document de travail

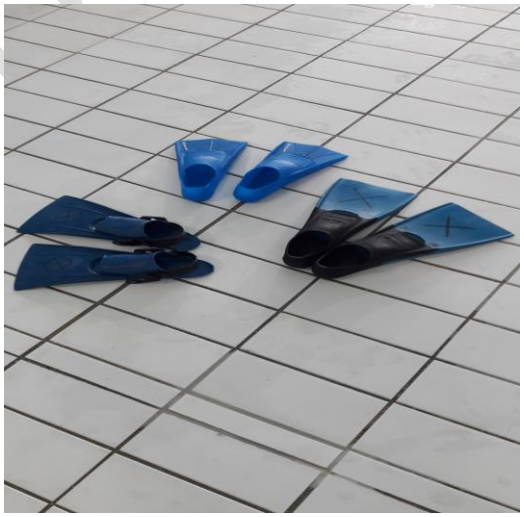
Le gros matériel





Document de travail

Le petit matériel



4- Déroulement d'une unité d'apprentissage

4.1 Organisation générale

On distingue deux organisations spécifiques pour les classes de cycle 2 et pour celles du cycle 3.

Au cycle 2

Les élèves de cycle 2 viennent au centre aquatique sur les trois premières périodes de l'année scolaire. Chaque période se compose de dix séances, à raison d'une séance par semaine.

Les séances ont lieu l'après-midi le lundi, mardi, jeudi et vendredi.
Chaque après-midi comporte trois créneaux aux horaires suivants :

- **1er créneau de 14h à 14h40**
- **2ème créneau de 14h40 à 15h20**
- **3ème créneau de 15h20 à 16h**

A chaque créneau, deux classes sont présentes. A l'issue de la première séance, quatre groupes d'élèves de niveau homogène sont constitués. Par la suite, ces quatre groupes sont encadrés par les deux enseignants des classes et par deux maîtres-nageurs.

Deux autres maîtres-nageurs assurent la surveillance des deux bassins dans lesquels se déroule la séance.

Au cycle 3

A venir.

4.2 Apports pédagogiques

SURVEILLANCE/ANIMATION/SITUATION D'APPRENTISSAGE/CONNAISSANCE DE L'ENFANT

« Laisse-moi agir seul, ne fais pas à ma place, mais surtout ne sois pas absent »

- Présenter, préciser et matérialiser les espaces d'action.
- **Favoriser un temps important d'activité** (travail en circuit privilégié) dans l'eau pour éviter les files d'attente et les blocages affectifs.
- Mettre en place une évaluation continue pour permettre aux élèves de mesurer leurs progrès.
- Pour les plus petits, sensibiliser les parents aux idées reçues liées notamment à la « dangerosité du grand bassin », informer sur l'encadrement sérieux lors des séances, à la sécurité mise en place pour ne pas effrayer les enfants avant leur cycle.
- Ne pas hésiter à diffuser un discours positif permettant de mettre la tête sous l'eau lors du bain ou de la douche (action volontaire et en douceur de l'enfant

Document de travail

et des parents) pour faciliter le travail en cycle natation.

- Privilégier deux aspects dans le choix des mises en situation : **travailler en grande profondeur dès les premières séances et multiplier les actions en immersion.**
- **L'équilibre aquatique se construit en grande profondeur et sans matériel de flottaison.**
- **Favoriser les situations avec immersion complète de la tête**
- Les élèves agiront d'abord sous l'eau avant d'apprendre à se déplacer en surface.
- La maîtrise de l'équilibre du corps quelle que soit sa position dans l'eau est la première garantie de sécurité.
- Le travail de propulsion est associé le plus souvent possible à un rythme respiratoire adapté.
- L'apprentissage de la propulsion aquatique est global et diversifié. Tous les modes de propulsion sont abordés simultanément (nages codifiées, natation synchronisée, sauvetage …).
- Cet apprentissage n'est pas la reproduction d'un geste mais la recherche de sensations justes et d'actions efficaces par rapport à l'objectif à atteindre.
- La quantité et la variété des actions sont déterminantes dans les acquisitions motrices.
- **Ne jamais forcer un élève lors d'une situation de refus.** Les exercices incitatifs et les situations réalisées volontairement par l'élève permettront de réelles transformations en termes d'apprentissage.
- Utiliser beaucoup d'images pour les positions et les effets de l'eau sur le corps : une flèche pour la position des bras, une bouteille pour l'entrée dans l'eau, un ascenseur pour la remontée passive, ….
- « L'enseignement de la natation ne se borne pas à un simple apprentissage de gestes techniques ».
- Gardez votre calme si un enfant lâche le bord.
- Laissez les élèves réaliser seuls les situations demandées (ne pas faire à la place des élèves ou « trop » les aider, ce qui nuirait à leur progrès. Exemple : soulever la ligne d'eau alors que l'élève doit passer dessous, soutenir un élève qui doit apprendre à s'équilibrer…)
- **Placez-vous pour avoir tous les élèves dans votre champ visuel.**
- Pour toutes les réceptions et chutes ne soulevez pas les élèves, ne vous substituez pas aux mouvements, essayez seulement de les accompagner lors du mouvement.
- Tenir compte du vécu et de la maturité de l'enfant (lui donner du temps).
- Entretenir la motivation c'est-à-dire proposer un milieu attractif (déclenchant plaisir et action).
- Proposer des situations qui correspondent à ses possibilités (sinon problème de sécurité affective).
- Privilégier des objectifs de maîtrise (meilleure connaissance de soi) et non des objectifs compétitifs.

Document de travail

4.3 Notion de peur

Dans les dictionnaires usuels, comme le ROBERT ou LAROUSSE, la peur (du latin *pavor, -oris*) est un sentiment d'angoisse éprouvé en présence ou à la pensée d'un danger, réel ou supposé, d'une menace.

Pour le Centre National Ressources Textuelles Lexicales, c'est un **état affectif** plus ou moins durable, pouvant débuter par un choc émotif, fait d'appréhension (pouvant aller jusqu'à l'angoisse) et de trouble (pouvant se manifester physiquement par la pâleur, le tremblement, la paralysie, une activité désordonnée notamment), qui accompagne la prise de conscience ou la représentation d'une menace ou d'un danger réel ou imaginaire.

Cette « peur de l'eau », n'est pas réelle. Le comportement perçu (par les enseignants ou parents) traduit ordinairement par ce terme « la peur », est en réalité une appréhension de l'enfant, due à un manque d'information relatif au milieu.

Ce comportement ne saurait être vaincu par une conduite autoritaire.

C'est une défense instinctive, consciente (ou inconsciente). Elle est due à une méconnaissance du milieu ou à un événement personnel passé. Elle est souvent induite par les proches.

Elle peut s'exprimer par une attitude de refus et de blocages; les contractions musculaires ne favorisant pas les apprentissages.

Face à la crispation et l'inhibition du débutant, le milieu ludique et le rôle de l'adulte qui rassure, encourage, réconforte, sont déterminants. Cet état affectif se dissipe plus ou moins facilement par la confiance établie lors de :

- L'accueil.
- La découverte progressive du milieu.
- Divers encouragements.
- La régularité dans la fréquentation.

Que faire ?

- Instaurer un climat de confiance quelques semaines avant la première séance.
- Réconforter les parents.
- Faire parler les enfants pour poser des mots sur leur « mal être » et y répondre positivement.
- Expliquer où est le grand bassin, le bassin d'apprentissage, ...
- Expliquer à quoi sert le matériel.

Document de travail

4.4 Planification des 10 séances pour le cycle 2

- **1ère étape : préparation du cycle en amont**

  - Présenter l'activité aux élèves,
  - Préparer les groupes pour l'évaluation diagnostique en utilisant les résultats de l'année antérieure ou les informations récupérées auprès des familles (cf. annexe 1).

