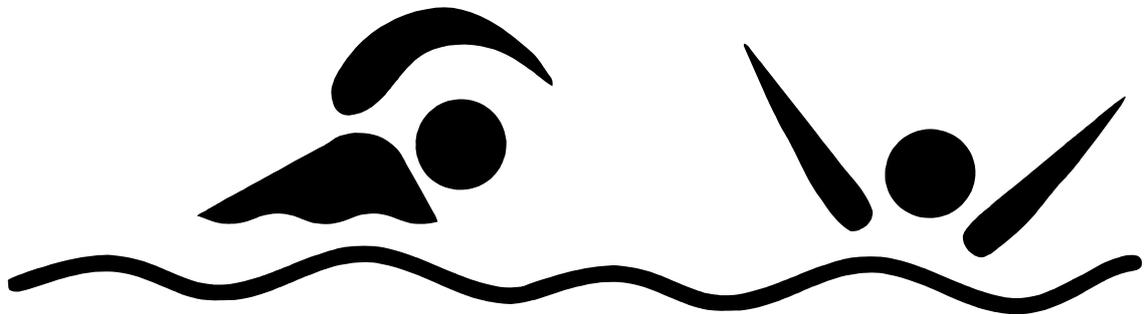


# Le savoir-nager à l'école



## Le sauvetage aquatique

# Sommaire

Planification de l'unité d'apprentissage .....	p. 2
Phase de découverte (séance 1 en classe) .....	p. 3
Phase de référence .....	p. 4
Phase d'entraînement.....	p. 5
Phase de bilan (évaluation).....	p. 6
Situation de référence .....	p. 6
Fiche séance 1 (en classe) .....	p. 7
Fiche séance 2 (à la piscine) .....	p. 9
Fiche évaluation diagnostique .....	p. 10
Aménagement du bassin .....	p. 11
Fiche séances 3 à 7 (à la piscine).....	p. 12
Fiche séances 8 et 9 (à la piscine) .....	p. 13

## **ANNEXES - Fiches et cartes conseil**

Fiche Plongeon canard.....	p. 14
Fiche Rétropédalage .....	p. 15
Cartes Plongeon canard .....	p. 16
Cartes Rétropédalage .....	p. 17
Cartes Entrer dans l'eau.....	p. 18
Cartes Nage ventrale.....	p. 19

## PLANIFICATION DE L'UNITE D'APPRENTISSAGE

### Ce que l'élève va apprendre

### Situation en bassin

### Le projet dans la classe

#### Phase de découverte (exploration)

- Se familiariser avec les conditions de fonctionnement de l'activité : lieu, matériel, règles, rôles...
- Se confronter aux différents fondamentaux de l'activité (voir situation de référence).
- Situer son niveau de nageur

- ✓ En atelier spécifique : expérimenter et répertorier des actions dans les différents domaines de la natation :
  - les entrées dans l'eau
  - les déplacements
  - (en immersion ou non)
  - les immersions et équilibres

- Recueillir les représentations initiales.
- Lister les actions travaillées ou repérées par domaine, en gardant une trace pour la mémorisation (fiche séance 1)
- Observer le document de situation de référence
- Verbaliser et produire un texte dans le cahier du nageur (proposition de texte jointe pour l'enseignant(e)) pour identifier les actions que l'on sait faire et celles que l'on doit apprendre à faire (*en vue de les travailler dans les ateliers*).

#### Phase de référence

- Prendre connaissance des actions de la situation de référence (vers une définition du sauvetage aquatique).
- Prendre conscience de son niveau de compétences sur ces différentes actions.
- Coopérer dans les différents rôles : sauveteur/observateurs.

- ✓ Par groupe de trois (*au démarrage de chaque atelier*), faire vivre la situation de référence.
- ✓ Chaque groupe poursuit son parcours sur les différents ateliers.

- Compléter la fiche élève « évaluation diagnostique » (fiche séance 2).

#### Phase d'entraînement

- Acquérir un savoir moteur lié aux fondamentaux de la natation pour progresser.
- Résoudre les problèmes rencontrés dans la phase précédente.
- Acquérir de nouvelles compétences en introduisant les notions :
  - de remontée du mannequin
  - de rétropédalage
  - de remorquage

- ✓ En ateliers techniques : s'entraîner pour améliorer ses compétences dans les différents domaines.
- ✓ En ateliers techniques : s'entraîner pour améliorer ses compétences dans les différents domaines (y compris les nouvelles compétences), retravailler à partir des difficultés et des réussites observées.

- Observer et analyser des photos, des vidéos prises sur la séance.
- Définir les règles d'action pour réussir.
- Compléter la grille d'évaluation.

Les aides : critères pour grille d'observation élèves

#### Phase de bilan (à envisager sur deux séances => besoin d'un mannequin)

- Réaliser l'enchaînement
- Coopérer dans les deux rôles observateur/nageur

Réaliser l'enchaînement complet dans un des ateliers « mannequin »

- Compléter la grille d'évaluation
- Évaluer les connaissances et compétences (voir la fiche d'observation de l'enseignant)

# Phase de découverte – séance 1 (*en classe*)

## Objectifs

- Se familiariser avec les conditions de fonctionnement de l'activité : lieu, matériel, lunettes, règles, rôles...
- Se confronter aux différents fondamentaux de l'activité et à la situation de référence.

## Dispositif

- Répartition des groupes en ateliers dans la perspective des séances en bassin

### Ateliers

- 1) entrées dans l'eau
- 2) déplacements
- 3) les immersions : plongeon canard et remontée du mannequin

## Activités en classe

### ⇒ Pendant la séance

Présenter le [règlement](#) de la piscine.

Recueillir les représentations initiales.

Présentation de la [situation de référence](#)

Faire un inventaire des actions qui répondent à quatre questions :

- ✓ Comment entrer dans l'eau ?
- ✓ Comment se déplacer dans l'eau ?
- ✓ Comment s'immerger (déplacement sous l'eau) ?
- ✓ Comment tracter ?

### Présentation de l'organisation des ateliers :

Une partie du grand bassin est divisée en zones ; chaque zone est placée sous la responsabilité d'un adulte.

Le MNS encadre l'atelier le plus technique : rétropédalage et/ou plongeon canard.

En fonction de l'organisation retenue au regard de l'effectif, les groupes sont invités à changer d'atelier après un temps déterminé (*les encadrants demeurent sur leur atelier tout au long de la séance*).

## Activités complémentaires possibles en classe

- Voir le détail dans la fiche 1 (séance 1 en classe)
- Lien possible avec l'APS (Apprendre à porter secours)

# Phase de référence (*situation globale*)

## Objectifs

⇒ Évaluation diagnostique (fiche) :

- Prendre conscience de son niveau de compétences sur ces différentes actions.
- Prendre connaissance des actions de la situation de référence.
- Coopérer dans les différents rôles : sauveteur, observateur.

