



La natation à l'école primaire

- [Présentation](#)
- [Parcours de l'élève nageur – Progressions dans les apprentissages](#)
- Tests d'évaluation :
 - [1^{er} Dauphin](#)
 - [2^{ème} Dauphin](#)
 - [3^{ème} Dauphin](#)
 - [4^{ème} Dauphin](#)
 - [5^{ème} Dauphin](#)
 - [6^{ème} Dauphin](#)
 - [Livret d'évaluation](#)
- Les 4 familles de situations d'apprentissage :
 - [Entrée dans l'eau](#)
 - [Équilibration / Flottaison](#)
 - [Immersion \(Respiration\)](#)
 - [Déplacement / Propulsion \(Respiration\)](#)
- Textes et recommandations :
 - [Synthèse de la circulaire du 07/07/2011](#)
 - [Extrait du BO du 05 janvier 2012 concernant la natation](#)



Présentation

S'appuyant sur la circulaire de juillet 2011 et sur les progressions du BOEN de janvier 2012, le document « La natation à l'école primaire », élaboré par l'équipe EPS 49, permet de construire un projet d'enseignement de la natation aux différents acteurs chargés de sa mise en œuvre.

La démarche proposée doit notamment permettre « des moments de découverte et d'exploration du milieu aquatique – sous forme de jeux et de parcours soutenus par un matériel adapté - et des moments structurés souvent organisés sous forme d'ateliers » ([BOEN du 14/07/2011](#)).

L'accès à la grande profondeur est envisagé dès le début des apprentissages. Pour cela, il est préconisé un aménagement du bassin amenant l'élève à construire son projet personnel de déplacement.

Les situations d'apprentissage proposées sont organisées en 6 niveaux successifs (dauphins) pour chacune des 4 familles : entrée dans l'eau, équilibration, immersion/respiration et déplacement/respiration.

A chaque niveau, une évaluation est proposée sous la forme d'un parcours à réaliser en 2 parties.

Dans les 4 tableaux récapitulant les situations d'apprentissage, un lien permet d'accéder à chacune d'entre elles.



Parcours de l'élève nageur Progressions dans les apprentissages

	Entrée dans l'eau	Equilibration	Immersion	Respiration	Déplacement /Propulsion	
<p><u>BOEN 5-01-2012</u></p> <p>Contenus du 1er module de 10 séances (CP)</p>	<p>Entrer dans l'eau avec ou sans aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> . en glissant, en se laissant tomber, en sautant ; . en entrant par les pieds, par la tête ; . dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant. 	<p>S'équilibrer</p> <ul style="list-style-type: none"> . chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal. 	<p>S'immerger pour réaliser quelques actions simples en :</p> <ul style="list-style-type: none"> . passant sous un obstacle flottant . descendant à l'aide d'une perche, d'une cage ; . touchant le fond avec différentes parties du corps ; . prenant une information visuelle ; ramassant un objet lesté ; . remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive. 		<p>Se déplacer :</p> <ul style="list-style-type: none"> . en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée ; . en s'aidant d'une frite et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frite, en s'aidant des bras) ; . avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau ; . en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre des pieds) ; . en autonomie sans reprise d'appui ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 m). 	1^{er} DAUPHIN
	<p>Enchaîner des actions</p> <ul style="list-style-type: none"> - se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprise d'appuis (hors appuis plantaires) ; - rechercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis. 					
<p><i>Parcours intermédiaire, à l'issue de ce 1er module, d'après le BOEN 5-01-2012</i></p>	<p><i>L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>En moyenne ou en grande profondeur, en bassin aménagé, choisir son entrée dans l'eau, son déplacement, son immersion dans le cadre d'un projet personnel de déplacement.</i> - <i>En petite profondeur, sur une dizaine de mètres, enchaîner une entrée dans l'eau, un déplacement sans appui plantaire (avec aide à la flottaison) et une immersion complète.</i> 					
<p><u>BOEN 05/01/2012</u></p> <p>Contenus du 2ème module de 10 séances (CE1)</p>	<p>Entrer dans l'eau avec ou sans aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> . en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer... 	<p>S'équilibrer</p> <ul style="list-style-type: none"> . trouver des équilibres vers l'alignement tête-tronc 	<p>S'immerger pour enchaîner quelques actions simples comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique :</p> <ul style="list-style-type: none"> . en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés ; . en prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade 		<p>Se déplacer :</p> <ul style="list-style-type: none"> . en position ventrale, voies respiratoires immergées 	2^{ème} DAUPHIN
	<i>Parcours intermédiaire</i>	<p><i>L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>En moyenne ou en grande profondeur, se déplacer sur une dizaine de mètres, avec aide à la flottaison et en respirant régulièrement.</i> - <i>En petite profondeur, effectuer un enchaînement d'actions, avec reprise d'appui possible, amenant à sauter dans l'eau, à se déplacer brièvement, à passer sous un obstacle flottant sans appui plantaire et à effectuer un équilibre ventral sans aide à la flottaison.</i> 				
	<ul style="list-style-type: none"> . en sautant au-delà, d'un objet flottant ; . en entrant par les pieds, par la tête, pour aller au fond (corps tendu). 	<ul style="list-style-type: none"> . rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> . en ramassant quelques objets lestés, selon une couleur donnée ; . en remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos. 		<ul style="list-style-type: none"> . en position dorsale avec si besoin un support ; . en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance). 	3^{ème} DAUPHIN
<p><u>BOEN 14-07-2011</u></p> <p>Premier palier en fin de cycle 2 (CE1)</p>	<p><i>L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui.</i> - <i>Effectuer un enchaînement d'actions, sans reprise d'appui, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.</i> 					

<p>BOEN 05/01/2012</p> <p>Contenus du ou des 2 ou des 3 modules, chacun de 10 séances (en CE2, CM1 et CM2).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Varier les entrées dans l'eau (sauter d'un plot, plonger départ assis ou debout, basculer en arrière à partir d'un tapis...). 	<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner une remontée passive et un surplace en utilisant différentes positions de flottaison, ventrale, dorsale, verticale. 	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser des parcours subaquatiques amenant à aller au fond, à varier l'orientation du regard, à franchir des obstacles immergés, à ramasser des objets lestés. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aligner et maintenir son corps dans l'axe du déplacement. - Utiliser une « respiration aquatique » avec immersion des voies respiratoires. - Adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue). - Améliorer l'efficacité des mouvements propulsifs (amplitude, fréquence...) - Utiliser plusieurs types de nage (sur le ventre, sur le dos) et d'actions des bras (alternés ou simultanées). 	4 ^{ème} DAUPHIN	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Parcours intermédiaire</p>	<p><i>L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer sur une vingtaine de mètres, sans aide à la flottaison en alternant librement le déplacement ventral et dorsal. - Enchaîner un saut du plot, un équilibre dorsal pendant 5 à 10 secondes et une recherche d'objet, à au moins 1,50 m, à l'aide d'un support (cage). 					
	<p>- sauter ou plonger en allant de plus en plus loin en profondeur.</p>	<p>- passer alternativement d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal sans reprise d'appuis.</p>	<p>- remonter un objet immergé en moyenne profondeur à partir d'un plongeon canard.</p>	<p>- Se déplacer en n'utilisant que les bras ou que les jambes, mouvements alternés ou simultanés.</p> <p>Enchaîner plusieurs actions,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coulée, déplacement ventral sur 25m, passage sur le dos, virage. - Varier son allure y compris en réalisant des surplaces dans diverses situations, jeux, relais... 		5 ^{ème} DAUPHIN
<p>BOEN 14-07-2011</p> <p>Deuxième palier en fin de cycle 3 (CM2)</p>	<p><i>L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord. - Enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un sur-place de 5" à 10" avant de regagner le bord. 					
<p>Contenus supplémentaires pouvant être proposés en milieu scolaire</p>	<p>Plonger ou sauter d'un plot.</p>	<p>Dans un parcours, maintenir un équilibre vertical pendant 5 à 10 s à plusieurs reprises.</p>	<p>En grande profondeur, après être descendu à l'aide d'un support, remonter avec une poussée au fond, avec des mouvements, se déplacer jusqu'à un point donné.</p>	<p>Adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue).</p>	<p>Maîtriser deux nages dont une ventrale et une dorsale sur 10 m pour chacune d'entre elles.</p>	6 ^{ème} DAUPHIN
<p>BOEN 14-07-2011</p> <p>Troisième palier, au collège</p> <p>premier degré du savoir nager</p>	<p><i>L'évaluation s'effectue en réalisant le parcours complet.</i></p> <p>Parcours de capacités, composé de 5 tâches à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter en grande profondeur ; - Revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant ; - Nager 20 m : 10 m sur le ventre et 10 m sur le dos ; - Réaliser un sur-place de 10 " ; - S'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant. 					

Premier DAUPHIN

Ce test reconnaît la compétence à réaliser un projet personnel (entrée dans l'eau, immersion, déplacements libres) **dans un bassin aménagé**, en recherchant à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis. Aucun ordre n'est imposé entre les deux parties.

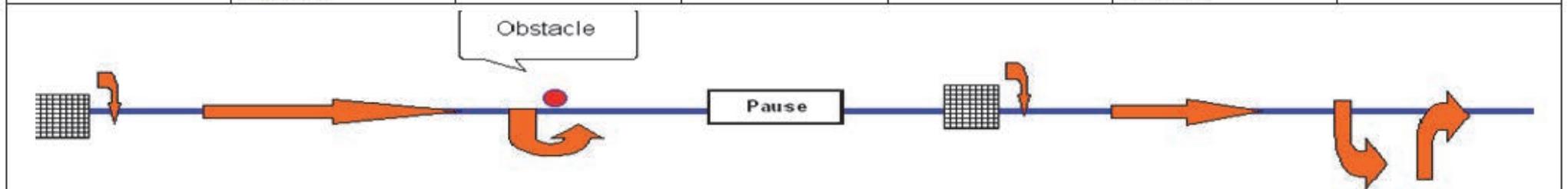
Capacités à évaluer

En moyenne ou grande profondeur			Je fais une pause pour récupérer de mon effort.	En petite profondeur		
Je choisis mon entrée dans l'eau.	Je me déplace librement	puis je réalise une immersion.		J'entre dans l'eau librement,	je me déplace avec un objet flottant sans poser les pieds.	Et je réalise une immersion complète en fin de parcours.
						
						

Préconisations pour la mise en œuvre du test

Proposer un aménagement « ouvert » du bassin pour pouvoir proposer de multiples possibilités de parcours.