- **2ème étape : Evaluation diagnostique (1ère séance : aménagement A)**

Evaluation diagnostique (cf. fiche d'évaluation en annexe 2)

Suite aux résultats de l'évaluation diagnostique, ajuster la composition des 4 groupes (A.B.C.D). Le niveau A étant le niveau le plus fragile et le D le plus expert.

Afin d'être rapidement opérationnel sur le bassin, il est souhaitable que les élèves arrivent à la piscine en connaissant leur groupe et le contenu de leurs ateliers.

- **3ème étape : Situations d'apprentissages**

4 séances avec l'aménagement B et 4 séances avec l'aménagement C.

  - Les ateliers sont conçus pour répondre aux besoins prioritaires de chaque niveau,
  - Le créneau est de 40 minutes, ce qui permet à chaque groupe de travailler sur 2 ateliers. En effet, Au bout de 20 minutes de séance, les maîtres-nageurs en surveillance sifflent un coup de sifflet pour prévenir du changement d'atelier.
  - Des rotations sont prévues et adaptées aux niveaux des enfants (cf page ....)
  - Le document vous présente une fiche par atelier de chaque aménagement. Celle-ci est conçue pour permettre à l'enseignant de construire des situations en rapport avec le niveau de ses élèves.

- **4ème étape : Evaluation finale (Dernière séance : Aménagement D)**

Evaluation finale identique à l'évaluation diagnostique.

Document de travail

4.5 Planification des 10 séances pour le cycle 3

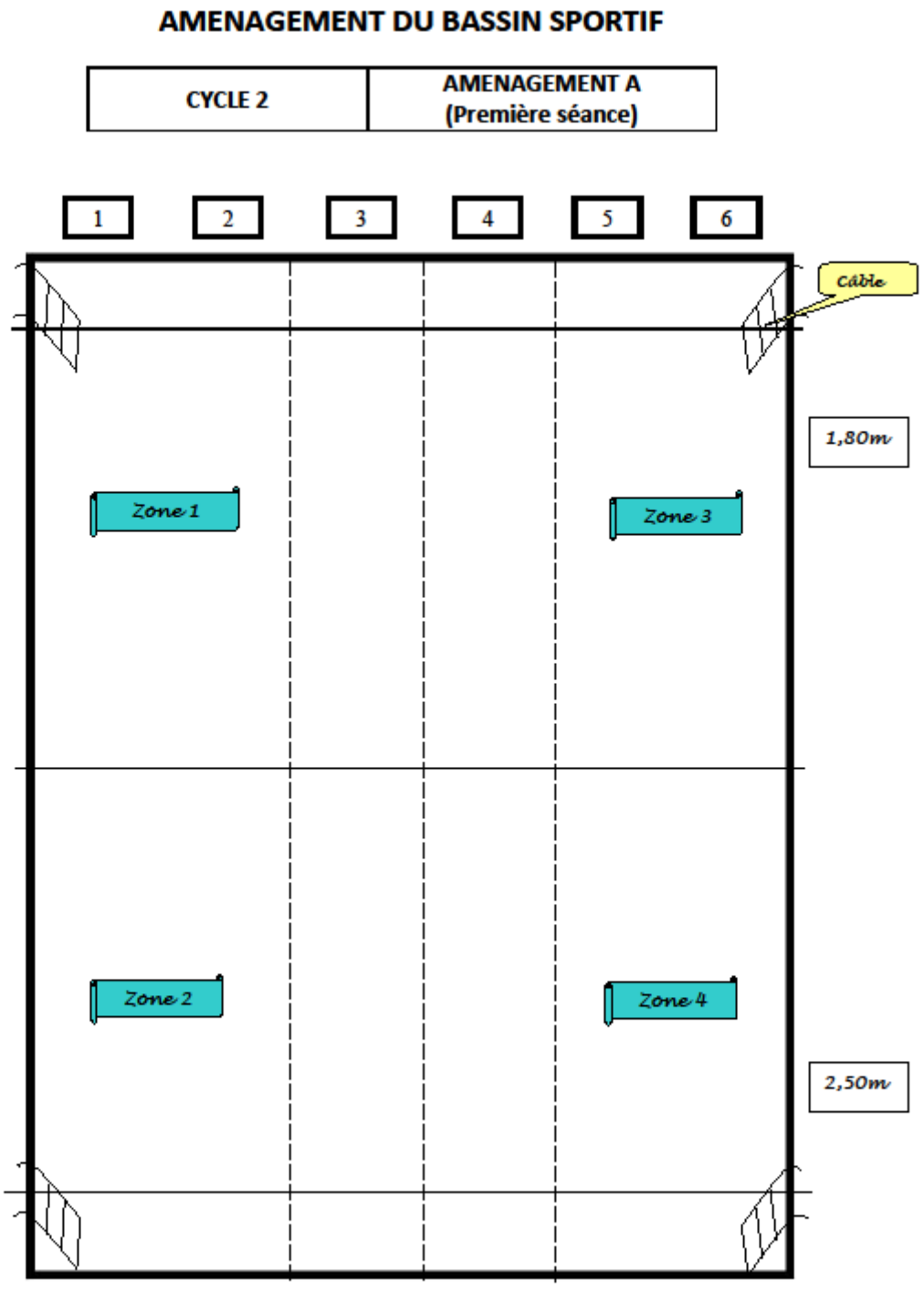
Ce document n'est en aucun cas figé. Vous pouvez échanger vos idées sur des documents de travail relatifs à :

- la préparation de séance avec les élèves,
- le bilan de séance avec les élèves,
- des documents permettant à l'élève d'asseoir la connaissance de ses capacités,
- la réalisation de projets individuels,
- la constitution d'un cahier élève natation,
- le travail autour de l'album à nager : le fabuleux voyage de Lola

Document de travail

5- Aménagement des bassins et fiches par atelier

5.1 Aménagement A



Objectif : Connaitre le niveau initial de chaque élève

Evaluation diagnostique.
Les élèves des classes sont répartis en 4 groupes homogènes sur 4 ateliers identiques.
Chaque groupe est encadré par un adulte agréé chargé de les évaluer en se basant sur la fiche d'évaluation diagnostique.

Déroulement

Les élèves passent chacun leur tour. L'éducateur/enseignant utilise la fiche d'évaluation diagnostique pour les évaluer. Celle-ci comporte 4 critères d'évaluation qui reprennent ceux qui seront utilisés pour l'évaluation finale, à savoir :

<u>1) Entrée dans l'eau</u> :
- niveau A, refus d'entrer dans l'eau
- niveau B, par l'échelle ou assis du bord
- niveau C, en sautant avec une aide extérieure (perche, main, …)
- niveau D, en sautant seul (ou plongeon)

<u>2) Immersion</u> :
- niveau A, refus de s'immerger
- niveau B, immersion rapide du visage
- niveau C, immersion prolongée (+ de 5 secondes) de toute la tête
- niveau D, immersion en profondeur avec ou sans aide

<u>3) Equilibre</u>:
- niveau A, pas d'allongement/position verticale du corps
- niveau B, début d'allongement/position oblique du corps avec aide du bord et/ou matériel de flottaison
- niveau C, équilibre horizontal autonome sur le ventre
- niveau D, équilibre horizontal autonome sur le ventre et sur le dos

<u>4) Déplacement ventral et déplacement dorsal</u>
- niveau A, aucun déplacement ou seulement en se tenant au bord
- niveau B, déplacement sans l'aide du bord mais avec du matériel de flottaison (frites, ceintures, …)
- niveau C, déplacement autonome sur quelques mètres
- niveau D, autonomie