## Dispositif

**1<sup>ère</sup> phase** : groupes répartis dans les ateliers.

**2<sup>ème</sup> phase** : chaque élève dans son groupe vit une situation de référence (*une entrée dans l'eau/un déplacement ventral/un sur place/une immersion pour aller chercher un objet lesté/une remontée suivi d'un déplacement dorsal en rapportant l'objet lesté*).

## Situation

⇒ **Consigne** :

Effectuez, chacun à votre tour, dans votre groupe, un enchaînement comprenant une entrée (saut ou plongeon) un déplacement sur le ventre, une immersion pour aller chercher l'objet lesté que vous rapporterez en nageant sur le dos.

⇒ **Déroulement** :

1<sup>ère</sup> phase : la situation de référence vécue

- Les groupes d'élèves constitués sont répartis dans les différents ateliers définis autour du bassin.
- Les élèves effectuent leur enchaînement en prenant en compte les éléments de la consigne.
- L'enseignant et le ou les MNS assistent les groupes.

2<sup>ème</sup> phase : le travail en ateliers

- Rappeler le rôle de chacun au cours de cette phase : sauveteur/observateurs.
- Critères d'observation : réussite des actions.

⇒ **Guidage de l'encadrant (l'enseignant, MNS, parent bénévole)** :

Il doit permettre de prendre conscience et de verbaliser les réussites et les difficultés rencontrées : propulsion, respiration, immersion, équilibre, rétropédalage, remorquage...

## Activités complémentaires en classe

- Au retour en classe les élèves par groupe de 3 renseignent la fiche « élève séance 2 – évaluation diagnostique »).
- Schématiser et légender l'enchaînement réalisé dans les bassins. Puis le modifier en fonction de ce que je réussis ou non.

# Phase d'entraînement

## Activités complémentaires en classe

- Décrire et trier les positions à partir de photos et/ou vidéos en fonction des domaines du sauvetage (plongeon, déplacement nage ventrale, plongeon canard, rétropédalage).
- Mettre en évidence les positions les plus adaptées à son niveau personnel (s'appuyer sur la [fiche d'auto-évaluation « Ce que j'ai appris »](#)).
- Définir les règles d'actions pour réussir (comment faire pour ?) (voir les [cartes conseil](#)).

## Situations en bassin

Les groupes d'élèves constitués sont répartis dans les différents ateliers définis autour du bassin.

Les élèves travaillent au sein des différents ateliers : 1) Entrer dans l'eau (saut ou plongeon), 2) Se déplacer sur le ventre 3) Réaliser un surplace/une immersion (le plongeon canard), 4) Se déplacer sur le dos (le rétropédalage), 5) Remonter le mannequin à la surface, 6) Remorquer (remorquer un mannequin ou un camarade).

L'enseignant et/ou le MNS aide(nt) les groupes : les MNS sont chargés d'encadrer les ateliers techniques : rétropédalage et plongeon canard.

### ENTRER DANS L'EAU

**Objectifs :** apprendre à entrer dans l'eau pour s'aligner horizontalement.

**Acquisition :** Entrer dans l'eau

Carte conseil : [saut et plongeon](#)

### SE DEPLACER

**Objectifs :** Apprendre à se déplacer efficacement dans l'eau (nage ventrale et rétropédalage) : s'équilibrer, s'aligner et orienter les appuis.

**Acquisition :** réaliser un déplacement en nage ventrale et rétropédalage

Carte conseil : [nage ventrale](#)

Carte conseil : [rétropédalage](#)

### S'IMMERGER

**Objectifs :** Apprendre à s'immerger pour aller au fond – le « plongeon canard »

**Acquisition :** S'immerger pour remonter objet ou mannequin

Carte conseil : [plongeon canard](#)

### S'EQUILIBRER

**Objectifs :** Apprendre à réaliser un alignement segmentaire surplace.

**Acquisition :** S'équilibrer avant le « plongeon canard »

Carte conseil : [plongeon canard](#)

## Phase de bilan : évaluer

### Objectifs

- Réaliser un parcours de sauvetage.
- Évaluer un camarade à l'aide de la grille de référence.
- Coopérer dans les rôles : observateur/nageur.

### Dispositif

- Répartition en groupe de travail.
- Proposer l'évaluation lors des 2 dernières séances en redistribuant les contenus des ateliers.

### Situation en bassin

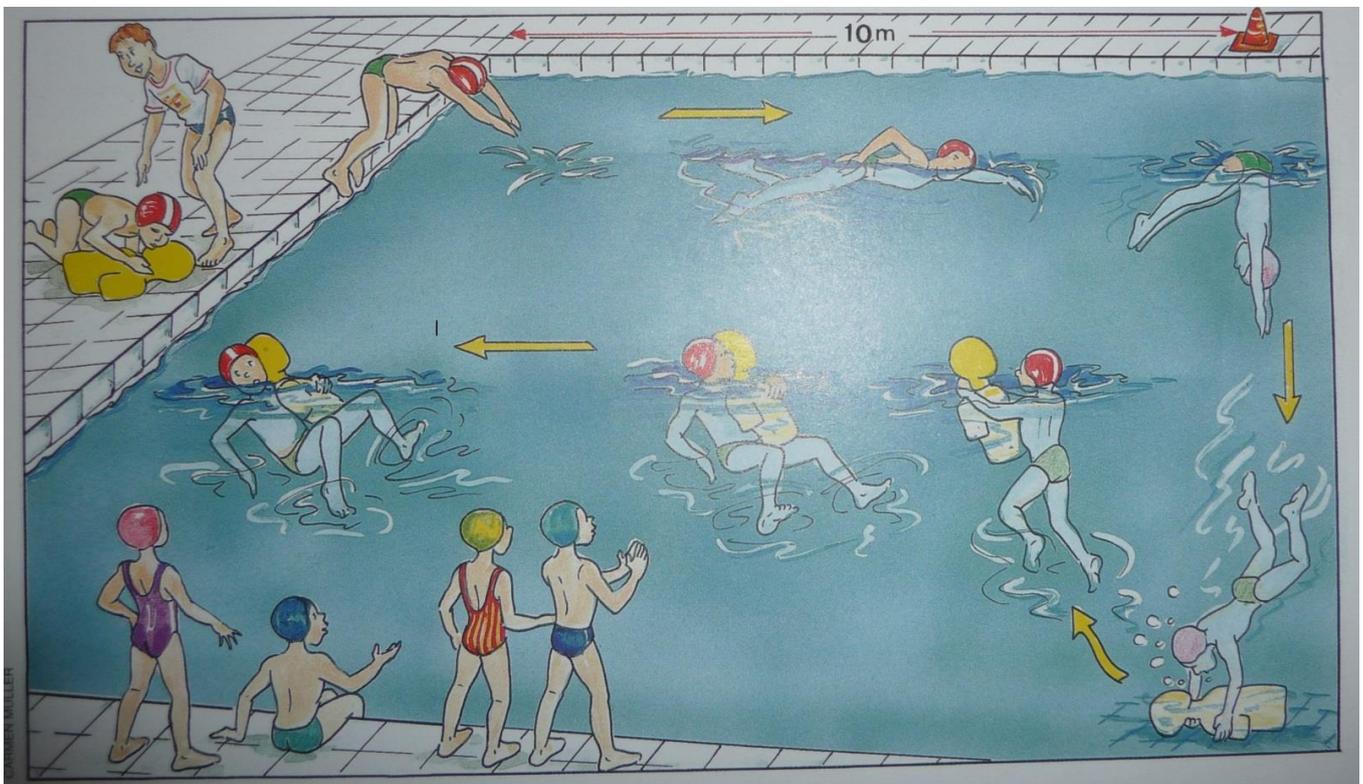
La zone 1 lors des 2 dernières séances devient la « zone d'évaluation » (avec les mannequins) ; dans l'atelier E, le mannequin sera remplacé par un objet lesté, pour l'atelier F, il s'agira de remorquer un camarade.