- L'entrée dans l'eau se fait librement depuis le bord du bassin.	- Il s'agit d'un déplacement libre sans appuis plantaires dans un espace aménagé.	- L'obstacle est un objet flottant.		- L'entrée est libre avec ou sans matériel.	- Il s'agit d'un déplacement libre sans appuis plantaires avec aide à la flottaison.	- L'immersion totale du corps est attendue avec ou sans appuis plantaires.
---	---	-------------------------------------	--	---	--	--



Deuxième DAUPHIN

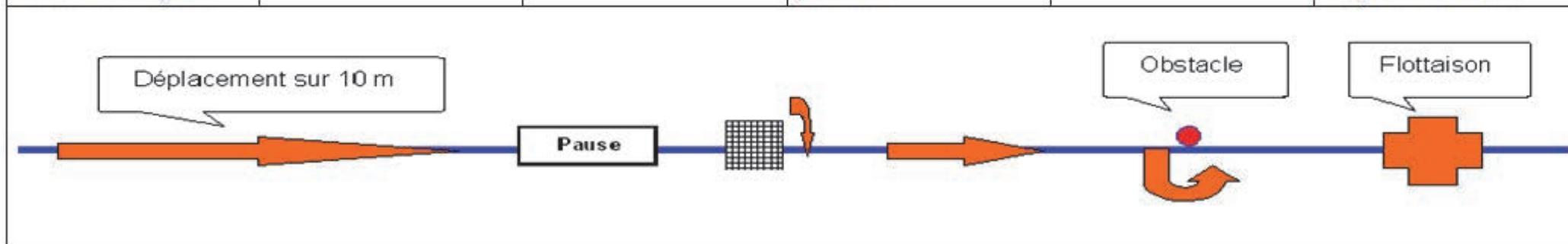
Ce test reconnaît la compétence à se déplacer sur une dizaine de mètres (partie 1) ainsi qu'à sauter, se déplacer, s'immerger et se laisser flotter (partie 2). Aucun ordre n'est imposé entre les deux parties.

Capacités à évaluer

En moyenne ou grande profondeur	Je fais une pause pour récupérer de mon effort.	En petite profondeur			
Je me déplace sur une dizaine de mètres avec un objet flottant en respirant régulièrement.		Je saute,	je me déplace brièvement en position ventrale ...	pour passer sous un obstacle flottant, sans poser les pieds	puis je me laisse flotter un instant sur le ventre.
					

Préconisations pour la mise en œuvre du test

- Il s'agit d'un déplacement avec matériel sans reprise d'appuis avec une action des bras et des jambes.		- Sauter depuis le bord du bassin.	- Sans matériel avec immersion de la tête sur une distance de 3 mètres sans reprise d'appuis plantaires.	- La reprise d'appuis plantaires est autorisée avant le passage sous obstacle.	- La flottaison ventrale est « effectuée sans aide à la flottaison sur une durée de 5 secondes en respectant l'alignement tête tronc.
--	--	------------------------------------	--	--	---



Troisième DAUPHIN (Premier palier du socle commun)

Ce test (Circulaire n°2011-090 du 7 juillet 2011) reconnaît la compétence à se déplacer sur une quinzaine de mètres (partie 1) ainsi qu'à s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter (partie 2). Aucun ordre n'est imposé entre les deux parties ...

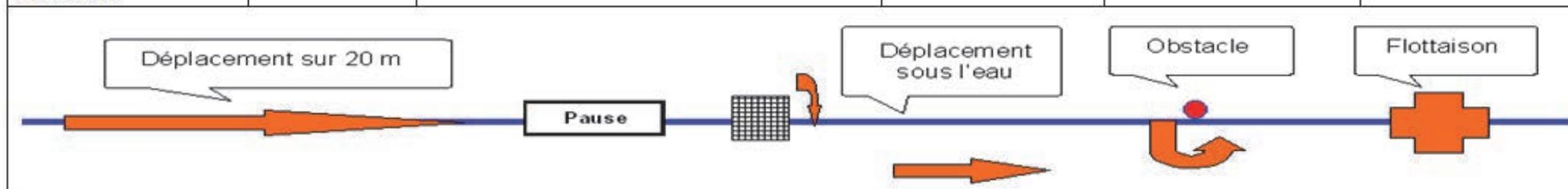
L'exigence n'est pas celle d'une nage codifiée mais d'un trajet moteur avec coordination bras/jambes et allongement du corps sur l'eau.

Capacités à évaluer

Partie 1		Partie 2				
Je me déplace sur 15 m. sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.	Je fais une pause pour récupérer de mon effort.	Je saute en moyenne profondeur,	je me déplace brièvement sous l'eau ...	pour passer sous un obstacle flottant,	puis je me laisse flotter un instant	avant de regagner le bord.
						

Préconisations pour la mise en œuvre du test

- Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appuis, ni matériel avec une action des bras et des jambes. La « technique » n'est pas à juger.	- Sauter depuis le bord du bassin : corps vertical, bras le long du corps ou en l'air, les pieds en premier. L'immersion totale du corps est attendue.	- L'obstacle est un objet flottant, style ligne d'eau, posé à 2m du bord.	- L'immobilité du corps est attendue durant 5 à 10 secondes : position ventrale ou dorsale, voire en boule. Pas d'aide à la flottaison.
---	--	---	---



Quatrième DAUPHIN

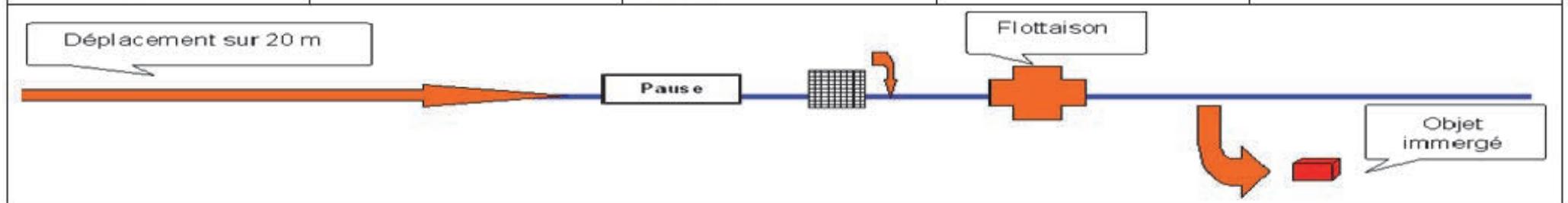
Ce test reconnaît la compétence à se déplacer sur une vingtaine de mètres ainsi qu'à sauter du plot, se laisser flotter sur le dos et à rechercher un objet immergé. Aucun ordre n'est imposé entre les deux parties.

Capacités à évaluer

Partie 1		Partie 2		
Je me déplacer sur une vingtaine de mètres sans aide à la flottaison, librement, en alternant ventral et dorsal.		Je saute en grande profondeur,	je me laisse flotter sur le dos entre 5 et 10 secondes ...	puis je recherche un objet immergé à au moins 1.50 M de profondeur.
		<p>Je fais une pause pour récupérer de mon effort.</p> 		
				

Préconisations pour la mise en œuvre du test

- Il s'agit d'un déplacement libre sans reprise d'appuis, ni matériel, avec une action des bras et des jambes.	- Départ du plot : corps vertical, bras le long du corps ou en l'air, les pieds en premier. L'immersion totale du corps est attendue.	- L'immobilité du corps est attendue ainsi que le respect de l'alignement tête tronc.	- Le support sera positionné à 5 mètres du plot.
--	---	---	--

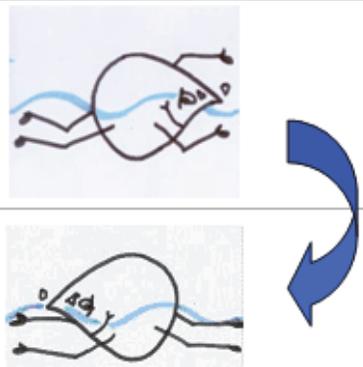


Cinquième DAUPHIN (Deuxième palier du socle commun)

Ce test (Circulaire n°2011-090 du 7 juillet 2011) reconnaît la compétence à se déplacer sur une trentaine de mètres (partie 1) ainsi qu'à plonger, s'immerger et se déplacer (partie 2). Aucun ordre n'est imposé entre les deux parties : partie 1 puis partie 2 OU partie 2 puis partie 1.

L'exigence n'est pas celle d'une nage codifiée mais d'un trajet moteur avec coordination bras / jambes et allongement du corps sur l'eau.

Capacités à évaluer

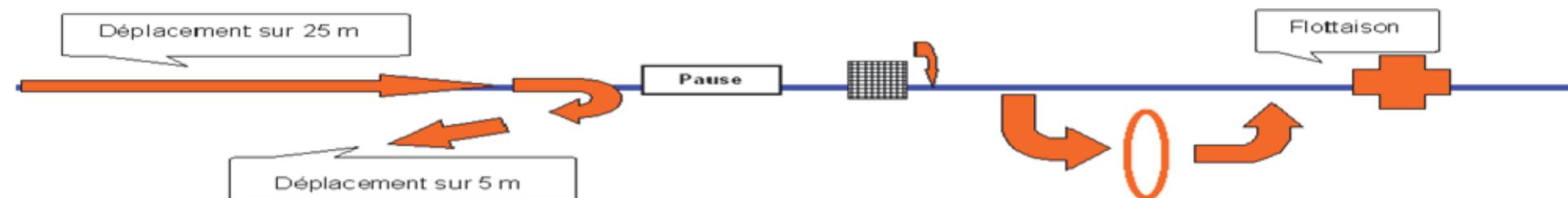
Partie 1		Partie 2			
Je me déplace sur 30 mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. (25 m suivis d'un virage, d'une coulée et d'une reprise de nage pour gagner le bord)		Je saute <u>ou</u> plonge en grande profondeur,	j'enchaîne un déplacement orienté en immersion,	Je fais du sur-place de 5 à 10 secondes	avant de regagner le bord
					
<p><i>Je prends un temps de pause pour récupérer de son effort.</i></p>					

Préconisations pour la mise en œuvre du test

- Déplacement à adapter en fonction de la longueur du bassin (ou 20 m, virage, puis coulée, puis 10 m).
 - Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appuis, ni matériel avec une action des bras et des jambes. La « technique » n'est pas à juger.

- Saut ou plongeon depuis le bord du bassin ou d'un plot.
 - Enchaînement des actions (entrée dans l'eau, déplacement orienté et sur-place) sans reprise d'appuis.

- Le sur-place est effectué la tête hors de l'eau, le corps orienté verticalement (ondulation des bras et des jambes, pas de déplacement).



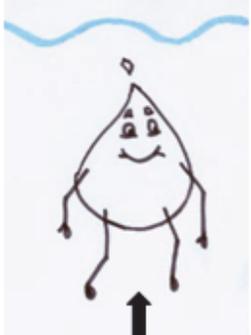
Sixième DAUPHIN (Troisième palier du socle commun – Premier degré du « Savoir nager collègue »)

Ce test (Circulaire n°2011-090 du 7 juillet 2011) reconnaît la compétence à nager en sécurité. Il doit être réalisé en continu, sans équipement, ni reprise d'appuis, sur une longueur de bassin de 25 m.