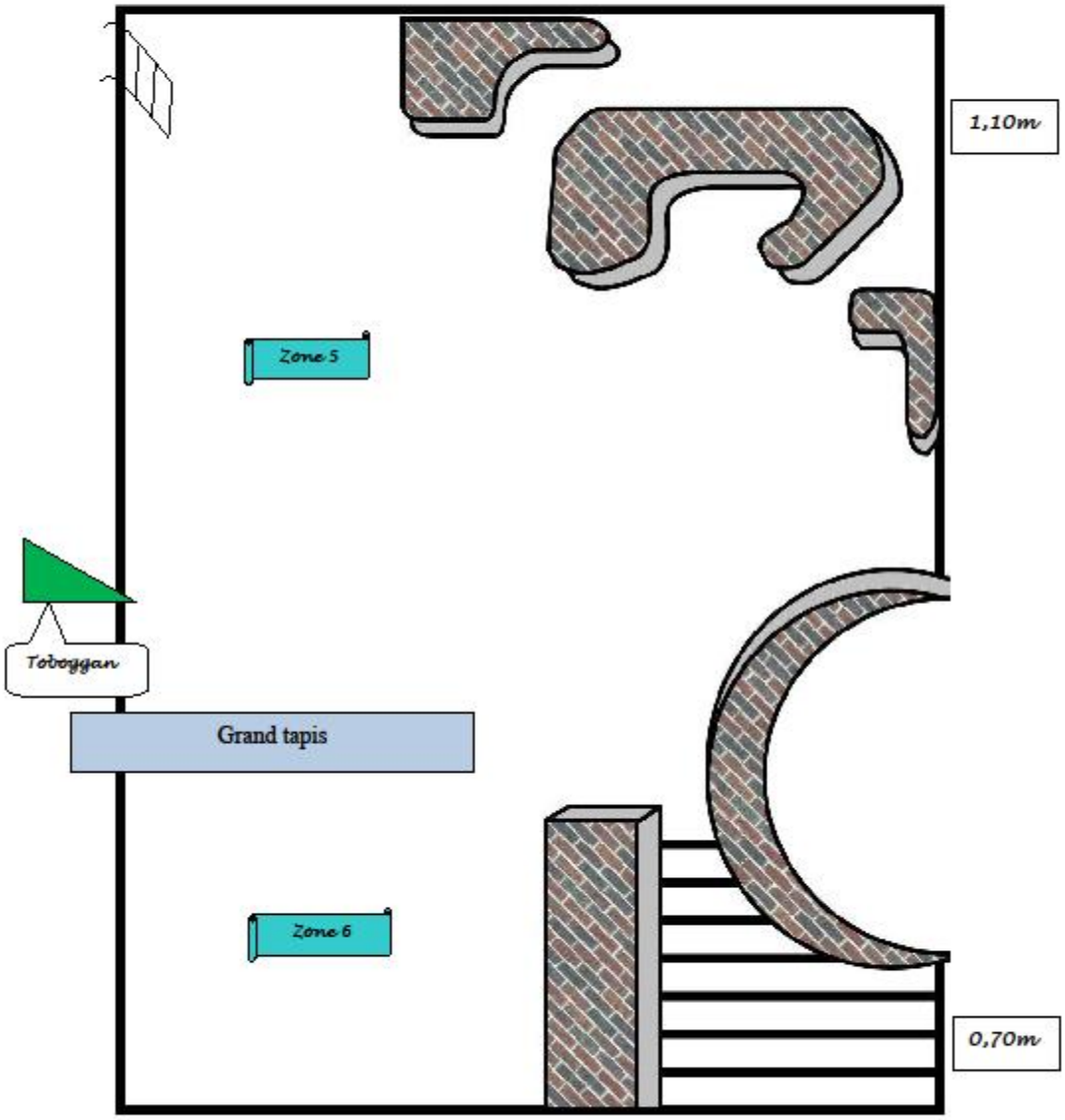
Une fois l'évaluation terminée, et s'il reste du temps disponible, l'encadrant peut mettre en place une première situation d'apprentissage en restant dans sa zone initiale et/ou en utilisant l'un des câbles dans la largeur.

Les enseignants ont la responsabilité de constituer 4 groupes homogènes en termes d'effectifs et de niveaux en utilisant les informations fournies par l'évaluation diagnostique. Les élèves ayant une majorité de niveaux A sur les 4 critères d'évaluation ont vocation à intégrer le groupe A. De même pour les différents groupes. Il faudra veiller à un certain équilibre des groupes en termes d'effectif. Dans cette logique, il est possible de placer des élèves entre deux niveaux (par exemple, 2 critères d'évaluation de niveau A et 2 critères d'évaluation de niveau B) plutôt dans le groupe A ou B en fonction des effectifs de chacun des groupes.

Document de travail

AMENAGEMENT DU BASSIN DE FAMILIARISATION

CYCLE 2	AMENAGEMENT A (Première séance)



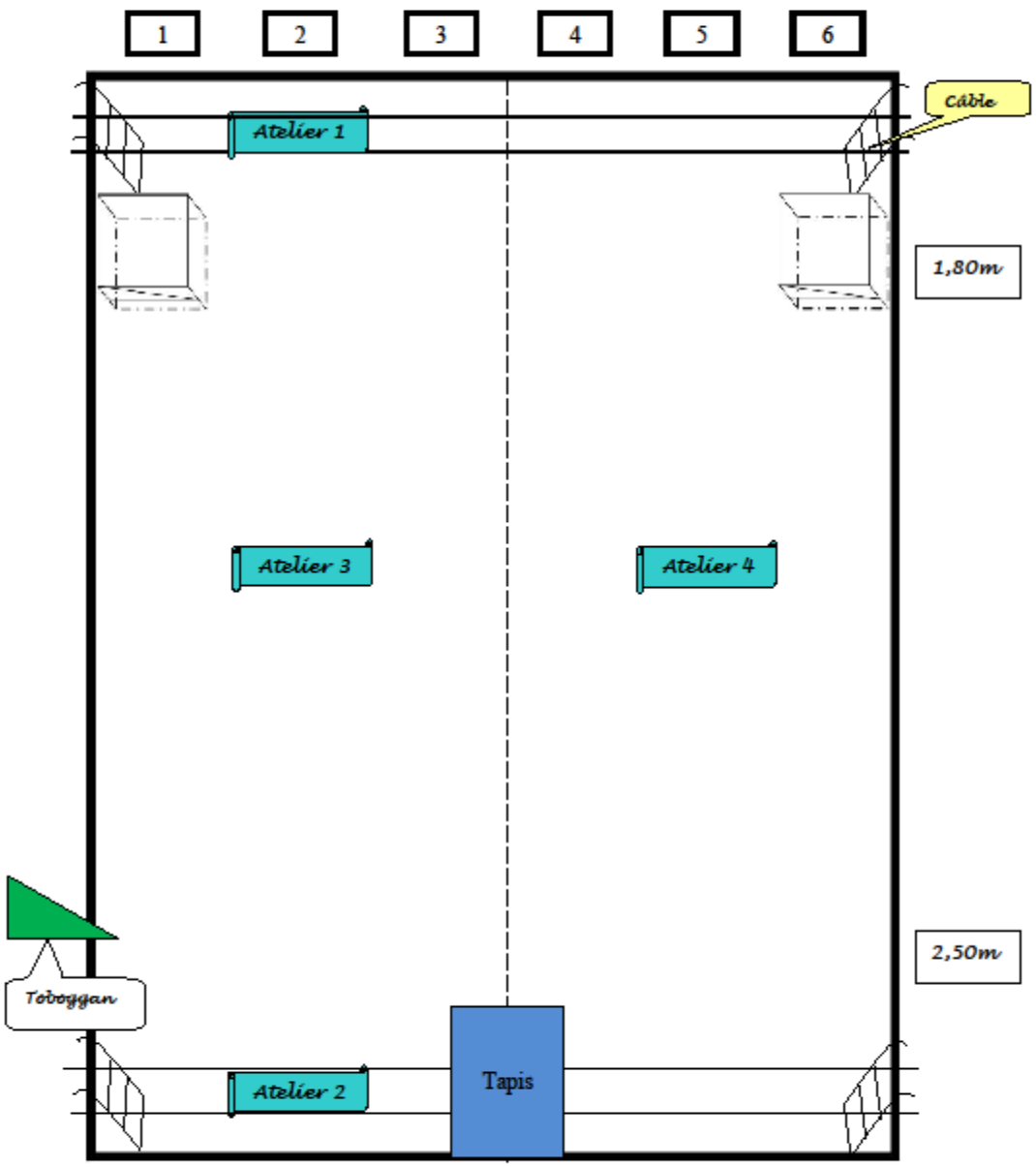
Objectif : Connaitre le niveau initial de chaque élève
Evaluation diagnostique
Le petit bain est composé de 2 ateliers distincts. Ils sont à destination des élèves les plus jeunes (CP) ou ayant une appréhension particulière. En effet, dans la mesure du possible, l'espace à privilégier pour l'évaluation diagnostique reste le grand bain, et ce, pour une meilleure progression future.
Déroulement
Les critères d'évaluation restent les mêmes que ceux utilisés dans les ateliers en grand bain, à savoir : 1) Entrée dans l'eau 2) Immersion 3) Equilibre 4) Déplacement