[Fiche d'observation](#)

### Activités complémentaires en classe

- Remplir le cahier du nageur. Repérer ce que l'on a appris et le valider.

## Situation de référence



<b>COMPÉTENCE VISÉE</b>	<b>Adapter ses déplacements</b>	<b>SOCLE COMMUN</b>	D1	<b>Les langages pour penser et communiquer</b>	<b>Natation</b>
				Mobiliser différentes ressources (physiologiques, biomécaniques, psychologiques, émotionnelles) pour agir de manière efficace.	
			D2	<b>Les méthodes et outils pour apprendre</b>	
				Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres. Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace. Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.	
		D3	<b>Le développement de la personne et du citoyen</b>		
				<b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités :</b> - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées - Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA (observateur, tuteur, organisateur)	

## Sauvetage séance 1 (en classe)

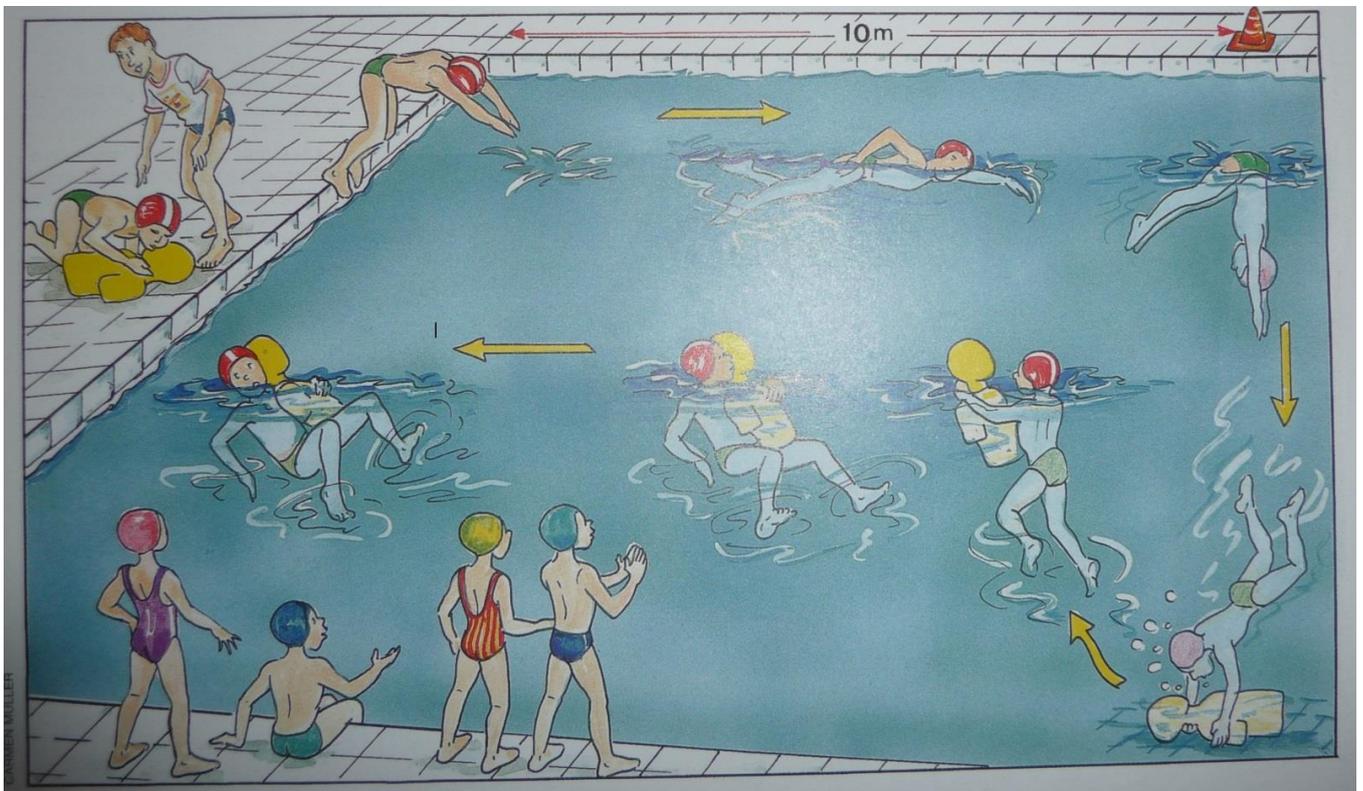
### ACQUISITION Préparer en classe son unité d'apprentissage en natation

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D' ACTIONS <i>(comment faire pour ?)</i>
<b>Capacités pour réaliser</b>	Lire un schéma (parcours sauvetage aquatique)	Préparer <b>le cahier du nageur</b> : dire, lire, écrire. Visionnage des responsables de la piscine, des locaux, personnel et du petit matériel, du gros matériel, des zones. Connaissance du règlement. → Lieu précis, matériel spécifique (présentation du mannequin...), règles de vie et de sécurité, rôles (un « acteur »/un « accompagnateur »/un observateur...) → Lecture au préalable des cartes → Repérer les quatre domaines d'action (entrer – se déplacer – s'immerger-s'équilibrer) → Proposer une évaluation diagnostique et s'autoévaluer avant d'aller dans l'eau → Recueillir les représentations initiales des élèves en sauvetage aquatique
<b>Connaissances pour identifier</b>	Connaître les différentes étapes d'un sauvetage (entrée dans l'eau, déplacement, plongeon canard, remorquage) Présenter la situation de référence sous la forme d'un schéma	
<b>Attitudes pour gérer</b>	Se projeter sur une unité d'apprentissage S'autoévaluer	