L'exigence n'est pas celle d'une nage codifiée mais d'un trajet moteur avec coordination bras / jambes et allongement du corps sur l'eau.

Capacités à évaluer

Parcours composé de 5 tâches à réaliser en continu, sans reprise d'appuis au bord du bassin.

Je saute en grande profondeur,	je reviens à la surface,	je m'immerge pour passer sous un obstacle flottant,	je nage 20 m (10 m sur le ventre et 10 m sur le dos).		je réalise un sur-place de 5 à 10 secondes,	je m'immerge à nouveau, pour passer sous un obstacle flottant.
						

Préconisations pour la mise en œuvre du test

- L'entrée se fait depuis le bord du bassin ou d'un plot, les pieds en premier.
- Le corps doit être vertical, les bras le long du corps.

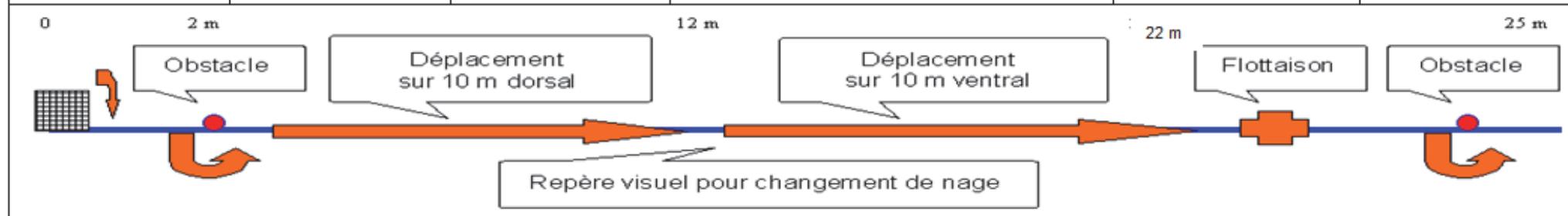
- La remontée s'effectue sans impulsion au fond du bassin, les bras le long du corps (remontée passive).

- L'obstacle est une perche ou une ligne d'eau posée sur l'eau à 2 m du bord.

- Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appuis, ni matériel avec une action des bras et des jambes, en équilibre ventral puis en équilibre dorsal.
- Un repère visuel indiquera le passage du ventral au dorsal et la fin du parcours dorsal.

- Le sur-place est effectué la tête hors de l'eau, le corps orienté verticalement.

- Le dernier obstacle est au moins à 1 m 50 du bord.



Ceci est ton livret de natation, il t'accompagnera tout au long de ton apprentissage de la natation à l'école.

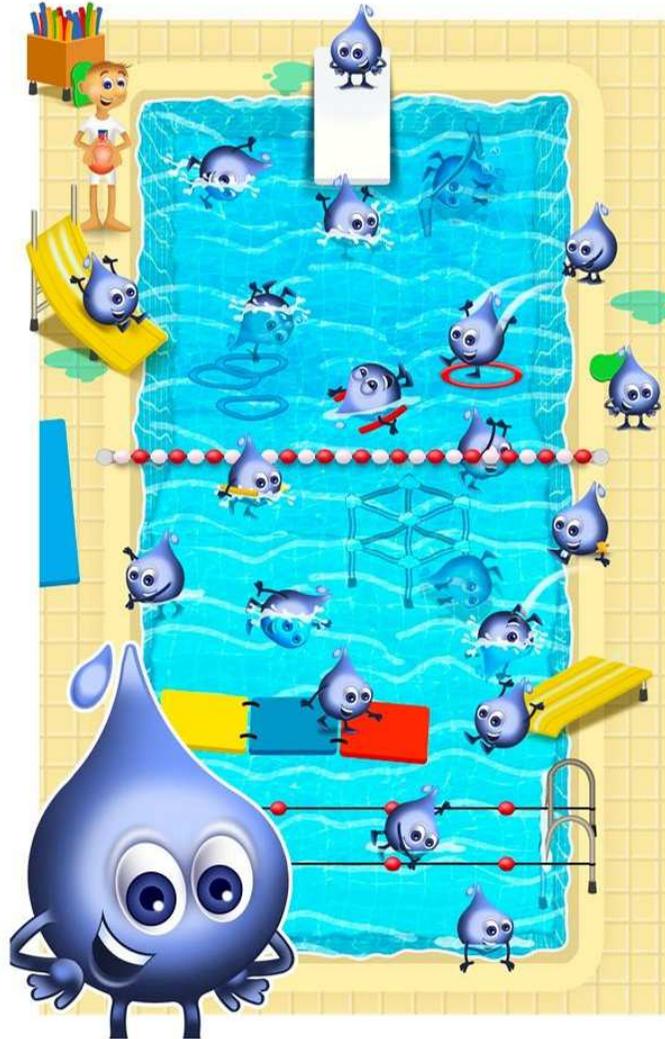
Tu pourras y suivre tes progrès grâce aux **6 niveaux de Dauphin** que tu passeras lorsque tu apprendras à nager. Pour chaque niveau, le parcours à réaliser est présenté par une petite bande dessinée qui te guidera dans ta progression. Ton niveau peut se valider en une ou deux fois : ton maître nageur cochera la case correspondante à ton avancée dans la bande dessinée.



APPRENDRE A NAGER C'EST QUOI ?

- Découvrir et explorer le milieu aquatique.
- Prendre du plaisir et partager l'activité avec tes camarades.
- Assurer ta propre sécurité en maîtrisant :
 - ♣ Les entrées dans l'eau.
 - ♣ L'immersion et la flottaison.
 - ♣ La respiration et les déplacements.

Savoir nager te permettra ensuite de découvrir l'ensemble des activités aquatiques et nautiques.



MON LIVRET DE NATATION

TOUT POUR BIEN SAVOIR NAGER !

Ce livret appartient à :



BRAVO!

1er DAUPHIN

Je choisis mon entrée dans l'eau et me déplace librement, puis je réalise une immersion. Je fais une pause pour récupérer de mon effort. J'entre dans l'eau librement, pour me déplacer avec un objet flottant sans poser les pieds et je réalise une immersion complète.

EN MOYENNE OU GRANDE PROFONDEUR - EN BASSIN AMÉNAGÉ **EN PETITE PROFONDEUR**

2e DAUPHIN

Je me déplace sur 10 m avec un objet flottant et en respirant régulièrement. Je fais une pause pour récupérer de mon effort. Je saute, me déplace brièvement en position ventrale ... puis je me laisse flotter un instant sur le ventre. je passe sous un obstacle flottant, sans poser les pieds.

EN MOYENNE OU GRANDE PROFONDEUR **EN PETITE PROFONDEUR**

3e DAUPHIN

Je me déplace sur 15 m sans aide à la flottaison et sans reprises d'appuis. Je fais une pause pour récupérer de mon effort. Je saute en moyenne profondeur, me déplace brièvement sous l'eau ... pour passer sous un obstacle flottant, puis je me laisse flotter un instant, avant de regagner le bord.

EN MOYENNE OU GRANDE PROFONDEUR **EN PETITE PROFONDEUR**

4e DAUPHIN

Je me déplace sur 20 m, librement, sans aide à la flottaison en alternant ventral & dorsal. Je fais une pause pour récupérer de mon effort. Je saute en grande profondeur, me laisse flotter sur le dos entre 5 et 10 secondes, puis je recherche un objet immergé à au moins 1,50 m de profondeur.

5e DAUPHIN

Je me déplace sur 30 m sans aide à la flottaison et sans reprises d'appuis. Je fais une pause pour récupérer de mon effort. Je saute ou plonge en grande profondeur, je fais un sur-place de 5 à 10 secondes, j'enchaîne un déplacement orienté en immersion avant de regagner le bord.

25 M 5 M

6e DAUPHIN

Je saute en grande profondeur, puis je reviens à la surface et m'immerge pour passer sous un obstacle flottant. Je nage sur 20 m (10 sur le ventre et 10 sur le dos), je réalise un sur-place de 5 à 10 secondes et je m'immerge à nouveau pour passer sous un obstacle flottant.

Entrée dans l'eau

Références	Niveaux	Compétences à acquérir	Situations d'apprentissage	Jeux
BOEN 05-01-2012 Contenus du 1er module de 10 séances (CP)	1 ^{er} Dauphin	Entrer dans l'eau pour découvrir le milieu : Entrer dans l'eau avec ou sans aide : par les pieds, en glissant	E1-1 E1-2 E1-3 E1-4 E1-5	
		par les pieds, en se laissant tomber	E1-6 E1-14 E1-15	JE1-2 JE2-2 JE3-2
		par les pieds, en sautant	E1-7 E1-8 E1-9 E1-10 E1-11 E1-12 E1-13 E2-1 E2-2 E2-8 E2-9 E3-1 E3-2	JE1-2 JE2-2 JE3-1 JE3-2
		par la tête, en glissant	E2-4 E2-5 E2-6	
		par la tête, en se laissant tomber, en sautant		
		dans différentes positions en sautant pour attraper un objet flottant	E1-13 E1-16	
BOEN 05-01-2012 Contenus du 2ème module de 10 séances (CE1) 1^{er} palier du socle commun	2 ^{ème} Dauphin	Entrer dans l'eau avec ou sans aide : en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter	E2-2 E3-6 E3-7 E3-8 E3-9	JE2-2
		en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour rouler	E3-5	JE1-1
		en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour basculer...	E3-3	
	3 ^{ème} Dauphin	Entrer dans l'eau avec ou sans aide : en sautant au-delà d'un objet flottant	E2-3 E3-11	
		par les pieds pour aller au fond (corps tendu)	E2-2 E3-4	
		par la tête	E4-1 E4-2 E4-3 E4-4	JE4-1 JE4-2
BOEN 05-01-2012 Contenus du ou des 2 ou 3 modules, chacun de 10 séances (CE2, CM1, CM2) 2^{ème} palier du socle commun	4 ^{ème} Dauphin	Varié les entrées dans l'eau : sauter d'un plot		
		plonger départ assis	E4-1 E5-2	JE4-1 JE4-2
		plonger départ debout	E4-1 E4-2 E4-3	JE1-2 JE2-2 JE3-1 JE4-1 JE4-2 JE4-3
		basculer en arrière à partir d'un tapis		
	5 ^{ème} Dauphin	sauter en allant de plus en plus loin en profondeur	E2-3 E2-7 E3-1 E3-2 E3-10 E3-11	JE3-1
		plonger en allant de plus en plus loin en profondeur	E4-2 E4-3 E4-5 E4-6	JE3-1
BOEN 14-07-11 1 ^{er} degré du savoir nager (Collège) 3^{ème} palier du socle commun	6 ^{ème} Dauphin	sauter d'un plot		
		plonger d'un plot	E5-1	

Situations d'apprentissage Niveau 1

Famille Entrées dans l'eau		Niveau 1
Descendre dans l'eau...		
E1-1	... par les marches, assis.	
E1-2	... par les marches, debout.	
E1-3	... par les marches, à 2, à 3, en se tenant la main.	
E1-4	... par l'échelle, dos à l'eau.	
E1-5	... par l'échelle, face à l'eau.	
E1-6	... assis sur le bord, en se retournant et en se laissant glisser.	
E1-7	... assis sur le bord, en sautant dans les bras d'un adulte.	
E1-8	... assis sur le bord, en sautant les deux mains tenues par un adulte.	
E1-9	... assis sur le bord, en sautant une main tenue par un adulte.	
E1-10	... assis sur le bord, en sautant en tenant une perche.	
E1-11	... accroupi sur le bord, en sautant en tenant une perche.	
E1-12	... debout sur le bord, en sautant en tenant une perche.	
E1-13	... debout sur le bord, en sautant en attrapant une perche.	
E1-14	... en glissant sur le tapis posé sur le bord.	
E1-15	... en glissant sur le petit toboggan.	
E1-16	... debout sur le bord, en sautant dans un tapis troué ou un cerceau flottant tenu par un adulte.	