Document de travail

5.2 Aménagement B

AMENAGEMENT DU BASSIN SPORTIF

CYCLE 2	AMENAGEMENT B (Séances 2, 3, 4 et 5)



Ateliers 1 et 2

Dominante	Equilibre
Objectif	Passer d'une position verticale du corps à une position allongée sur l'eau
Description et consignes particulières	Entrée dans l'eau par l'un des bords ou le tapis (atelier 2). Déplacement le long des câbles en passant sous une ligne d'eau (atelier 1) ou sur un tapis (atelier 2). Passage 1 par 1, voire 2 par 2.
Progression/variantes	Entrée dans l'eau : Le saut est à rechercher (puis plongeon). Il peut s'effectuer avec l'aide des câbles puis sans. Différentes hauteurs peuvent-être utilisées (petit bord, grand bord, plots pour l'atelier 1). Déplacement : L'alignement corporel à l'horizontal est à rechercher prioritairement. A partir de là les déplacements peuvent se diversifier (utilisation des 2 câbles, d'un câble puis sans les câbles) sur le ventre, sur le dos.
Contenus d'enseignement	- Sur le ventre, j'immerge mon visage sous l'eau et je regarde vers le fond du bassin - Sur le dos, j'immerge mes oreilles sous l'eau et je regarde le plafond - J'allonge mes jambes et je tends mes pieds et je réalise des petits mouvements de battements
Situations d'apprentissage	

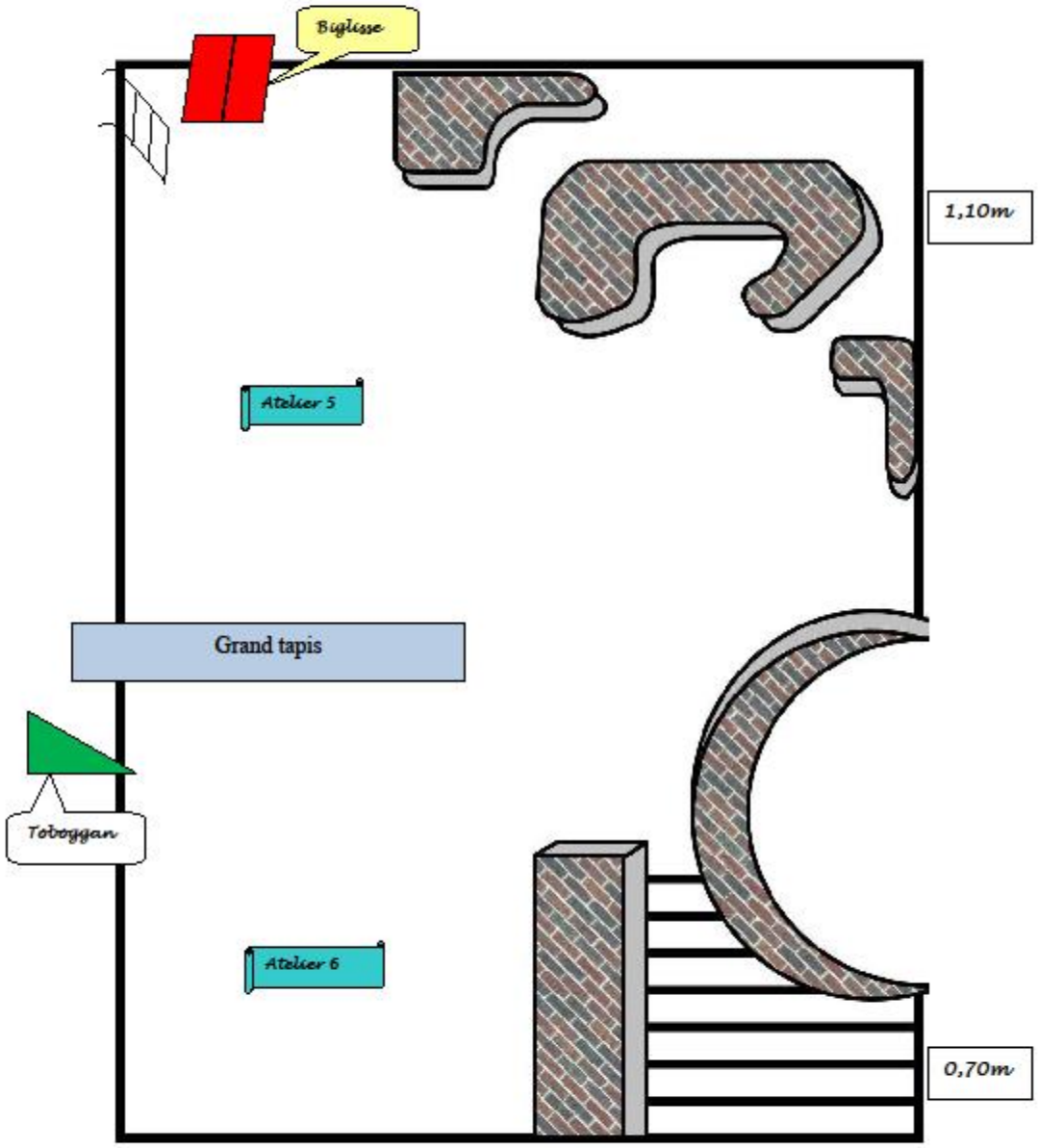
Ateliers 3 et 4

Dominante	Immersion
Objectif	S'immerger de plus en plus longtemps et de plus en plus profondément
Description et consignes particulières	Entrée dans l'eau par le bord ou le toboggan (atelier 3) puis recherche d'immersion au niveau de la cage.
Progression/variantes	L'immersion est à rechercher prioritairement, de la plus simple (visage sous l'eau) à la plus complexe (plongeon canard). Un travail de déplacement peut-être intégré complémentairement à celui d'immersion en utilisant le bord, la cage ou du matériel de flottaison (frites, ceintures, …).
Contenus d'enseignement	- J'inspire longuement par la bouche puis je bloque ma respiration - Je m'immerge de plus en plus longtemps - Je m'immerge de plus en plus profondément en descendant mes mains le long de la cage - Je souffle doucement par la bouche et/ou le nez - J'ouvre mes yeux sous l'eau - Je me déplace sous l'eau dans différentes directions à l'aide de la cage
Situations d'apprentissage	

ment de travail

AMENAGEMENT DU BASSIN DE FAMILIARISATION

CYCLE 2	AMENAGEMENT B (Séances 2, 3, 4 et 5)