<b>SITUATION</b>	<p><u>Organisation</u> : Par 3, les élèves sont tour à tour amenés à former des groupes plus ou moins homogènes.</p> <p><u>Les représentations et questions</u> :</p> <p>A votre avis, que faut-il savoir faire pour sauver quelqu'un qui se noie ?</p> <p>Avez-vous déjà assisté à un sauvetage ?</p> <p>Reprise des questions et début de réponse + présentation du projet (<a href="#">situation de référence</a>).</p> <p>Présentation du parcours de sauvetage et des feuilles de suivi de progrès/échanges (qu'allez-vous devoir faire ?), s'autoévaluer.</p>
------------------	---

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schémas avant la séquence. Créer un outil pour garder une mémoire de la séquence. Permettre un temps d'activité important. Pour cela bien préparer en classe l'unité d'apprentissage. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe plutôt homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (nageur, observateur, « secrétaire »...).	Dire ce que l'on ressent. Prendre connaissance des documents et de la démarche.

	Ce que je pense savoir faire	Ce que je sais faire (Séance 1) Observateur : .....	Ce que j'ai appris (inscrire la date)
1. Je sais entrer dans l'eau (plongeon ou saut)			
2. Je sais nager 15/30 mètres.			
3. Je sais plonger en canard.			
4. Je sais m'immerger pour toucher le fond de la piscine.			
5. Je sais prendre le mannequin dans la bonne position, le remonter à la surface. <del>et faire du surplace pendant 5 secondes.</del>			
6. Je sais remorquer le mannequin sur 10 mètres.			



<b>COMPÉTENCE VISÉE</b>	<b>Adapter ses déplacements</b>	<b>SOCLE COMMUN</b>	D1	<b>Les langages pour penser et communiquer</b>	<b>Natation</b>
				Mobiliser différentes ressources (physiologiques, biomécaniques, psychologiques, émotionnelles) pour agir de manière efficace.	
			D2	<b>Les méthodes et outils pour apprendre</b>	
				Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres. Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace. Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.	
		D3	<b>Le développement de la personne et du citoyen</b>		
				<b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités :</b> - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées - Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA (observateur, tuteur, organisateur)	

## Sauvetage séance 2 (à la piscine)

### ACQUISITION **Mise en œuvre de son unité d'apprentissage en natation**

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D' ACTIONS <i>(comment faire pour ?)</i>
<b>Capacités pour réaliser</b>	Évaluer ses capacités.	<p><b>Le groupe de 3 élèves est constitué à tour de rôle d'un sauveteur, d'un observateur et d'un secrétaire</b></p> <p>Codage : x dans la case sauveteur selon le niveau ; ne rien écrire si le premier niveau n'est pas maîtrisé.</p>
<b>Connaissances pour identifier</b>	Connaître le parcours de la situation de référence.	
<b>Attitudes pour gérer</b>	S'autoévaluer	

<b>SITUATION</b>	<p><b>Organisation</b> : Les élèves sont répartis par groupe de trois et confrontés tour à tour à la situation de référence dans les différentes zones. En fonction du nombre de mannequin, des objets lestés peuvent être proposés et le tractage différé (les élèves rejoignent le bord en nage dorsale).</p>
------------------	---

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
<p>Présentation des outils, schémas avant la séquence. Créer un outil pour garder une mémoire de la séquence. Permettre un temps d'activité important. Pour cela bien préparer en classe l'unité d'apprentissage. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe plutôt homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (nageur, observateur, secrétaire...).</p>	<p>Prendre connaissance des documents et de la démarche.</p>

## Fiche séance 2 évaluation diagnostique

Le groupe de 3 élèves est constitué à tour de rôle d'un sauveteur, d'un observateur et d'un secrétaire

Codage : x dans la case sauveteur selon le niveau ; ne rien écrire si le premier niveau n'est pas maîtrisé.

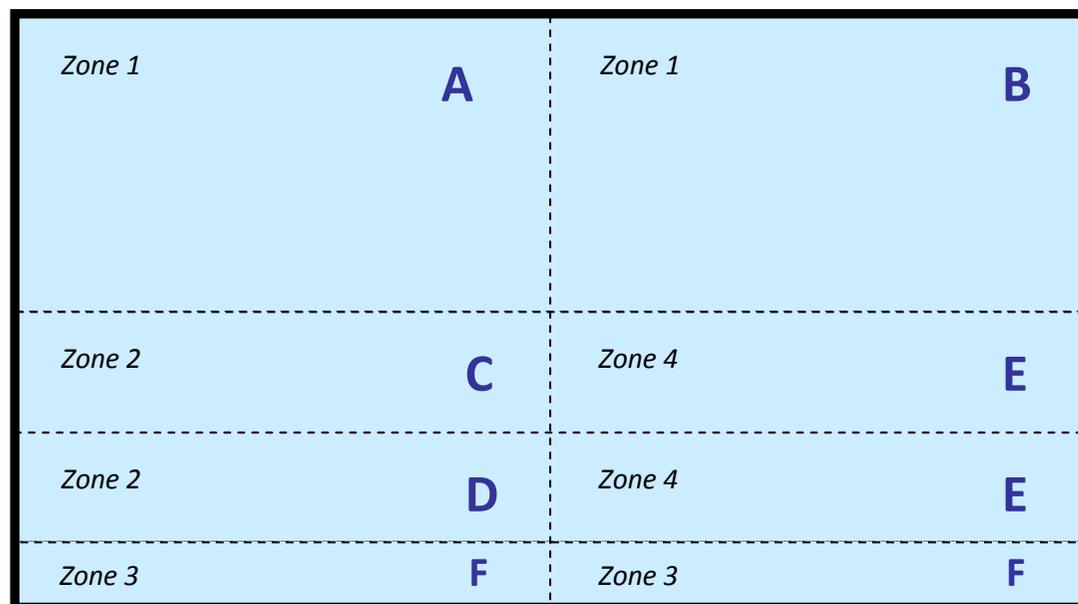
Critères de réussite		cocher			
		Niveaux	Sauveteur 1	Sauveteur 2	Sauveteur 3
<b>A - Entrer dans l'eau (saut ou plongeon)</b> <b>Zone 1 : 1 encadrant</b>		1- saut du bord			
		2- saut du plot			
		3- plongeon du bord			
		4- plongeon du plot			
<b>B - Se déplacer : traverser le bassin dans le sens de la largeur</b> <b>Zone 1 : 1 encadrant (le même)</b>		1- traverser sans reprise d'appui			
		2- traverser en respiration aquatique ( <i>souffler dans l'eau</i> )			
		3- traverser en nage codifiée (crawl)			
<b>C - Réaliser un plongeon canard</b> <i>En moyenne ou grande profondeur (l'élève n'a pas pied), remonter un objet lesté</i> <b>Zone 2 : 1 encadrant</b>		1-réaliser la « bascule » tête/tronc- tête la 1 <sup>ère</sup>			
		2- descente alignée à la verticale			
<b>D - Se déplacer en rétropédalage</b> Se déplacer sur le dos sans battements de jambes et en tenant une frite à une main hors de l'eau <b>Zone 2 : 1 encadrant (le même que C)</b>		1-se déplacer sur le dos			
		2-se déplacer sur le dos en tenant une frite hors de l'eau			
		3- se déplacer sur le dos sans battement de jambes (brasse) en tenant une frite hors de l'eau			
		4-se déplacer en rétropédalage (codifié)			
<b>E - Remonter le mannequin à la surface</b> ( <i>après avoir effectué un plongeon de type canard, se saisir du mannequin et le remonter à la surface</i> ) <i>en moyenne ou grande profondeur (l'élève n'a pas pied)</i> <b>Zone 4 : 1 encadrant</b>		1- remonter un objet lesté de type cerceau			
		2- remonter un objet à deux mains (type ballon lesté)			
		3- remonter le mannequin			
<b>F- Remorquer un mannequin ou un camarade</b> <i>Sur une dizaine de mètres (largeur de bassin)</i> <b>Zone 3 : 1 encadrant (le même que E)</b>		1- remorquer moins de 10 mètres ou en s'accrochant au bord			
		2- remorquer le mannequin sur une dizaine de mètres			
		3- Remorquer un camarade sur une dizaine de mètres			