Jeux

Famille Entrées dans l'eau

Niveau 1

RELAIS – ROULADE JE1-1

Objectif : Entrer doucement dans l'eau, de plusieurs façons.

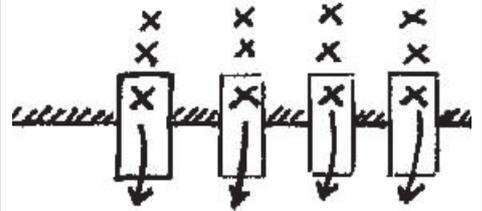
Consignes : Dans mon équipe, je roule sur le tapis avant d'entrer dans l'eau quand mon camarade est revenu toucher le bord.

Organisation et matériel : Equipes avec un nombre d'enfants égal, évoluant sous forme de relais. Prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action. Un tapis par équipe.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a terminé la première.

Variables :

- Entrée dans l'eau par les fesses
- Entrée dans l'eau par les pieds
- Entrée dans l'eau sur le côté
- Entrée dans l'eau sur le dos
- Entrée dans l'eau en arrière, tête en avant



J'APPELLE UN COPAIN JE1-2

Objectif : Entrer dans l'eau en réagissant à un signal

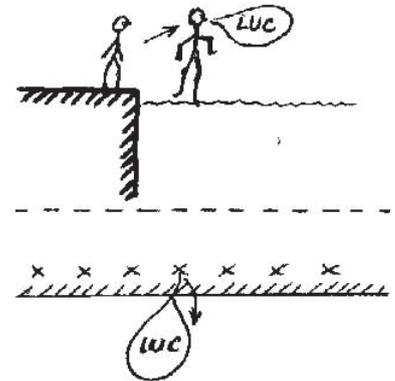
Consignes : J'entre dans l'eau comme je veux puis j'appelle un copain qui entre comme il veut et ainsi de suite.

Organisation et matériel : Prévoir des petits groupes d'élèves, en ligne au bord du bassin, de manière à éviter les longs moments d'attente.

Critères de réussite : Réagir assez vite à l'appel de son nom.

Variables :

- Faire obligatoirement une entrée différente des précédentes
- Faire une entrée identique à celle du premier élève
- Remplacer le nom par un numéro
- Les élèves par 2, ont le même numéro et doivent donc entrer dans l'eau en même temps (en faisant éventuellement la même entrée, ce qui nécessite une concertation préalable).

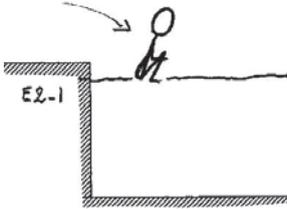
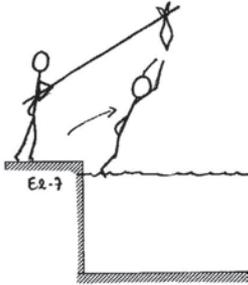


Situations d'apprentissage Niveau 2

Famille **Entrées dans l'eau**

Niveau 2

Entrer dans l'eau...

E2-1	... en sautant dans l'eau d'une position groupée (bombe).	 <p>A stick figure is shown in a crouched position on a platform, with an arrow pointing towards the water below. The diagram is labeled 'E2-1'.</p>
E2-2	... en sautant dans l'eau en position verticale.	 <p>A photograph showing a person in a blue swimsuit jumping vertically into a swimming pool.</p>
E2-3	... en sautant sur une planche, dans un cerceau.	 <p>A photograph of a person standing on a diving board. A green circle is drawn around their feet, indicating the landing area.</p>
E2-4	... en glissant du toboggan.	 <p>A photograph of a person sliding down a blue water slide into a swimming pool.</p>
E2-5	... en glissant le plus loin possible.	
E2-6	... en glissant sur le tapis (ventre).	
E2-7	... en sautant en touchant le foulard.	 <p>A stick figure is shown on a platform, jumping towards another stick figure who is holding a handkerchief. An arrow indicates the path of the jumper. The diagram is labeled 'E2-7'.</p>
E2-8	... en sautant à deux, sans se tenir, dans la même position.	
E2-9	... en sautant à deux, en se tenant par la main.	

LES DOUZE COUPS JE2-1

Objectif : S'enfoncer dans l'eau.

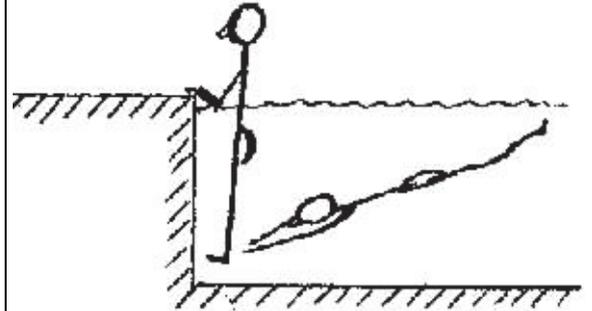
Consignes : Un élève se tient bien droit contre la paroi, épaules immergées. L'autre, en prenant appui sur ce premier, essaie de s'enfoncer dans l'eau en équilibre horizontal, de manière à toucher de la main les pieds de son camarade (il dispose de 12 secondes maximum). Il se laisse ensuite remonter à la surface, sans mouvement.

Organisation et matériel : Enfants par deux, équipes constituées de plusieurs duos d'enfants. L'élève qui est debout contre la paroi doit être prêt à tendre la main à son camarade en cas de besoin. Inverser les rôles. 1 chronomètre pour l'enseignant.

Critères de réussite : L'équipe qui a le plus de réussite à chaque manche, l'emporte.

Variables :

- Faire une descente pieds vers le bas.
- Faire une descente tête la première



L'ENTRÉE RAPIDE JE2-2

Objectif : Réagir très vite à un signal

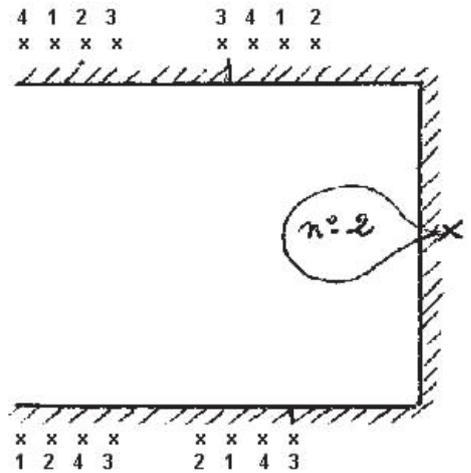
Consignes : J'entends mon numéro, j'entre dans l'eau le plus vite possible. Le premier entré donne 1 point à son équipe.

Organisation et matériel : 4 équipes sur les bords opposés du bassin (multiplier les équipes pour favoriser l'action). Chaque enfant de chaque équipe se voit attribuer un numéro, de 1 à x. Changer les numéros quand la série est épuisée.

Critères de réussite : L'équipe qui le plus de points à la fin du jeu, l'emporte.

Variables :

- L'enseignant ou un enfant propose une entrée.
- Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout...



LES PÊCHEURS DE COLLIERS JE2-3

Objectif : S'enfoncer au fond du bassin

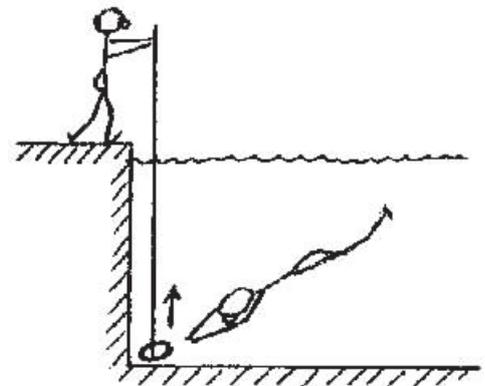
Consignes : Au signal, le premier joueur saute à l'eau et s'enfonce pour aller chercher un anneau qu'il doit remonter à la surface, le long de la perche. Il sort de l'eau et se met debout, au bord du bassin ; le deuxième joueur touche alors l'anneau pour avoir le droit de s'élaner à son tour (cette disposition est nécessaire pour assurer la sécurité : un seul élève dans l'eau, à la fois) puis le troisième...

Organisation et matériel : Les équipes réalisent l'épreuve les unes après les autres, les temps sont chronométrés et comparés. La perche est tenue verticalement par l'adulte. Les anneaux sont enfilés dans la perche et reposent au fond de l'eau.

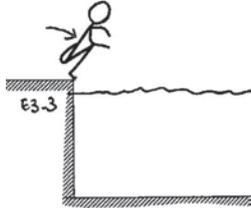
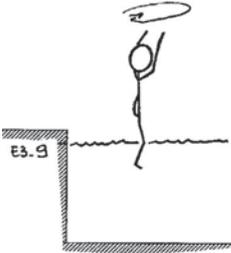
Critères de réussite : L'équipe qui a remonté la première tous les anneaux, l'emporte.