Atelier 5

Dominante	Déplacement
Objectif	Se déplacer sur le ventre et sur le dos en s'allongeant sur l'eau et en utilisant ses jambes
Description et consignes particulières	Entrée dans l'eau par le toboggan ou le grand tapis puis déplacement à l'aide du bord ou du matériel de flottaison.
Progression/variantes	L'entrée par le toboggan peut se faire assise, allongée, en arrière. Les élèves en difficulté peuvent utiliser l'échelle. Au niveau déplacement, l'objectif est de mettre en place un déplacement de plus en plus autonome sur le ventre, sur le dos et en variant ces deux positions. Avant d'atteindre cela, toute une progression peut-être mise en place en travaillant avec le bord ou avec du matériel de flottaison mais toujours en recherchant un alignement corporel horizontal.
Contenus d'enseignement	- Sur le ventre, j'immerge mon visage et je regarde vers le fond du bassin - Sur le dos, j'immerge mes oreilles et je regarde vers le plafond - Je bats des jambes pour avancer (Coordonner l'action des jambes, des bras puis la respiration pour les élèves les plus à l'aise)
Situations d'apprentissage	

Atelier 6

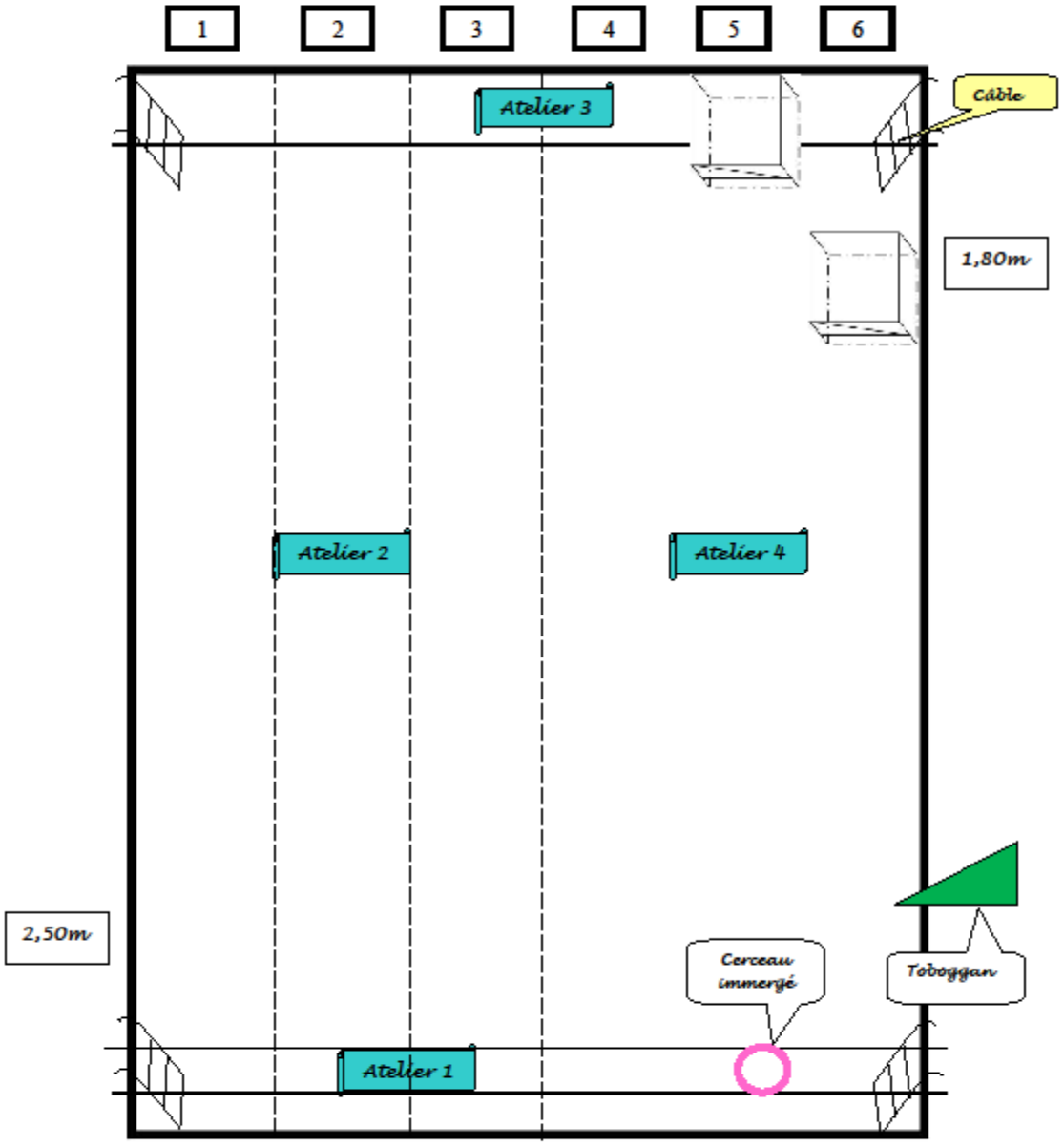
Dominante	Immersion
Objectif	S'immerger tout le visage et faire des bulles en soufflant sous l'eau
Description et consignes particulières	Entrée dans l'eau par les marches, le bord ou le toboggan puis recherche d'immersion en faisant en sorte que les élèves soient le plus de temps possible dans l'eau.
Progression/variantes	L'entrée dans l'eau peut se faire par le toboggan, avec puis sans aide, ou par le bord en recherchant progressivement un saut autonome dans l'eau en s'immergeant. L'immersion est à rechercher prioritairement, sous-forme de jeux (« Jacques a dit », loups, courses, …) et/ou en utilisant du matériel (passage sous frite, cerceau, utilisation d'anneaux lestés, …). Une fois cet objectif d'immersion atteint, un travail sur la flottaison peut-être réalisé (se laisser flotter en position groupée, allongée, sur le ventre, sur le dos).
Contenus d'enseignement	- J'inspire longuement par la bouche puis je bloque ma respiration - Je place tout mon visage sous l'eau - Je souffle doucement par la bouche et/ou le nez
Situations d'apprentissage	

Document de travail

5.3 Aménagement C

AMENAGEMENT DU BASSIN SPORTIF

CYCLE 2	AMENAGEMENT C (Séances 6, 7, 8 et 9)



Atelier 1

Dominante	Immersion
Objectif	Se déplacer sous l'eau de plus en plus longtemps et de plus en plus profondément
Description et consignes particulières	Entrée dans l'eau par l'un des bords. Déplacement sur le ventre en passant sous 3 lignes d'eau et dans un cerceau immergé.
Progression/variantes	Entrée dans l'eau : Le saut (puis le plongeon) est à rechercher. Il peut s'effectuer à l'aide des câbles puis sans. Différentes hauteurs peuvent-être utilisées (petit bord, grand bord). Immersion : En début d'apprentissage, elle peut être facilitée par une aide (perche, accompagnateur, …). Au fur et à mesure, ce travail d'immersion doit-être associé à un travail sur l'alignement horizontal du corps. Cela va permettre aux élèves de gagner en autonomie et de diversifier les déplacements : déplacement à l'aide de 2 cordes puis 1 corde puis sans, passage dans le cerceau, …
Contenus d'enseignement	- J'inspire longuement par la bouche et je bloque ma respiration - Je m'immerge et je me déplace sous l'eau en tirant sur les câbles puis en utilisant des actions orientées des jambes et des bras - Je regarde vers le fond du bassin - Je souffle doucement par la bouche et/ou le nez
Situations d'apprentissage	

Atelier 3

Dominante	Déplacement
Objectif	Se déplacer de façon de plus en plus autonome sur le ventre
Description et consignes particulières	Entrée dans l'eau par l'un des bords ou les plots. Déplacement sur le ventre en passant sous les 3 lignes d'eau et en utilisant la cage.
Progression/variantes	Entrée dans l'eau : Le saut est à rechercher (puis plongeon). Il peut s'effectuer avec l'aide du câble puis sans. Différentes hauteurs peuvent-être utilisées (petit bord, grand bord, plots). Déplacement : Une nage ventrale autonome est à rechercher progressivement. La finalité ici est de réaliser la traversée des 15 mètres sans prise d'appui. Dans cette logique, le câble, les lignes d'eau, la cage doivent être de moins en moins utilisées pour se déplacer. La cage peut cependant servir pour un travail d'immersion.
Contenus d'enseignement	- J'immerge mon visage avec le regard orienté vers le fond du bassin - J'utilise mes jambes pour m'allonger et me déplacer - J'utilise mes bras pour me déplacer et pour sortir la tête de l'eau - Je souffle complètement sous l'eau et je reprends de l'air par la bouche
Situations d'apprentissage	