## Travail préparatoire en classe avant la séance 2 :

*Lecture des ateliers avec leur lettre de repérage. Le groupe de 3 élèves est constitué à tour de rôle d'un **sauveteur**, d'un **observateur** et d'un **secrétaire** (les rôles **s'inversent très vite, il est donc nécessaire d'être réactif**). Les plus à l'aise débiteront aux ateliers E et F. Le passage se fera dans l'ordre inverse des aiguilles d'une montre. Au moins deux groupes seront positionnés par atelier au démarrage. Les élèves auront préalablement repéré leur atelier de démarrage à partir du plan ci-dessous. Les groupes peuvent être hétérogènes sauf pour ceux qui commenceront aux ateliers plus difficiles E et F afin de ne pas mettre en difficulté des élèves dès le départ.*

<b>Organisation</b>	Le grand bassin est divisé en 4 zones pour des raisons de sécurité. Chaque adulte est responsable d'une zone. Il faut donc prévoir deux enseignants + un MNS + un parent (voir si passage test réalisé). Le MNS peut être situé dans l'atelier le plus technique (C et D : rétropédalage et plongeon canard). Les groupes sont invités à tourner au bout de 8-9 minutes. Les encadrants conservent leur atelier.
<b>Durée</b>	Chaque atelier aura une durée de 8 à 9 mn. L'enseignant à l'aide du sifflet peut donner le signal du changement. Un chronomètre peut être utile pour gérer ce temps.
<b>Matériel</b>	Mannequin(s) et objets lestés.

Plan du grand bain :



## Travail en classe après la séance 2 :

*La fiche diagnostique est remplie en classe (à moins de trouver les moyens de le faire sur place en direct à la piscine) par groupe de trois. Le secrétaire rédige sous la dictée de l'observateur.*

<b>COMPÉTENCE VISÉE</b>	<b>Adapter ses déplacements</b>	<b>SOCLE COMMUN</b>	D1	<b>Les langages pour penser et communiquer</b>	<b>Natation</b>
				Mobiliser différentes ressources (physiologiques, biomécaniques, psychologiques, émotionnelles) pour agir de manière efficace.	
			D2	<b>Les méthodes et outils pour apprendre</b>	
				Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres. Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace. Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.	
			D3	<b>Le développement de la personne et du citoyen</b>	
	<b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités :</b> - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées - Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA (observateur, tuteur, organisateur)				

## Sauvetage séances 3 à 7 (à la piscine)

### ACQUISITION Mise en œuvre de son unité d'apprentissage en natation

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D'ACTIONS (comment faire pour ?)
<b>Capacités pour réaliser</b>	Évaluer ses capacités.	<p><b>Le groupe de 3 élèves est constitué à tour de rôle d'un sauveteur, d'un observateur et d'un secrétaire</b></p> <p>Codage : x dans la case sauveteur selon le niveau ; ne rien écrire si le premier niveau n'est pas maîtrisé.</p>
<b>Connaissances pour identifier</b>	Repérer les différents ateliers.	
<b>Attitudes pour gérer</b>	S'autoévaluer	

<b>SITUATION</b>	<p><u>Organisation</u> : Par 3, les élèves sont positionnés (à anticiper dans le temps de classe). Les adultes qui encadrent sont en charge d'un atelier ou de deux en fonction du degré de complexité estimé du ou des ateliers. Les changements d'ateliers auront lieu toutes les 7 à 9 minutes (proposition) dans le sens des aiguilles d'une montre.</p> <p>Les élèves travaillent en autonomie en fonction de leur besoin. Les ateliers « techniques » (plongeon canard et rétropédalage) sont encadrés par enseignant et MNS.</p>
------------------	---

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
<p>Utiliser des outils (grille d'observation et cartes conseils) pour progresser et garder une mémoire de la séquence.</p> <p>Fournir des critères de réalisation motrice (cartes conseils). Permettre un temps d'activité important. Travailler en groupe plutôt homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (nageur, observateur, secrétaire...).</p>	<p>Prendre connaissance des documents et de la démarche.</p>

<b>COMPÉTENCE VISÉE</b>	<b>Adapter ses déplacements</b>	<b>SOCLE COMMUN</b>	D1	<b>Les langages pour penser et communiquer</b>	<b>Natation</b>
				Mobiliser différentes ressources (physiologiques, biomécaniques, psychologiques, émotionnelles) pour agir de manière efficace.	
			D2	<b>Les méthodes et outils pour apprendre</b>	
				Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres. Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace. Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.	
			D3	<b>Le développement de la personne et du citoyen</b>	
	<b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités :</b> - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées - Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA (observateur, tuteur, organisateur)				

## Sauvetage séances 8 et 9 (à la piscine)

### **ACQUISITION**      Mise en œuvre de son unité d'apprentissage en natation

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D' ACTIONS <i>(comment faire pour ?)</i>
<b>Capacités pour réaliser</b>	Évaluer ses capacités et ses progrès.	<p><b>Le groupe de 3 élèves est constitué à tour de rôle d'un sauveteur, d'un observateur et d'un secrétaire</b></p> <p>Codage : x dans la case sauveteur selon le niveau ; ne rien écrire si le premier niveau n'est pas maîtrisé.</p>
<b>Connaissances pour identifier</b>	Connaître le parcours de la situation de référence.	
<b>Attitudes pour gérer</b>	S'autoévaluer	