Variables :

- L'enseignant ou un enfant propose une entrée
- Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout...
- Augmenter la profondeur des anneaux



Situations d'apprentissage Niveau 3

Famille Entrées dans l'eau		Niveau 3
Entrer dans l'eau...		
E3-1	... en sautant dans l'eau en position verticale après un ou deux pas d'élan.	
E3-2	... en sautant dans l'eau en position verticale après une impulsion à deux pieds.	
E3-3	... en position accroupie, au bord, en se laissant basculer dans l'eau en avant, en arrière, sur le côté.	 <p>Le diagramme E3-3 montre une silhouette humaine en position accroupie sur le bord d'une piscine. Une flèche indique le mouvement de basculement vers l'eau. Le code 'E3-3' est inscrit à côté du diagramme.</p>
E3-4	... en sautant pour toucher le fond avec ses pieds.	
E3-5	... en faisant une roulade en s'aidant d'une planche.	 <p>La photographie E3-5 capture une personne en train de faire une roulade sur une planche bleue à l'entrée d'une piscine. La personne est en position inversée, avec ses pieds sur la planche et son corps en mouvement.</p>
E3-6	... en sautant en arrière.	 <p>La photographie E3-6 montre une personne sautant en arrière depuis le bord d'une piscine. La personne est en position accroupie sur le bord, prête à sauter.</p>
E3-7	... en sautant sur le côté.	
E3-8	... en sautant avec une volte.	 <p>Le diagramme E3-8 illustre une personne sautant dans l'eau avec une volte. La silhouette est en position verticale, avec les bras et les jambes écartés, et une flèche indique le mouvement de rotation. Le code 'E3-8' est inscrit à côté du diagramme.</p>
E3-9	... en sautant avec différentes positions des bras.	
E3-10	... en se balançant (corde, trapèze) puis en sautant.	 <p>La photographie E3-10 montre une personne se balançant sur une corde à l'entrée d'une piscine. La personne est en position inversée, avec ses pieds sur la corde et son corps en mouvement.</p>
E3-11	... en sautant dans un cerceau sans le toucher.	

LE RELAIS DU CANARD PÊCHEUR JE3-1

Objectif : Entrer dans l'eau sans appui.

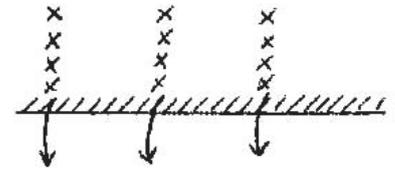
Consignes : Au signal, le premier joueur saute à l'eau et se déplace jusqu'à l'endroit où se situent les objets immergés. Il essaie en une immersion de prendre un objet et de le ramener sur le bord. A ce moment, le deuxième joueur s'élance...

Organisation et matériel : Mettre en place plusieurs équipes de 4 ou 5 élèves chacune. Prévoir de nombreux objets immergés (les mêmes, à la même place pour chaque équipe).

Critères de réussite : L'équipe qui est allée la plus vite, l'emporte.

Variables :

- Possibilité de ramener 2 ou plusieurs objets à la fois, en une seule immersion
- Augmenter la profondeur des objets immergés



LE BOUT DU QUAI JE3-2

Objectif : Entrer dans l'eau dans des positions différentes

Consignes : Tour à tour, les élèves doivent pénétrer dans l'eau après passage sur le tapis où il faut imiter la démarche, l'allure d'un animal ou d'un personnage pour entrer enfin dans l'eau dans différentes positions.

Organisation et matériel : Les enfants présentent les uns après les autres leur trouvaille.

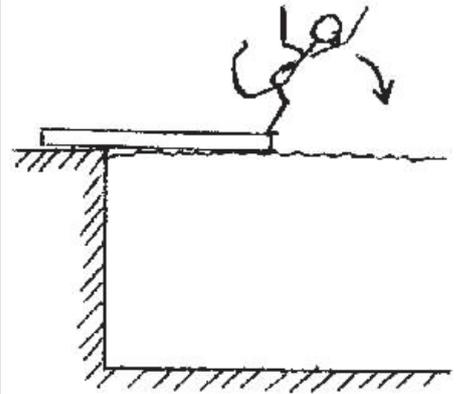
Le maintien du tapis est assuré par des ventouses ou par des élèves au bord du bassin.

La sécurité est garantie par le responsable du groupe, soit dans l'eau, soit sur le bord, à l'aide d'une perche.

Critères de réussite : Proposer une imitation suffisamment riche.

Variables :

- Effectuer la même imitation que celle proposée par un élève
- Entrer en duo (ce qui nécessite une concertation préalable), sur 2 tapis



Situations d'apprentissage Niveau 4

Famille Entrées dans l'eau		Niveau 4
Entrer dans l'eau...		
E4-1	... en plongeant sans élan.	
E4-2	... en plongeant après impulsion de deux pieds.	
E4-3	... en plongeant après impulsion d'un pied.	
E4-4	... en plongeant pour aller au fond.	
E4-5	... en plongeant au-delà d'une frite, d'un tapis.	
E4-6	... en plongeant à travers un cerceau tenu verticalement.	
E4-7	... après une roue, une rondade.	
E4-8	... par un saut carpé.	
E4-9	... en plongeant en canard.	

LES MARELLES MOUILLÉES JE4-1

Objectif : Entrer dans l'eau pour aller vers le fond.

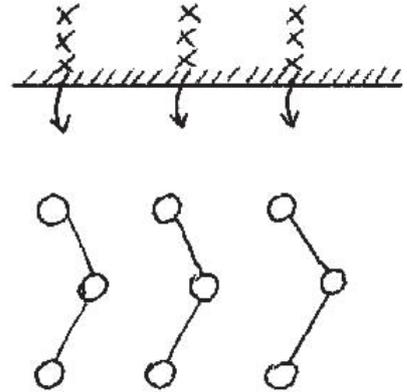
Consignes : Au signal du meneur de jeu, le premier de chaque équipe plonge et dépose son objet lesté dans le premier anneau. Le second plonge à son tour quand son équipier remonté à la surface, lui touche le pied ; il déplace l'objet lesté du premier vers le deuxième anneau. Idem pour le troisième...

Organisation et matériel : Chaque équipe est constituée de 4 ou 5 élèves. Les chapelets (3 anneaux lestés, placés à 1m d'intervalle et reliés entre eux par une corde), sont disposés en parallèle à 2m du bord du bassin. Les équipes prennent place au bord du bassin, chacune face à un chapelet, avec un objet lesté en mains.

Critères de réussite : L'équipe ayant terminé la première, l'emporte.

Variables :

- Ajouter des anneaux.
- Augmenter la distance entre chaque anneau.
- Eloigner les anneaux du bord.



LES PÊCHEURS D'OURSINS JE4-2

Objectif : Entrer dans l'eau pour aller vers le fond.

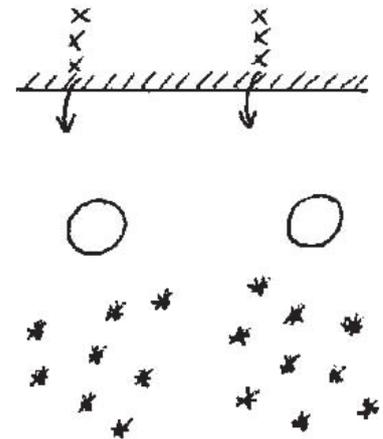
Consignes : Au signal du meneur de jeu, un joueur plonge pour s'emparer d'oursins (objets lestés), qu'il dépose dans le cerceau de son équipe. Le joueur suivant peut plonger lorsque son prédécesseur lui a tapé la main en fin d'immersion. Les joueurs peuvent soit continuer à remplir le cerceau de leur équipe, soit vider le cerceau de l'équipe adverse, les oursins ainsi volés devant être éparpillés au fond de l'eau.

Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées et prennent place au bord du bassin. Un cerceau est attribué à chaque équipe. Les oursins sont éparpillés au fond de l'eau.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a le plus grand nombre d'oursins dans son cerceau, au bout du temps imparti (ou quand tous les joueurs sont passés une fois).

Variables :

- Travailler en profondeur plus importante
- Obliger une entrée dans l'eau bien spécifique
- Jouer à 3 équipes



LE TIR AUX CANARDS JE4-3

Objectif : Plonger rapidement.

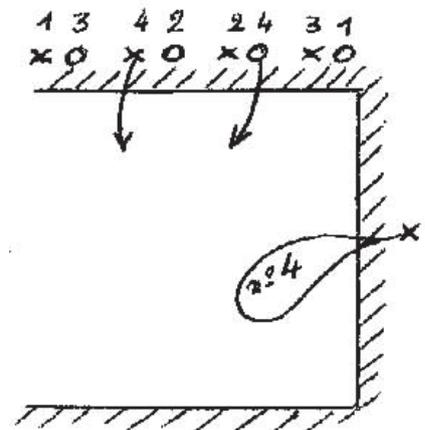
Consignes : Le meneur de jeu montre soudainement avec ses doigts un numéro (de 1 à 10). Les 2 élèves concernés doivent plonger. L'élève qui plonge le premier marque 1 point pour son équipe (les plongeurs sont comptabilisés à l'entrée dans l'eau).

Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées d'un nombre égal de joueurs se voyant attribués un numéro confidentiel. Les joueurs sont placés en alternance (1 joueur de l'équipe A, 1 joueur de l'équipe B..) sur le bord du bassin.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui aura marqué le plus de points.

Variables :

- Travailler en profondeur plus importante
- Obliger une entrée dans l'eau bien spécifique



Situations d'apprentissage Niveau 5

Famille **Entrées dans l'eau**

Niveau 5

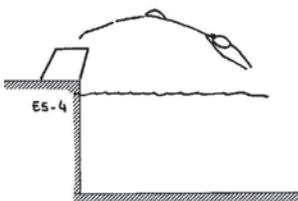
Entrer dans l'eau...

E5-1 ... en plongeant d'un plot de départ.



E5-2 ... en plongeant en arrière.

E5-3 ... en plongeant du plongoir.



E5-4 ... après un saut périlleux.



LES HYDRES JE5-1

Objectif : Plonger en canard, à 2.

Consignes : Au signal donné, les premiers duos de chaque équipe plongent simultanément en canard, s'emparent d'un anneau et remontent ensemble, liés par l'anneau tenu à la main.

Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées et, dans chaque équipe, les joueurs s'organisent en duos. Le départ s'effectue dans l'eau depuis le bord du bassin. 1 anneau placé au fond du bassin pour 2 joueurs.

Critères de réussite : Le duo gagnant est celui qui fait surface en premier. L'équipe gagnante est celle qui totalise le plus de points.

Variables :

- Travailler en profondeur plus importante.
- Remonter en se tenant les 2 mains.

LA MARGUERITE JE5-2

Objectif : Plonger en canard et communiquer avec les autres.

Consignes : Au signal convenu, ensemble, les élèves exécutent un plongeon canard en immersion complète vers les anneaux ; chacun saisit son anneau ; ils doivent réapparaître, ensemble, dans l'une de ces positions : soit debout avec les anneaux entre les mains, soit bras tendus au-dessus de la tête. La deuxième équipe fait la marguerite à son tour.