Document de travail

Atelier 2

Dominante	Déplacement
Objectif	Se déplacer de façon de plus en plus autonome sur le dos et sur le ventre
Description et consignes particulières	Entrée dans l'eau par le petit bord ou par le grand bord du côté des plots mais en laissant la priorité aux élèves présents sur l'atelier 3. Ensuite, les déplacements peuvent-être réalisés sur toute la zone délimitée par les 3 lignes d'eau.
Progression/variantes	Entrée dans l'eau : Le saut (puis le plongeon) est à rechercher. Pour le faciliter, les câbles peuvent-être utilisés mais en laissant la priorité aux élèves évoluant sur les ateliers 1 et 3. Au fur et à mesure, un saut en autonomie (sans aide et sans matériel) doit-être recherché pour aller dans le sens de l'évaluation finale. Dans tous les cas, le saut en s'accrochant au bord est déconseillé afin d'éviter des chocs plus ou moins graves. Déplacements : L'autonomie des déplacements sur le ventre et sur le dos est à rechercher progressivement. Pour les élèves les moins à l'aise, et pour des raisons de sécurité, les déplacements près du bord (avec et sans matériel) sont à privilégier. Progressivement, les déplacements doivent s'éloigner du bord. Par exemple, déplacement du bord jusqu'à la première ligne d'eau (avec puis sans matériel). Une fois cet objectif atteint, les déplacements doivent se dérouler sur des distances de plus en plus grandes en utilisant la longueur du bassin dans des espaces de plus en plus éloignés du bord (sur le ventre, sur le dos, avec puis sans matériel).
Contenus d'enseignement	Déplacement sur le ventre : - Je m'immerger pour flotter - J'utilise mes jambes et mes bras pour me déplacer - J'utilise mes bras pour sortir la tête de l'eau et inspirer (nage du « petit chien ») ou je respire sur le côté (technique de respiration du crawl) pour les élèves les plus à l'aise Déplacement sur le dos : - Je place mes oreilles sous l'eau et je regarde vers le plafond - Je bats des jambes pour m'équilibrer sur l'eau - Je réalise des grands mouvements de bras, doucement, pour me déplacer Changements d'orientation : - Je me retourne sur le côté pour passer d'une position dorsale à une position ventrale, et inversement.
Situations d'apprentissage	