<b>SITUATION</b>	<p><u>Organisation</u> : Les élèves sont répartis par groupe de trois et confrontés à nouveau tour à tour à la situation de référence dans les différentes zones.</p> <p>Deux séances sont proposées de manière à permettre à chacun des élèves de réaliser le parcours avec un mannequin.</p>
------------------	--

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
<p>Présenter à nouveau la situation de référence avant la séance</p> <p>Rappeler les points de vigilance : plongeon canard à la verticale du mannequin, prise adéquate et poussée pour remonter, positionnement correct de la tête du mannequin (nez/bouche hors de l'eau).</p> <p>Faire tenir des rôles différents (nageur, observateur, secrétaire...).</p>	<p>Prendre à nouveau connaissance des documents et des critères de réussite.</p>

<b>COMPÉTENCE VISÉE</b>	<b>Adapter ses déplacements</b>	<b>SOCLE COMMUN</b>	D1	<b>Les langages pour penser et communiquer</b>	<b>Natation</b>
				Mobiliser différentes ressources (physiologiques, biomécaniques, psychologiques, émotionnelles) pour agir de manière efficace.	
			D2	<b>Les méthodes et outils pour apprendre</b>	
				Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres. Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace. Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.	
			D3	<b>Le développement de la personne et du citoyen</b>	
	<b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités :</b> - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées - Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA (observateur, tuteur, organisateur)				

## Sauvetage – le plongeon canard

### ACQUISITION Effectuer un plongeon canard

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)
<b>Capacités pour réaliser</b>	Utiliser la respiration comme paramètre d'immersion. Créer une mobilité sus et sous aquatique en rapport avec la respiration.	Opérer une bascule tête/tronc ( <i>tête la première</i> ). Regarder vers le fond. Expirer rapidement pour faciliter la descente vers le fond Utiliser les bras puis les bras et jambes pour descendre vers le fond du bassin à la verticale du point d'entrée.
<b>Connaissances pour identifier</b>	Connaître le principe d'Archimède et le mettre en application. Connaître les liens entre expiration et immersion.	
<b>Attitudes pour gérer</b>	Accepter le renversement tête/tronc ( <i>tête la première</i> ) ; accepter d'expirer pour descendre.	

<b>SITUATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dispositif : en grande profondeur, avec ou sans lunettes, en rapportant un objet immergé.</li> <li>- Déroulement : après un sur place, opérer une bascule tête/tronc, expirer rapidement en effectuant des mouvements de bras (<i>type brasse</i>) puis de jambes pour rejoindre le fond du bassin verticalement, ramasser l'objet puis effectuer une poussée avec les jambes pour remonter rapidement après un appui plantaire (<i>en position à croupi</i>).</li> <li>- But de la tâche : s'immerger verticalement en bascule tête tronc pour rechercher un objet lesté.</li> </ul>
<b>VARIANTES</b> <b>Activité de réinvestissement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier la profondeur.</li> <li>- Remonter sans impulsion consécutive à un appui plantaire au fond du bassin.</li> <li>- Remonter des objets de plus en plus lourd (jusqu'au mannequin).</li> <li>- Effectuer une descente « oblique ».</li> </ul>

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schéma... avant la séance. Créer un outil pour garder une mémoire de la séquence. Créer un climat de confiance aux apprentissages. Permettre un temps d'activité important. Alterner temps d'activité et d'observation. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (observateur, aide, conseiller...).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raconter, décrire, identifier les tâches à réaliser.</li> <li>- Expliquer une situation vécue avec ou sans l'aide d'un support.</li> <li>- Proposer et commenter des manières de faire.</li> <li>- Expérimenter des manières de faire.</li> <li>- Observer et expliquer les raisons de la réussite.</li> </ul>

<b>COMPÉTENCE VISÉE</b>	<b>Adapter ses déplacements</b>	<b>SOCLE COMMUN</b>	D1	<b>Les langages pour penser et communiquer</b>	<b>Natation</b>
				Mobiliser différentes ressources (physiologiques, biomécaniques, psychologiques, émotionnelles) pour agir de manière efficace.	
			D2	<b>Les méthodes et outils pour apprendre</b>	
				Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres. Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace. Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.	
			D3	<b>Le développement de la personne et du citoyen</b>	
	<b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités :</b> - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées - Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA (observateur, tuteur, organisateur)				

## Sauvetage – le rétropédalage

### ACQUISITION      Se déplacer sur le dos « type » rétropédalage (*ciseaux de brasse*)

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D' ACTIONS    ( <i>comment faire pour ?</i> )
<b>Capacités pour réaliser</b>	Coordonner les actions des jambes et d'un bras pour maintenir entièrement la tête, le cou et les épaules hors de l'eau tout en se déplaçant.	Effectuer un déplacement sur le dos en effectuant des « ciseaux » de brasse, pieds en flexion, en maintenant une intensité suffisante pour permettre le maintien tête, cou, épaules hors de l'eau.  S'équilibrer en utilisant un seul bras.
<b>Connaissances pour identifier</b>	Connaître le mouvement des jambes de la brasse (ciseaux).	
<b>Attitudes pour gérer</b>	Assurer une continuité dans l'effort pour maintenir tête, cou, et épaules ( <i>puis la tête du mannequin</i> ) hors de l'eau.	

<b>SITUATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dispositif : dans le moyen et grand bain sans matériel.</li> <li>- Déroulement : départ arrêté, se déplacer sur le dos en effectuant des ciseaux de brasse (<i>pieds en flexion</i>) en s'équilibrant avec un seul bras.</li> <li>- But de la tâche : se déplacer sur le dos sur une dizaine de mètres en conservant tête, cou, épaules hors de l'eau. Incliner le buste + ou - à 45° (position semi- assise) le regard se repositionne à l'horizontale, toute la tête est hors de l'eau.</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>  <b>Activité de réinvestissement</b>	Rétropédalage : position assise dans l'eau, cuisses parallèles à la surface de l'eau, genoux écartés, <b>pieds en flexion</b> , jambe droite : tourner à partir du genou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et jambe gauche : idem mais dans le sens des aiguilles d'une montre. Il faut un décalage entre les deux mouvements de jambe (comme un engrenage : quand le pied droit est devant, le pied gauche est derrière).