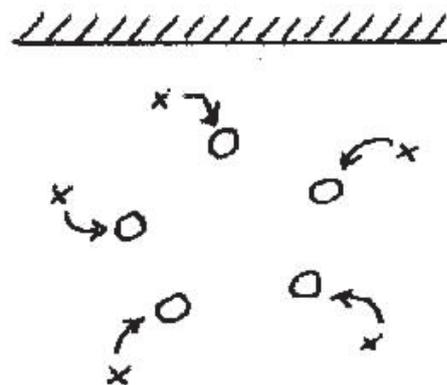
Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées et s'exécutent tour à tour. Les élèves se disposent en ronde.

Les anneaux sont disposés au fond du bassin en cercle, chaque élève trouvant devant lui un anneau, à quelques mètres, en direction du centre.

Critères de réussite : L'équipe ayant le mieux exécuté son évolution, l'emporte.

Variables :

- Travailler en profondeur plus importante
- Modifier les positions de sortie de l'eau
- Modifier la figure en modifiant la place des anneaux



LES MANCHOTS JE5-3

Objectif : Prévoir et réaliser la bonne trajectoire lors d'un plongeon.

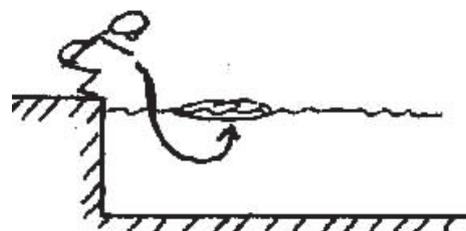
Consignes : Le meneur de jeu jette les 2 cerceaux réunis sur l'eau. A son signal, les 2 élèves concernés plongent. Ils doivent, bras le long du corps, remonter à la surface le plus rapidement possible en traversant le cerceau qu'ils ont choisi au départ.

Organisation et matériel : Les élèves se groupent par 2 et chacun choisit la couleur de son cerceau. Les 2 cerceaux sont réunis par un lien. Les duos se présentent tour à tour au bord du bassin munis de leurs cerceaux. Changer les duos à chaque manche.

Critères de réussite : Le gagnant est celui qui réapparaît le premier.

Variables :

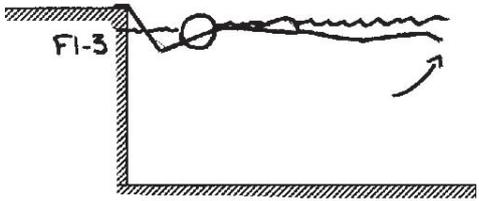
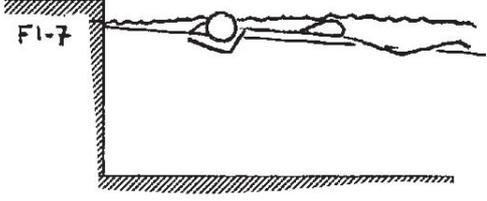
- Travailler en profondeur plus importante
- Travailler à 3 ou 4



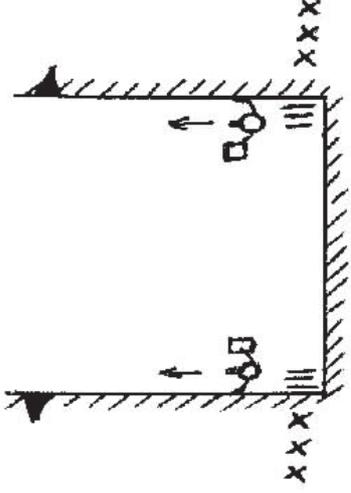
Équilibration / Flottaison

Références	Niveaux	Compétences à acquérir	Situations d'apprentissage	Jeux
<p><u>BOEN du 05-01-2012</u></p> <p>Contenus du 1er module de 10 séances (CP)</p>	1 ^{er} Dauphin	<p>Chercher des équilibres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en se laissant porter, - en prenant appui sur une planche, - en variant les positions en ventral et en dorsal 	<p>F1-1 F1-2 F1-3 F1-4 F1-6 F2-1 F2-2 F2-3 F2-4 F2-5 F2-6 F2-7 F2-8 F2-9 F2-10 F3-6 F3-7</p>	<p>JF1-1 JF2-1 JF2-2</p>
<p><u>BOEN du 05-01-2012</u></p> <p>Contenus du 2ème module de 10 séances (CE1)</p> <p>1^{er} palier du socle commun</p>	2 ^{ème} Dauphin	<ul style="list-style-type: none"> - Trouver des équilibres vers l'alignement tête-tronc 	<p>F1-2 F1-3 F1-4 F1-5 F1-7 F1-8 F1-9 F1-10 F2-1 F2-2 F2-3 F2-4 F2-5 F2-7 F2-8 F2-9 F2-10 F3-1 F3-6 F3-7 F4-1</p>	<p>JF2-1 JF2-2 JF4-2</p>
	3 ^{ème} Dauphin	<ul style="list-style-type: none"> - Rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau. 	<p>F2-7 F2-8 F2-11 F2-12 F2-14 F3-6 F4-2 F5-1 F5-2 F5-4 F5-5</p>	<p>JF4-1 JF5-1 JF5-2</p>
<p><u>BOEN du 05-01-2012</u></p> <p>Contenus du ou des 2 ou des 3 modules, chacun de 10 séances (CE2, CM1 et CM2).</p> <p>2ème palier du socle commun</p>	4 ^{ème} Dauphin	<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner une remontée passive et un surplace en utilisant différentes positions de flottaison, ventrale, dorsale, verticale. 	<p>F3-5 F4-1</p>	<p>JF3-3 JF5-1 JF5-2</p>
	5 ^{ème} Dauphin	<ul style="list-style-type: none"> - Passer alternativement d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal sans reprise d'appuis. 	<p>F3-2 F3-3 F3-4 F5-3 F5-6</p>	<p>JF3-1 JF3-3</p>
<p><u>BOEN du 14-07-2011</u></p> <p>1^{er} degré du savoir nager (Collège)</p> <p>3ème palier du socle commun</p>	6 ^{ème} Dauphin	<ul style="list-style-type: none"> - Dans un parcours, maintenir un équilibre vertical pendant 5 à 10 s. à plusieurs reprises. 	<p>F3-6 F4-2 F5-1 F5-2 F5-4 F5-5</p>	<p>JF3-3</p>

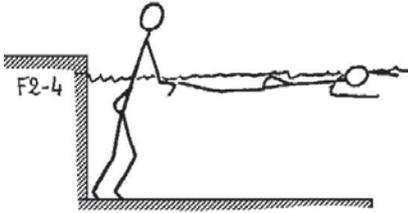
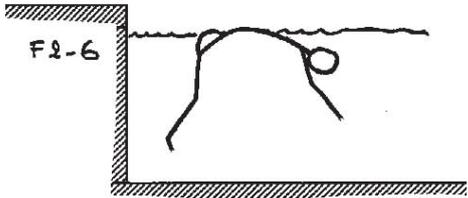
Situations d'apprentissage Niveau 1

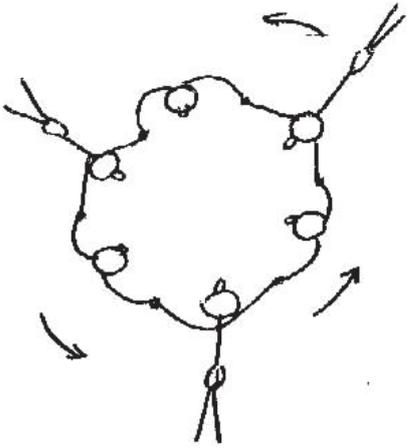
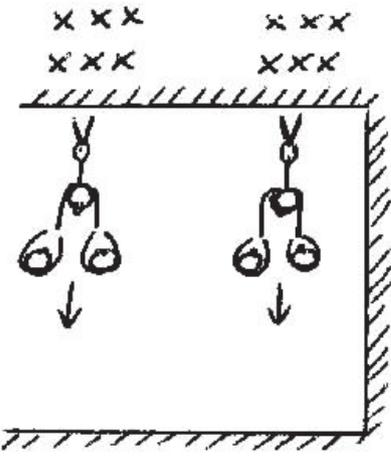
Famille Équilibration / Flottaison		Niveau 1
Dans le petit bain...		
F1-1	Prendre appui sur une frite avec les bras et monter les genoux le plus haut possible.	
F1-2	Rester tête dans l'eau, en position allongée à la surface, avec l'aide d'un camarade.	
F1-3	Prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remonter en surface.	
F1-4	Rester en position allongée en utilisant du matériel (frites, planches, haltères,...).	
F1-5	Faire la quille à 3. Celui du milieu se laisse déséquilibrer, pieds fixes, corps gainé, et se fait réceptionner par l'un des 2 autres.	
Dans le bain moyen...		
F1-6	Se déplacer le long du bord.	
F1-7	Se déplacer le long d'une corde (en faisant des figures, seul ou à 2).	
F1-8	Se déplacer le long de 2 cordes.	
F1-9	Se déplacer en se servant de 2 mains, d'1 main.	
F1-10	Se déplacer en variant les positions.	

Jeux

Famille Équilibration / Flottaison		Niveau 1
LES GARÇONS DE CAFÉ JF1-1		
<p>Objectif : Se déplacer rapidement, en équilibre contrôlé. Faire preuve d'assurance, d'amplitude dans le geste en position verticale.</p> <p>Consignes : Au signal, le premier membre de chaque équipe s'élance. Les enfants se déplacent une main en appui sur la goulotte, l'autre sur leur planche. Lorsqu'ils atteignent leur plot-repère, ils posent leur planche sur le bord du bassin et sortent de l'eau. C'est le signal de départ pour les élèves placés en deuxième position. Le jeu se poursuit jusqu'à l'arrivée du dernier participant.</p> <p>Organisation et matériel : Les élèves sont répartis en 2 équipes d'égale importance. Chaque équipe prend place à une échelle, en vis à vis, le long d'une goulotte. Chaque élève est muni d'une planche. 2 plots sont placés comme repères, à égale distance d'une échelle.</p> <p>Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle dont le dernier participant est arrivé avant celui de l'autre équipe.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Augmenter la distance à parcourir, avec éventuellement une partie sans appuis plantaires • Changer d'objet flottant • Mettre des obstacles sur le parcours • Utiliser 2 objets flottants, sans aide du bord 		
		

Situations d'apprentissage Niveau 2

Famille Équilibration / Flottaison		Niveau 2
Dans le petit bain...		
F2-1	S'allonger dans l'eau et se redresser (grouper des jambes, tête fléchie), par 2, en prenant appui sur les mains d'un camarade.	
F2-2	Idem, seul, avec une planche.	
F2-3	Idem, seul, sans matériel.	
F2-4	Varier les situations à 2 L'un est en équilibre horizontal ventral ou dorsal. L'autre tire ou pousse par les mains, par les pieds, par les omoplates.	
F2-5	Chercher des équilibres différents avec du matériel.	
F2-6	Faire la méduse.	
F2-7	Faire l'étoile de mer (départ dans l'eau).	
F2-8	Prendre la position du X, du Y, du T.	
F2-9	Se laisser déséquilibrer et se rééquilibrer en position horizontale avant de redresser.	
F2-10	Enchaîner au signal : méduse / étoile de mer.	
Dans le grand bain...		
F2-11	S'accrocher au bord, le lâcher quelques secondes et s'y raccrocher.	
F2-12	Tenir le bord, le lâcher, faire 1 tour sur soi et se raccrocher.	
F2-13	Lâcher le bord, s'accrocher à un objet flottant situé à 1,5m et revenir au bord.	
F2-14	Echanger son objet flottant avec celui d'un camarade.	