Document de travail

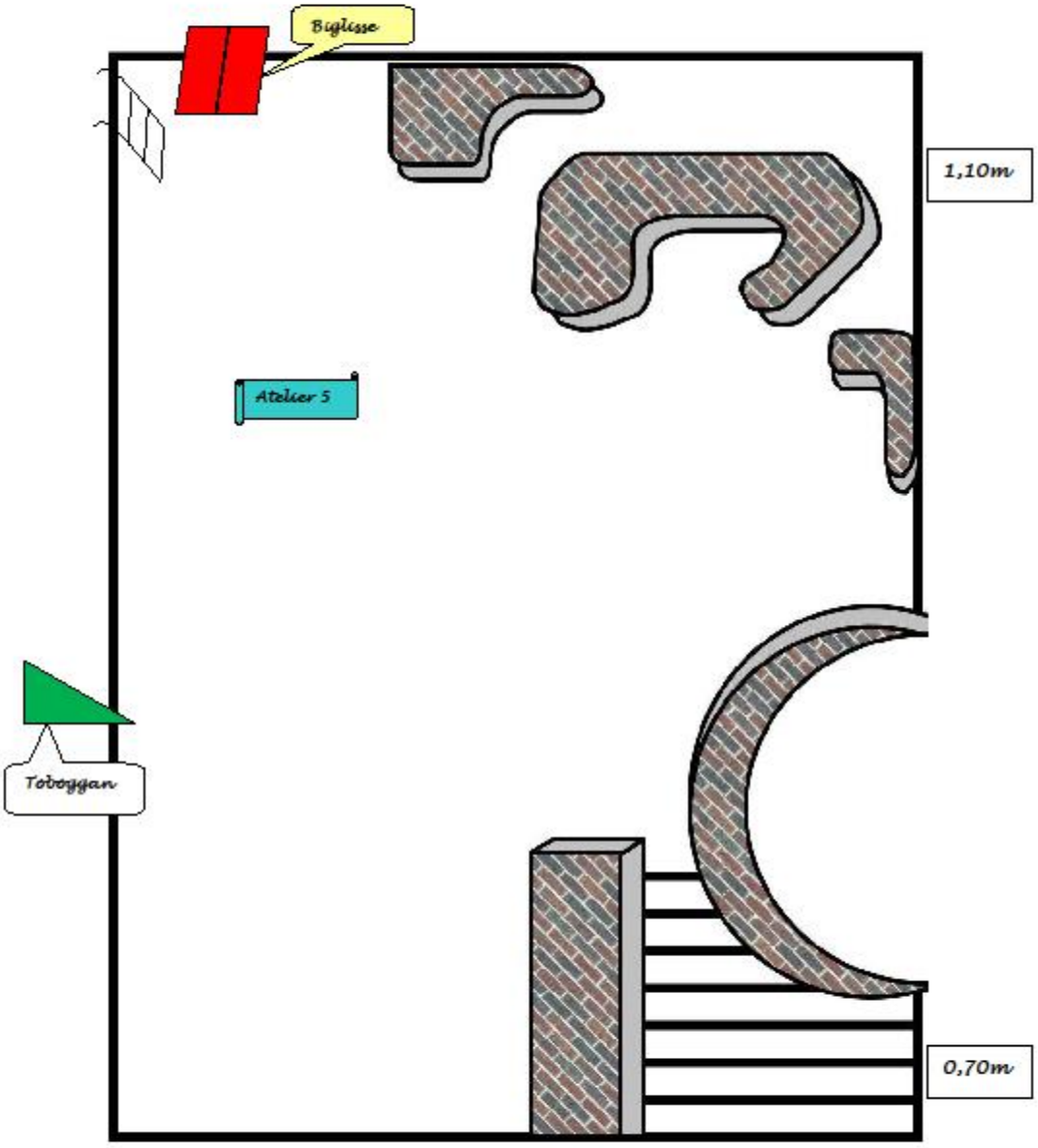
Atelier 4

Dominante	Déplacement
Objectif	Se déplacer en diversifiant les équilibres/postures : - sur le ventre, sur le dos - en surface, en profondeur - en changeant de direction
Description et consignes particulières	Entrée dans l'eau par le toboggan, par le petit bord ou par le grand bord du côté des plots mais en laissant la priorité aux élèves présents sur l'atelier 3. Puis, déplacements variés au niveau de la zone sans les lignes d'eau et dans la cage.
Progression/variantes	Comme pour l'atelier 2, l'objectif est de rechercher un déplacement de plus en plus autonome sur le ventre et sur le dos. De plus cet atelier est l'occasion de travailler les déplacements en profondeur grâce à la cage et notamment de **tendre vers la technique du plongeon canard** (déplacement en profondeur en position verticale inversée). Enfin, cet atelier doit permettre de travailler les changements de direction qui est un objectif à atteindre au niveau de l'évaluation finale. En effet, à l'issue du cycle 2, il est demandé aux élèves de réaliser un déplacement ventral sur 15 mètres puis de changer de direction et de nager 3 à 5 mètres sur le dos, le tout sans appui. Au niveau de l'atelier, ce travail peut être réalisé près du bord dans la longueur, avec puis sans matériel. Par la suite, cela peut se faire dans la largeur en s'excentrant de plus en plus du bord. Par exemple, départ du bord et déplacement sur le ventre (au maximum jusqu'à la ligne d'eau) puis passage et retour jusqu'au bord en position dorsale sans prise d'appui. Ce travail peut être effectué avec du matériel d'aide à la flottaison puis, au fur et à mesure, sans.
Contenus d'enseignement	Techniques de déplacement sur le ventre et le dos : voir atelier 2 (aménagement C) Plongeon canard : - Je descends de façon tonique ma tête vers le fond et j'amène mes genoux au niveau de la poitrine de manière à grouper mon corps et me renverser (bassin au-dessus de la tête) - Je sors le plus possible mes jambes hors de l'eau de manière à descendre vers le fond - J'utilise mes bras pour faciliter la descente Changements de direction : - rôle de la tête pour créer la rotation du corps (tête en avant pour passer sur le ventre, tête en arrière pour s'orienter sur le dos) - Je monte mes genoux pour permettre la rotation du corps -J'utilise les mains, les bras pour faciliter la rotation du corps pousser l'eau en arrière pour passer du dos au ventre ; pousser l'eau devant pour passer du ventre au dos)
Situations d'apprentissage	

Document de travail

AMENAGEMENT DU BASSIN DE FAMILIARISATION

CYCLE 2	AMENAGEMENT C (Séances 6, 7, 8 et 9)



Atelier 5

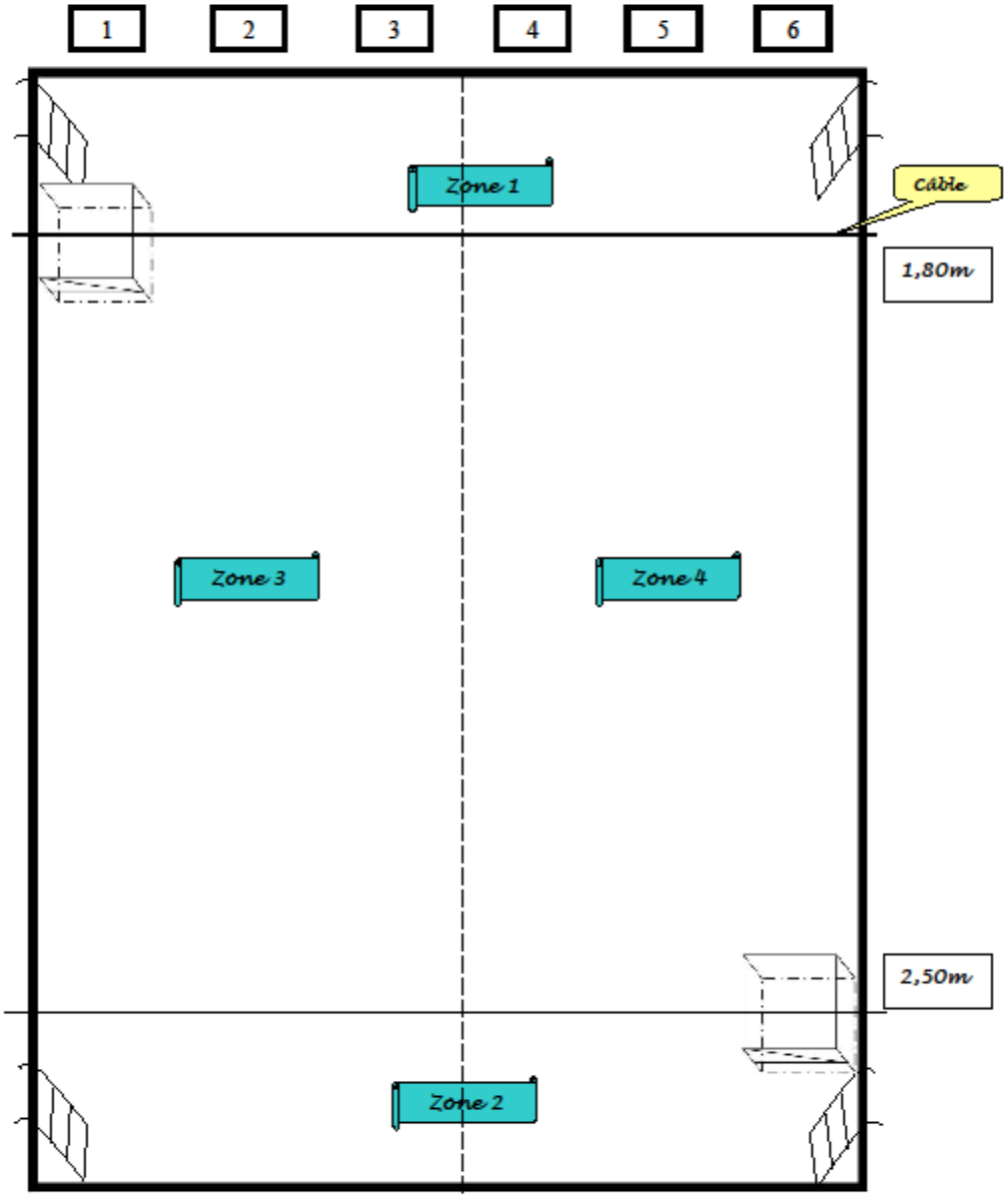
Dominante	Déplacement
Objectif	Se déplacer de façon de plus en plus autonome sur le ventre et sur le dos en petite profondeur
Description et consignes particulières	Cet atelier s'adresse aux élèves les moins à l'aise (groupe D). Il est réalisé dans le petit bain où la profondeur est comprise entre 70 cm et 1,10m, ce qui leur permet d'avoir pied dans une bonne partie du bassin. Cet aspect doit leur permettre de se rassurer afin de tendre vers l'objectif d'un déplacement autonome. Pour ce faire, il est préférable de ne pas utiliser de matériel afin que l'élève découvre par lui-même la flottaison (puis le déplacement). Entrée dans l'eau par l'un des toboggans, par le bord ou par les marches. Au niveau des déplacements, toute la surface du petit bain est disponible. Elle doit-être utilisée au maximum de manière à augmenter le temps moteur des élèves dans l'eau, et ce, pour atteindre l'objectif de déplacement autonome sur le ventre et sur le dos.
Progression/variantes	L'objectif principal est de rechercher un déplacement de plus en plus autonome (sans matériel de flottaison) sur le ventre et sur le dos. Cependant il faut au préalable que l'élève soit capable de s'immerger suffisamment longtemps et de s'orienter à l'horizontal. Dans le cas contraire, il faut, dans un premier temps, axer le travail sur ces points. A l'inverse, une fois que les déplacements gagnent en autonomie sur le ventre et sur le dos, un travail sur les changements d'orientation, comme pour l'atelier 2 de l'aménagement C et/ou un travail sur les changements de direction comme pour l'atelier 4 de l'aménagement C, doit-être mené.
Contenus d'enseignement	Voir ateliers 2 et 4 aménagement C
Situations d'apprentissage	

Document de travail

5.4 Aménagement D

AMENAGEMENT DU BASSIN SPORTIF

CYCLE 2	AMENAGEMENT D (Dernière séance)