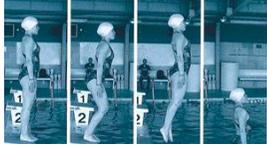
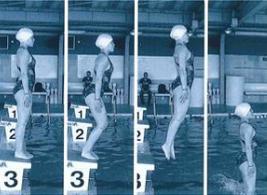
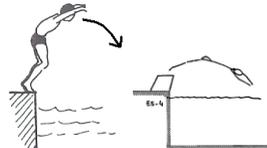
CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schéma... avant la séance. Créer un outil pour garder une mémoire de la séquence. Permettre un temps d'activité important. <i>Alterner temps d'activité et d'observation.</i> Fournir des critères de réalisation motrice. <i>Travailler en groupe homogène.</i> Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (observateur, aide, conseiller...).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raconter, décrire, identifier les tâches à réaliser.</li> <li>- Expliquer une situation vécue avec ou sans l'aide d'un support.</li> <li>- Proposer et commenter des manières de faire.</li> <li>- Expérimenter des manières de faire.</li> <li>- Observer et expliquer les raisons de la réussite.</li> </ul>

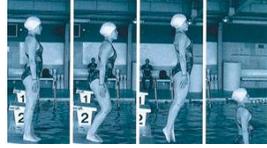
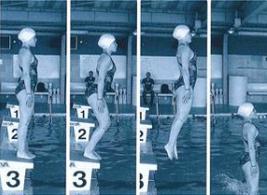
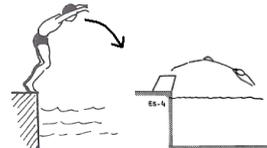
EPS	Carte conseil – plongeon canard (élèves)	
	Image	Comment je fais pour...
<b>Plongeon canard : réaliser la « bascule » tête/tronc- tête la 1<sup>ère</sup></b>		<p>Je me déplace en nage ventrale, je repère le mannequin ou l'objet lesté et je me mets à la verticale ; je prends une bonne inspiration et reste en apnée.</p> <p>J'envoie les mains vers le fond en enroulant la tête, le menton sur la poitrine.</p> <p>Je « fouette » la surface de l'eau avec les deux pieds en même temps pour aider la mise à la verticale du bassin et des jambes tendues.</p>
<b>Plongeon canard : réaliser une descente alignée à la verticale</b>		<p>Pour assurer une descente à la <b>verticale</b>, j'ai les jambes tendues lors de l'amorce du plongeon canard.</p> <p>J'essaie de ne pas toucher ou dépasser la frite tenue ou maintenue à la surface ou la ligne d'eau pendant le plongeon (limite).</p> <p>J'utilise le repère de la perche immergée.</p>
<b>Remonter un objet lesté de type</b>	-	<p>Je descends de manière à pouvoir poser les pieds au sol ; j'attrape l'objet (anneau ou ballon lesté), je le garde dans une main ou le positionne contre moi de manière à libérer un bras.</p> <p>Je pousse vers la surface avec les jambes, je m'aide du bras libre pour « ramer ».</p>
<b>Remonter le mannequin</b>	-	<p>Je descends de manière à pouvoir poser les pieds au sol ; j'attrape l'objet (anneau ou ballon lesté) et le garde dans une main ou le positionne contre moi de manière à libérer un bras.</p> <p>Je pousse vers la surface avec les jambes, je m'aide du bras libre pour « ramer ».</p>

EPS	Carte conseil – plongeon canard (ens.)	
	Image	Comment je fais pour...
<b>Plongeon canard : réaliser la « bascule » tête/tronc- tête la 1<sup>ère</sup></b>		<p>Se déplacer en nage ventrale repérer le mannequin ou l'objet lesté et se mettre à la verticale; prendre une bonne inspiration et rester en apnée.</p> <p>Envoyer les mains vers le fond en enroulant la tête, le menton sur la poitrine.</p> <p>Fouetter la surface de l'eau avec les deux pieds en même temps pour aider la mise à la verticale du bassin et des jambes tendues.</p>
<b>Plongeon canard : réaliser une descente alignée à la verticale</b>		<p>Pour s'assurer une descente à la verticale, il faut que les jambes restent tendues lors de l'amorce du plongeon canard.</p> <p>Se servir d'une frite tenue ou maintenue à la surface ou d'une ligne et donner comme critère de réussite de ne pas la toucher ou la dépasser pendant le plongeon (limite).</p> <p>Immerger une perche comme repère de descente.</p>
<b>Remonter un objet lesté de type</b>	-	<p>Descendre de manière à pouvoir poser les pieds au sol ; attraper l'objet (anneau ou ballon lesté) le garder dans une main ou le positionner contre soi de manière à libérer un bras.</p> <p>Pousser vers la surface avec les jambes, s'aider du bras libre pour « ramer ».</p>
<b>Remonter le mannequin</b>	-	<p>Prendre contact avec le mannequin au niveau de la tête (vérifier que le mannequin est bien allongé sur le dos).</p> <p>Poser les deux pieds au fond du bassin et positionner le dos du mannequin contre soi.</p> <p>Passer son bras le moins fort (gauche si droitier...) sous le moignon du mannequin et poser la main du même bras à plat sur la « poitrine » du mannequin. Bien verrouiller la position et pousser vers la surface avec les jambes ; s'aider du bras fort resté libre pour ramer.</p>

EPS	Carte conseil – rétropédalage (élèves)	
	Image	Comment je fais pour...
<b>Se déplacer sur le dos</b>	-	Mon regard et mon visage sont tournés vers le plafond, mes oreilles sont dans l'eau, le menton est bien décollé de la poitrine. Le bassin est juste sous la surface.
<b>Se déplacer sur le dos en tenant une frite hors de l'eau</b>	-	Je tiens la frite avec mon bras faible (gauche pour les droitiers). Je pivote le buste : mon épaule faible est hors de l'eau. Mon bras fort sert au déplacement en ramant (ma main va chercher de l'eau et la ramène vers les pieds en s'arrêtant au niveau du bassin avant de repartir (une sorte de « demie-nage indienne »).
<b>Se déplacer sur le dos sans battement de jambes (brasse) en tenant une frite hors de l'eau</b>	-	Je me mets en position semi- assise ; toute la tête est hors de l'eau. Mes bras fonctionnent comme à l'étape précédente. Le mouvement de mes jambes est celui de la brasse.
<b>Se déplacer en rétropédalage (codifié)</b>	-	Au départ, il faut positionner les pieds comme en brasse. Les genoux sont fléchis à 90°. Les cuisses sont écartées à 45° environ. L'angle cuisses/tronc est de 90°. Le buste est positionné comme à l'étape précédente. Il faut imaginer un axe de rotation passant à la verticale par le genou et « faire tourner ».