Famille Équilibration / Flottaison	Niveau 2
<p>LA RONDE AQUATIQUE JF2-1</p> <p>Objectif : Trouver un équilibre horizontal, en mouvement.</p> <p>Consignes : Au signal, 1 enfant sur 2 se met en équilibre horizontal. Les autres, gardant leurs appuis plantaires, font tourner la ronde dans un sens ou dans l'autre. Inverser les rôles.</p> <p>Organisation et matériel : Constituer des rondes de 6, 8 ou 10 enfants.</p> <p>Critères de réussite : La ronde réussit à tourner longtemps dans la position imposée. Si plusieurs rondes : tourner plus longtemps que les autres.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Augmenter le nombre d'enfants • Augmenter la vitesse de rotation de la ronde • Varier les positions des enfants en équilibre : sur le dos ou sur le ventre, tête vers l'extérieur ou l'intérieur de la ronde 	 <p>The diagram shows a circle of children holding hands. Some children are standing on their feet, while others are balancing horizontally on their backs or fronts. Arrows indicate the direction of rotation.</p>
<p>LA TRAVERSÉE DES CHARIOTS JF2-2</p> <p>Objectif : Se déplacer rapidement.</p> <p>Consignes : Au signal, par 3, se déplacer rapidement. L'un est le chariot : il est appareillé d'objets flottants. Les 2 autres tirent ou poussent le chariot.</p> <p>Organisation et matériel : Les élèves sont répartis par équipes de 3. 2 des élèves équipent le chariot d'objets flottants : l'équipement ne concerne que les membres. On change de rôles à l'issue de chaque traversée.</p> <p>Critères de réussite : Arriver avant les autres, sans que le chariot ne pose le pied au sol.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varier la qualité et la forme des objets flottants • Réduire le nombre d'objets flottants à disposition • Augmenter la distance à parcourir 	 <p>The diagram shows two children pulling a cart (a horizontal bar) with their hands. The cart is loaded with floating objects (represented by 'X's). The children are standing on their feet, and the cart is suspended above the ground. Arrows indicate the direction of movement.</p>

Situations d'apprentissage Niveau 3

Famille Équilibration / Flottaison	Niveau 3
F3-1	Après une impulsion des pieds au fond ou au mur, aller le plus loin possible sans changer de position.
F3-2	Sur une glissée, passer de la position ventrale à la position dorsale. Retrouver une position hydrodynamique.
F3-3	Idem. Passer d'une position dorsale à une position ventrale, bras le long du corps.
F3-4	Passer d'un équilibre à un autre, avec ou sans matériel.
F3-5	Aller au fond avec l'échelle ou le long d'une perche, ou après un saut, ou après un plongeon et se laisser remonter en étant de plus en plus passif.
F3-6	Chercher des positions d'équilibre avec et sans matériel en tenant 3, 4, 5 secondes.
F3-7	Réaliser des figures imposées (X, Y, T) en position dorsale.

LES MARSOUINS JF3-1

Objectif : Se repérer en équilibre ventral. Passer d'une façon maîtrisée de l'équilibre horizontal à la position verticale.

Consignes : Après une glissée ventrale, se redresser en plaçant ses pieds dans un cerceau lesté préinstallé pour prendre une impulsion et repartir. Recommencer plus loin si réussite et traverser ainsi le bassin.

Organisation et matériel : Les élèves sont répartis en duos. Ils sont tour à tour exécutants puis chargés d'installer le cerceau lesté et d'assurer la sécurité. Il y a permutation des rôles si échec.

Critères de réussite : Le redressement dans le cerceau doit être équilibré. Le gagnant est celui qui traverse le bassin après le moins de « pauses ».

Variables :

- Augmenter la profondeur.
- Augmenter la vitesse d'exécution : aller plus vite que les autres duos

L'OTARIE BALLON JF3-2

Objectif : Apprécier ses possibilités. Se repérer en équilibre ventral.

Consignes : A partir du bord, effectuer une glissée ventrale, ballon tenu dans les mains. Se redresser et lancer le ballon au partenaire sur le bord qui doit l'attraper. Il s'agit de réussir la passe la plus longue possible.

Organisation et matériel : Les élèves sont répartis par 2, l'un dans l'eau, au bord du bassin, l'autre à l'extérieur du bassin. 1 ballon pour 2.

Critères de réussite : Le ballon doit être bloqué par le partenaire. Réaliser la passe la plus longue.

Variables :

- Augmenter la profondeur

LE BALLET NAUTIQUE JF3-3

Objectif : Imaginer, travailler et présenter une évolution collective en enchaînant divers déplacements et équilibres.

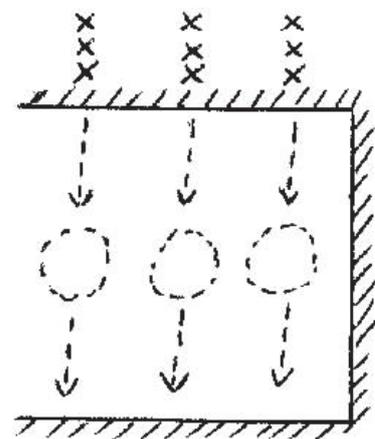
Consignes : A 2, 3 ou 4 élèves, enchaîner sur une traversée : un déplacement ventral, un équilibre et un déplacement dorsal.

Organisation et matériel : Les élèves sont répartis par groupes de 2, 3 ou 4. Prévoir un temps de préparation en classe et d'expérimentation à la piscine. Ils peuvent utiliser ou non du matériel.

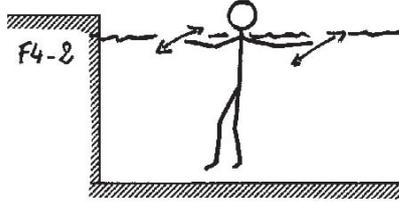
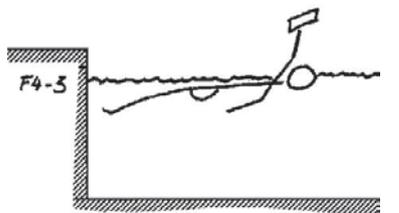
Critères de réussite : Evolution enchaînée sans temps d'arrêt imprévus. Appréciation du public.

Variables :

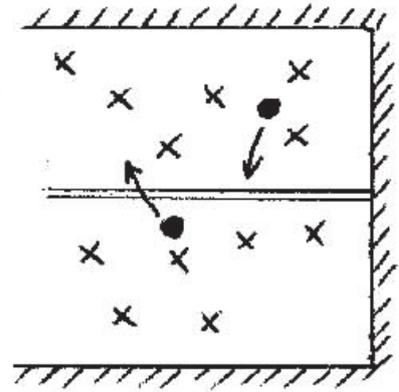
- Varier le nombre d'enfants
- Intégrer d'autres éléments pour complexifier la situation : entrée dans l'eau,...
- Imposer l'utilisation de matériel.



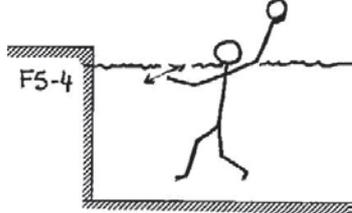
Situations d'apprentissage Niveau 4

Famille Équilibration / Flottaison		Niveau 4
F4-1	Enchaîner : glissée ventrale, culbute avant et reprise d'une position ventrale équilibrée.	
F4-2	Rester en position verticale par la seule action des mains.	
F4-3	Se déplacer en transportant un objet, sans le mouiller.	

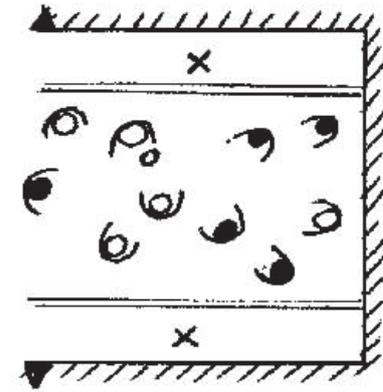
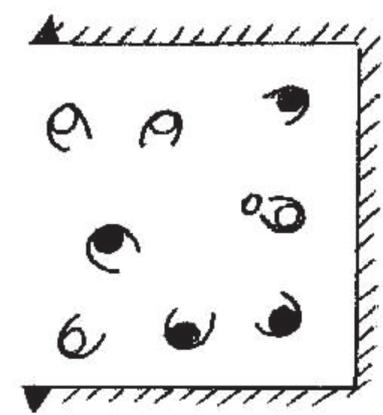
Jeux

Famille Équilibration / Flottaison		Niveau 4
<p>LE VOLLEY MOUILLÉ JF4-1</p> <p>Objectif : S'équilibrer et se déplacer rapidement en moyenne profondeur.</p> <p>Consignes : Renvoyer un ballon de baudruche dans le camp adverse avant qu'il ne touche la surface de l'eau (règles du volley).</p> <p>Organisation et matériel : Les élèves sont répartis en 2 équipes, situées de part et d'autre d'une corde ou d'une ligne d'eau. Prévoir plusieurs ballons de baudruche.</p> <p>Critères de réussite : L'équipe marque 1 point si le ballon touche l'eau à l'intérieur du camp adverse ou à l'extérieur de son propre camp après franchissement de la limite entre les 2 camps.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varier le nombre de joueurs • Augmenter les dimensions du terrain • Jouer avec plusieurs ballons • Jouer en grande profondeur 		
<p>LES RADEAUX DE BOIS JF4-2</p> <p>Objectif : S'équilibrer durablement avec matériel. S'organiser à plusieurs pour se déplacer.</p> <p>Consignes : 2 élèves se harnachent de manière à flotter durablement en position dorsale. Un 3ème fait office de tracteur ou de propulseur lors de la traversée du bassin.</p> <p>Organisation et matériel : Les élèves sont groupés par 3. Chaque groupe doit effectuer 3 traversées en permutant les rôles à chaque traversée. Les « radeaux » peuvent utiliser toutes sortes d'engins flottants, sauf les ceintures.</p> <p>Critères de réussite : Le groupe vainqueur est celui qui arrive en tête au terme de la 3ème traversée. Si l'un des « radeaux » met pied au sol, le groupe s'arrête et ne repart qu'une fois le « radeau » reconstitué.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limiter le matériel mis à disposition • Imposer un équilibre ventral des « radeaux » 		

Situations d'apprentissage Niveau 5

Famille Équilibration / Flottaison		Niveau 5
F5-1	Se maintenir à la surface par la seule action des mains. Varier les positions.	
F5-2	Rester en position verticale par la seule action des jambes.	
F5-3	A plusieurs, réaliser des actions en même temps : faire la chandelle, faire l'étoile de mer, s'immerger, nager à la même allure, ...	
F5-4	Tenir en équilibre, un ballon dans une main.	
F5-5	Lancer des objets avec précision à un camarade, dans une caisse, sur une cible,...	
F5-6	Enchaîner : glissée dorsale, culbute arrière et reprise d'une position dorsale équilibrée.	