Ateliers 1, 2, 3 et 4

Objectif	Evaluation finale
Description	Entrée par le petit bord du côté de la cage. Puis déplacement dans la largeur entre la ligne d'eau et le muret (atelier 1 et 2) ou le long du bord (atelier 3 et 4).
Consignes particulières	Les ateliers 1 et 2 s'adressent aux élèves les plus à l'aise du groupe classe. En effet, à l'inverse des ateliers 3 et 4, il n'y a pas de contact possible avec le bord. Ces parcours doivent permettre d'évaluer les élèves sur les différentes tâches à réaliser en fin de cycle 2, à savoir : - sauter sans aide en s'immergeant et en se laissant remonter à la surface - rechercher un objet immergé (environ 2 mètres) momentanément avec l'aide de la cage - nager 15 mètres sur le ventre - passer d'une position ventrale à une position dorsale - nager 3 à 5 mètres sur le dos Pour être validé, l'élève doit réaliser toutes ces tâches en continuité et sans appui.
Progression/variantes	Pour les élèves les moins à l'aise ou pour les plus jeunes (CP notamment) qui ne sont pas encore en mesure de réaliser ces tâches et notamment le fait de nager 15 mètres sur le ventre, cet espace peut permettre de valider la compétence *se déplacer avec ou sans petit matériel* de l'évaluation de cycle 1 (cf fiche d'évaluation). En effet, la traversée peut être réalisée avec une frite ou avec l'aide du câble par exemple. Pour les élèves les plus à l'aise qui ont validé les tests du cycle 2, ceux du niveau 3 peuvent-être tentés (cf fiche d'évaluation).
Situations d'apprentissage	

Document de travail

6- Aménagement des bassins et fiches par atelier

6.1 Au cycle 2

Aménagement A : Evaluation

Aménagement B : 4 séances

2 premières séances :

Groupe **A** : Atelier **6** puis Atelier **5**
Groupe **B** : Atelier **5** puis Atelier **4**
Groupe **C :** Atelier **4** puis Atelier **2**
Groupe **D :** Atelier **3** puis Atelier **1**

2 séances suivantes

Groupe **A** : Atelier **5** puis Atelier **4**
Groupe **B** : Atelier **3** puis Atelier **2**
Groupe **C**: Atelier **1** puis Atelier **3**
Groupe **D**: Atelier **2** puis Atelier **1**

Aménagement C : 4 séances

Groupe **A** : Atelier **4 ou 5** puis Atelier **1**
Groupe **B** : Atelier **1** puis Atelier **4 ou 5**
Groupe **C**: Atelier **2** puis Atelier **3**
Groupe **D**: Atelier **3** puis Atelier **2**

Constitution des groupes :

Groupe A : dans les fiches d'évaluation ce sont les cases les plus à gauche de chaque colonne qui sont cochées.

Groupes B et C : dans les fiches d'évaluation les cases cochées seront majoritairement au centre.
Pour le groupe B l'accent sera porté sur le travail d'immersion et d'équilibre.
Pour le groupe C l'accent sera porté sur le travail de propulsion et d'équilibre.

Groupe D : dans les fiches d'évaluation ce sont les cases les plus à droite de chaque colonne qui sont cochées.

Document de travail

6.1 Au cycle 3

A venir

Document de travail

Annexe 1 : Constitution des groupes

Ecole : ……

Séance n° : …….. Date : ….. / ….. / …….

Groupe A : …….. **Responsable** : ……..
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16

Groupe B :…… **Responsable** : ……..
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16

Groupe C :…….. **Responsable** : ……..
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16

Groupe D :…..…… **Responsable** : ……..
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16

Document de travail

Annexe 2

EVALUATION DIAGNOSTIQUE CYCLE 2

NOM Prénom	Entrée dans l'eau				Immersion				Equilibre				Déplacement			
	Niveau **A** : refus d'entrer	Niveau **B** : entrée par l'échelle ou assis par le bord	Niveau **C** : entrée en sautant avec aide	Niveau **D** : saut seul ou plongeon	Niveau **A** : refus de s'immerger	Niveau **B** : immersion rapide du visage	Niveau **C** : immersion prolongée de toute la tête	Niveau **D** : immersion en profondeur	Niveau **A** : pas d'allongement sur l'eau	Niveau **B** : début d'allongement avec aide du bord et/ou matériel	Niveau **C** : équilibre horizontal autonome sur le ventre	Niveau **D** : équilibre horizontal autonome sur le ventre et sur le dos	Niveau **A** : déplacement à l'aide du bord	Niveau **B** : déplacement avec matériel	Niveau **C** : déplacement autonome sur quelques mètres	Niveau **D** : déplacement autonome

Document de travail

Document de travail

Annexe 3

Cycle 1 (Non nageur)

Explorer le milieu aquatique

Sens du progrès en Maternelle : vers une réalisation en continuité.

Capacité à :	Tâche à réaliser	Acquis Oui / Non	Remarques
Accéder à l'eau	Entrer dans l'eau sans aide		… vers la réalisation d'un saut
S'immerger	Aller sous l'eau en récupérant des objets immergés		… vers l'apnée respiratoire
Se déplacer	Se déplacer avec ou sans petit matériel		
Réalisé en continuité et validé le :			

Cycle 2 (Autonome)

Transformer sa motricité

Sens du progrès du CP au CE2 : vers une réalisation en continuité et sans reprise d'appuis.

Capacité à :	Tâche à réaliser	Acquis Oui / Non	Remarques
Sauter	Sauter sans aide, en s'immergeant et en se laissant remonter à la surface		… vers le surplace vertical
S'immerger	Rechercher un objet immergé (environ 2 m) momentanément avec l'aide d'un appui		
Se déplacer	Nager 15 mètres sur le ventre		
S'équilibrer	Passer d'une position ventrale à une position dorsale		… vers le surplace vertical
Se déplacer	Nager 3 à 5 mètres sur le dos		
Réalisé en continuité, sans reprise d'appuis, et validé le :			

Cycle 3 (Nageur) Fin CM2

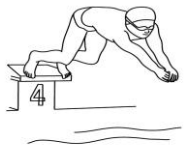
Adapter ses déplacements

Sens du progrès du CM1 à la 6è : vers une réalisation en continuité et sans reprise d'appuis.

Capacité à :	Tâche à réaliser	Acquis Oui / Non	Remarques
Entrer dans l'eau	Chuter en arrière ou plonger		
S'immerger	Franchir en immersion complète un obstacle		
Se déplacer	Nager 15 mètres sur le ventre		
S'équilibrer	Passer d'une position ventrale à une position dorsale		… vers la réalisation d'un surplace horizontal dorsal
Se déplacer	Nager 15 mètres sur le dos		
Réalisé en continuité, sans reprise d'appuis, et validé le :			

Evolution vers le parcours du « savoir nager » pour l'Attestation Scolaire du Savoir Nager (ASSN)

en complexifiant par des surplaces : en position verticale et en position horizontale dorsale.



Cycle 3

Réaliser une performance

Capacité à :	Tâche à réaliser						Acquis Oui / Non
Entrer dans l'eau	plonger						
Se déplacer (à compléter)	25 m	50 m	…..	…..	…..	…..	
Validé le :							

Dans le cadre scolaire ou à l'extérieur de l'école (Arrêté du 9-7-2015)

Parcours du « savoir nager » pour l'ASSN Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes			
Tâche à réaliser		Validation	Observations
Entrer dans l'eau (chute arrière)			
Passer sous l'obstacle (immersion complète)			
Se déplacer	Ventral 15 m		
	15" surplace vertical		
Se déplacer	Dorsal 15 m		
	15" surplace horizontal		
Se retourner et passer à nouveau sous l'obstacle			
Revenir au point de départ			
Réaliser le parcours en continuité, sans reprise d'appuis et sans lunettes			
Validé en continuité le …..... par le Professeur des écoles et le MNS dans le 1er degré, par le Professeur d'EPS dans le 2nd degré.			

Dans le cadre scolaire **(Circulaire n°2000-075 du 31 mai 2000)**

Test d'aptitude à la pratique des activités nautiques, dit test « panique »
Nature de l'épreuve : Entrée dans l'eau par une chute arrière à partir d'un tapis posé sur l'eau, puis déplacement sur une distance de 20 mètres, et passage sous une ligne d'eau, sans montrer de signes de panique. L'élève doit être muni d'une brassière conforme à la réglementation.
Validé le :

académie Caen

direction des services départementaux de l'éducation nationale Orne

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Livret de natation de l'élève

Nom :……

Prénom :……

Date de naissance :