EPS	Carte conseil – rétropédalage (ens.)	
	Image	Comment je fais pour...
<b>Se déplacer sur le dos</b>	-	Le regard et le visage sont tournés vers le plafond, les oreilles sont dans l'eau, le menton est bien décollé de la poitrine. Le bassin est juste sous la surface.
<b>Se déplacer sur le dos en tenant une frite hors de l'eau</b>	-	Tenir la frite avec son bras faible (gauche pour les droitiers). Le buste est pivoté : l'épaule faible est hors de l'eau. Le bras fort sert au déplacement en ramant (la main va chercher de l'eau et la ramène vers les pieds en s'arrêtant au niveau du bassin avant de repartir (une sorte de « demie-nage indienne »).
<b>Se déplacer sur le dos sans battement de jambes (brasse) en tenant une frite hors de l'eau</b>	-	Afin de préparer le rétropédalage, il faut quitter la position horizontale et chercher à incliner le buste + ou - à 45° (position semi- assise) le regard se repositionne à l'horizontale, toute la tête est hors de l'eau. Les bras fonctionnent comme à l'étape précédente. Le mouvement des jambes est celui de la brasse.
<b>Se déplacer en rétropédalage (codifié)</b>	-	Le mouvement des jambes en rétropédalage est très complexe. Au départ, il faut positionner les pieds comme en brasse. Les genoux sont fléchis à 90°. Les cuisses sont écartées à 45° environ. L'angle cuisses/tronc est de 90°. Le buste est positionné comme à l'étape précédente. Il faut imaginer un axe de rotation passant à la verticale par le genou et « faire tourner ».

EPS	Carte conseil – entrer dans l'eau (élèves)	
	Image	Comment je fais pour...
<b>Saut bouteille du bord</b>		<p>Debout sur le <u>bord de bassin</u> avec les bras collés le long du corps, je prends une impulsion verticale en m'aidant des bras et jambes ;</p> <p>J'entre dans l'eau « droit », « les pieds les premiers » : bras et jambes tendus et serrés.</p>
<b>Saut bouteille du plot</b>		<p>Debout sur <u>le plot</u> avec les bras collés le long du corps, je prends une impulsion verticale en m'aidant des bras et jambes ;</p> <p>J'entre dans l'eau « droit », « les pieds les premiers » : bras et jambes tendus et serrés.</p>
<b>Plongeon du bord</b>		<p>Le menton reste collé à la poitrine <u>pendant tout le plongeon</u>. Les bras tendus forment une pointe rigide enserrant la tête <u>sur les côtés</u> (les bras collés aux oreilles). Le contact avec l'eau : le bout des doigts en premier, les pieds en dernier.</p> <p><b>Aide à la progression :</b></p> <p>Niveau 1 : à genoux</p> <p>Niveau 2 : accroupi</p> <p>Niveau 3 : debout en fente avant (c'est le fait de lever la jambe arrière qui déclenche le plongeon)</p>
<b>Plongeon du plot</b>		<p>Les critères sont identiques à ceux du plongeon du bord.</p> <p>Je « crochète » le bord du plot avec les orteils afin d'éviter toute glissade lors de l'impulsion.</p>

EPS	Carte conseil – entrer dans l'eau (ens.)	
	Image	Comment je fais pour...
<b>Saut bouteille du bord</b>		<p>Debout sur le <u>bord de bassin</u> avec les bras collés le long du corps, prendre une impulsion verticale en s'aidant des bras et jambes ;</p> <p>Pieds devant, entrer dans l'eau « droit » : bras et jambes tendus et serrés.</p>
<b>Saut bouteille du plot</b>		<p>Debout sur <u>le plot</u> avec les bras collés le long du corps, prendre une impulsion verticale en m'aidant des bras et jambes ;</p> <p>Pieds devant, entrer dans l'eau « droit » : bras et jambes tendus et serrés.</p>
<b>Plongeon du bord</b>		<p>La position du haut du corps : le menton reste collé à la poitrine <u>pendant tout le plongeon</u>. Les bras tendus forment une pointe rigide enserrant la tête <u>sur les côtés</u> (Les bras collés aux oreilles) ; Lors du contact avec l'eau : le bout des doigts en premier, les pieds en dernier.</p> <p><b>Aide à la progression :</b></p> <p>Niveau 1 : à genoux</p> <p>Niveau 2 : accroupi</p> <p>Niveau 3 : debout en fente avant (c'est le fait de lever la jambe arrière qui déclenche le plongeon)</p> <p>Niveau 4 : pieds parallèles avec une impulsion vers l'avant et le haut lors du déséquilibre</p>
<b>Plongeon du plot</b>		<p>Les critères sont identiques à ceux du plongeon du bord. Il faut veiller au fait que les apprenants crochètent le bord du plot avec les orteils afin d'éviter toute glissade lors de l'impulsion.</p>

EPS	Carte conseil – nage ventrale (élèves)	
	Image	Comment je fais pour...
<b>Alignement</b>	-	Le regard et le visage sont tournés vers le fond, les oreilles sont dans l'eau, le menton est bien décollé de la poitrine. Le bassin est juste sous la surface.
<b>Respiration</b>	-	Pour toutes les nages : <b>l'expiration est nasale (dans l'idéal) ou buccale</b> , sous-marine, longue et complète; l'inspiration est buccale et brève.  En crawl : l'inspiration se fait sur le côté après une rotation (et non pas un relèvement) de la tête.
<b>Mouvement des bras</b>	-	L'effort principal se produit à la fin du mouvement (je « tire » l'eau fort vers l'arrière pour avancer).
<b>Mouvement des jambes</b>	-	En crawl : je fais des battements (qui partent du bassin). Les chevilles doivent être souples et (idéalement) les gros orteils se toucher à chaque battement. (Taper des pieds à la surface est inutile, le bouillonnement doit être une conséquence du mouvement sous-marin des pieds).

EPS	Carte conseil – nage ventrale (ens.)	
	Image	Comment je fais pour...
<b>Alignement</b>	-	Le regard et le visage sont tournés vers le fond, les oreilles sont dans l'eau, le menton est bien décollé de la poitrine. Le bassin est juste sous la surface.
<b>Respiration</b>	-	Pour toutes les nages : <b>l'expiration est nasale (dans l'idéal)</b> , sous-marine, longue et complète; l'inspiration est buccale et brève.  En crawl : l'inspiration se fait sur le côté après une rotation (et non pas un relèvement) de la tête.
<b>Mouvement des bras</b>	-	En crawl : Il faut garder l'opposition des bras permanente sauf lors de l'inspiration. Le bras opposé au côté de l'inspiration doit rester tendu devant afin d'équilibrer le nageur et d'éviter qu'il ne descende sous la surface.  L'effort principal se produit à la fin du mouvement ( <i>il faut pousser l'eau fort vers l'arrière pour avancer – « taper » devant éclabousse mais ne fait pas avancer</i> ).
<b>Mouvement des jambes</b>	-	En crawl : le battement part du bassin ce qui amène un dandinement du corps. Les chevilles doivent être souples et (idéalement) les gros orteils se toucher à chaque battement. (Taper des pieds à la surface est inutile, le bouillonnement doit être une conséquence du mouvement sous-marin des pieds).