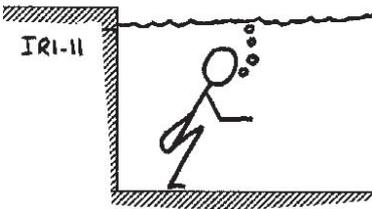
Jeux

Famille Équilibration / Flottaison		Niveau 5
<p>LE JOUEUR BUT JF5-1</p> <p>Objectif : Jouer collectivement en milieu aquatique. Utiliser rationnellement l'espace et se déplacer rapidement en grande profondeur. Se maintenir en position verticale.</p> <p>Consignes : Faire parvenir le ballon à son « capitaine » situé dans un couloir, le long du bord opposé.</p> <p>Organisation et matériel : On constitue 2 équipes de 4 ou 5 joueurs différenciés par des bonnets de 2 couleurs. Au signal de début, il y a interpénétration possible des camps. Il est interdit de toucher le porteur du ballon.</p> <p>Utiliser la partie de bassin de grande profondeur dans sa largeur. Permuter régulièrement les « capitaines ».</p> <p>Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui, la première, réussit à donner le ballon à son « capitaine ».</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au préalable, on peut jouer en moyenne profondeur • Réduire la longueur du couloir du « capitaine » • Remplacer le « capitaine » par une cible (caisse, mini-but,...) • Varier le nombre de joueurs 		
<p>LA PASSE À 5 JF5-2</p> <p>Objectif : Jouer collectivement en milieu aquatique. En grande profondeur, se maintenir en position verticale, se déplacer rapidement et utiliser rationnellement l'espace.</p> <p>Consignes : Réaliser 5 passes consécutives sans interception de l'équipe adverse.</p> <p>Organisation et matériel : Constituer 2 équipes de 4 ou 5 joueurs, en dispersion dans une partie délimitée du bassin. Différencier les joueurs à l'aide de bonnets de couleur.</p> <p>Critères de réussite : L'équipe ayant réalisé 5 passes consécutives sans interception de l'équipe adverse marque 1 point.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Augmenter les dimensions du terrain • Jouer en plus ou moins grande profondeur 		

Immersion (Respiration)

Références	Niveaux	Compétences à acquérir	Situations d'apprentissage	Jeux
BOEN 5-01-2012 Contenus du 1er module de 10 séances (CP)	1 ^{er} Dauphin	S'immerger pour réaliser quelques actions simples : - en passant sous un obstacle flottant	Situations préalables pour familiarisation : de IR 1-1 à IR 1-8 ----- IR 1-9 IR 1-10 IR 2-4 IR 2-5 IR 3-3	JI 1-2 JI 1-3 JI 1-4
		- en descendant à l'aide d'une perche, d'une cage	IR 2-2 IR 2-3 IR 2-9	
		- en touchant le fond avec différentes parties du corps	IR 1-11 IR 3-4 IR 3-9 IR 4-1 IR 4-2	JI 2-2
		- en prenant une information visuelle - ramassant un objet lesté	IR 2-6 IR 2-7	JI 2-4 JI 4-2
		- en remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive	IR 1-12	JI 3-1
BOEN 5-01-2012 Contenus du 2ème module de 10 séances (CE1) 1^{er} palier du socle commun	2 ^{ème} Dauphin	S'immerger pour enchaîner quelques actions simples comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique : - en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés - en prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade	IR 2-8 IR 2-10 IR 3-5 IR 5-3 IR 5-4	JI 3-2
		- en ramassant quelques objets lestés, selon une couleur donnée	IR 2-6	JI 4-1
	3 ^{ème} Dauphin	- en remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos	IR 2-7 IR 3-8 IR 3-10 IR 3-6	JI 2-2
BOEN 5-01-2012 Contenus du ou des 2 ou des 3 modules, chacun de 10 séances (CE2, CM1, CM2) 2^{ème} palier du socle commun	4 ^{ème} Dauphin	- Réaliser des parcours subaquatiques amenant à aller au fond, à varier l'orientation du regard, à franchir des obstacles immergés, à ramasser des objets lestés	IR 3-7 IR 3-11 IR 3-12 IR 4-9	JI 2-1 JI 4-3 JI 5-1 JI 5-2
	5 ^{ème} Dauphin	- Remonter un objet immergé en moyenne profondeur à partir d'un plongeon canard		JI 4-1
BOEN 14-07-11 1 ^{er} degré du savoir nager (collège) 3^{ème} palier du socle commun	6 ^{ème} Dauphin			

Situations d'apprentissage Niveau 1

Famille Immersion (Respiration)		Niveau 1
IR1-1	Tête sous la douche.	
IR1-2	S'éclabousser.	
IR1-3	Faire des vaguelettes à la surface de l'eau.	
IR1-4	Allongé sur le bord, je mets une partie de mon visage dans l'eau.	
IR1-5	Souffler dans l'eau à l'aide d'une paille, d'un tuba.	
IR1-6	Souffler sur une balle de tennis de table pour la faire avancer.	
IR1-7	Pousser une balle ou un ballon avec différentes parties de son visage.	
IR1-8	Passer sous une perche.	
IR1-9	Passer sous une ligne d'eau.	
IR1-10	Passer sous une frite.	
IR1-11	Faire des bulles en soufflant bouche dans l'eau.	
IR1-12	Immersion totale en apnée.	

LES RELAYEURS ARROSÉS JI1-1

Objectif : Se déplacer rapidement dans le bassin.

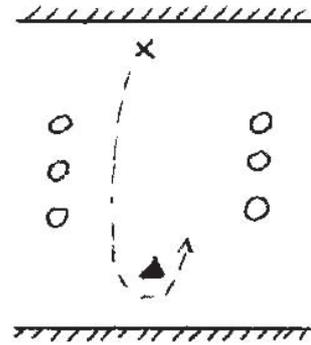
Consignes : Pour les relayeurs : aller toucher le bord opposé du bassin le plus rapidement possible. Pour les arroseurs : gêner la progression des relayeurs. Changer les rôles.

Organisation et matériel : Equipes avec un nombre d'enfants égal, évoluant sous forme de relais. Prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action. Un témoin pour passage de relais. Un chronomètre.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a mis le moins de temps à effectuer le parcours.

Variables :

- Utiliser du matériel pour arroser les relayeurs



LE FILET DU PÊCHEUR JI1-2

Objectif : Etre capable de s'immerger pour s'échapper.

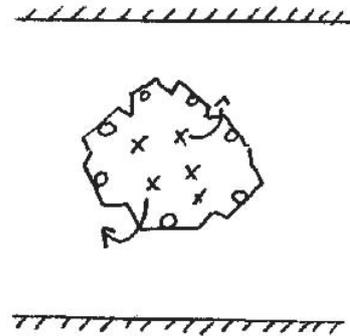
Consignes : Au signal, passer sous les bras immergés des enfants sans se faire prendre à l'intérieur ni se faire bloquer quand le filet se referme.

Organisation et matériel : 2 équipes. Un groupe de pêcheurs formant une ronde (le filet). Un groupe de poissons qui se déplacent à l'intérieur du filet.

Critères de réussite : S'échapper le plus de fois possible.

Variables :

- Varier le type de signal (auditif, visuel)
- Baisser les bras plus ou moins bas (juste au-dessus de l'eau, ras de l'eau, juste sous la surface)



LES REQUINS (épervier) JI1-3

Objectif : S'immerger pour se cacher.

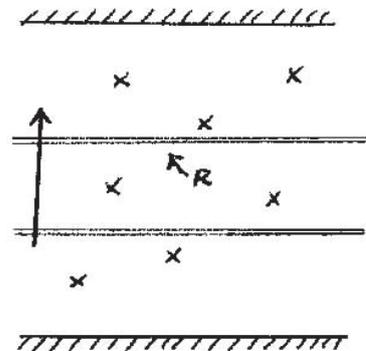
Consignes : Le requin essaie d'attraper les autres joueurs (quand un joueur s'immerge, le requin doit chercher une autre proie). Les autres joueurs doivent traverser la zone centrale tête hors de l'eau ou en immersion. S'ils sont pris ils forment une chaîne dans la zone centrale.

Organisation et matériel : En petite profondeur, un espace avec une zone centrale délimitée.

Critères de réussite : Effectuer un maximum de traversées sans être pris.

Variables :

- Augmenter la largeur du couloir central
- Augmenter le nombre de requins



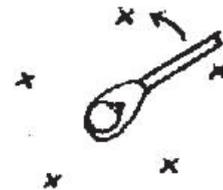
LES COUPEURS DE TÊTE JI1-4

Objectif : S'immerger.

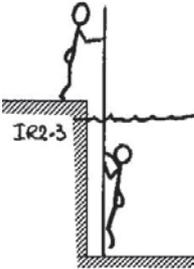
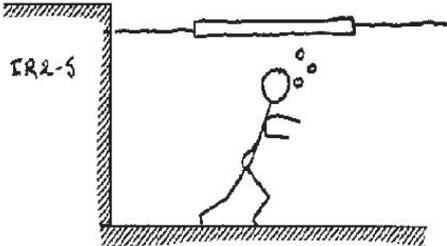
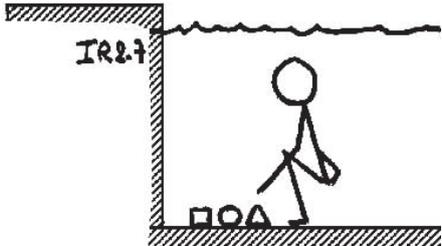
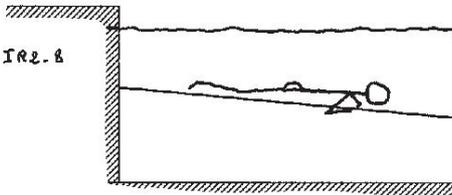
Consignes : Le coupeur de tête placé au centre d'un cercle tourne sur lui-même avec une frite tendue à bout de bras. Les enfants placés tout autour doivent s'immerger à chaque passage de la frite.

Organisation et matériel : En petite profondeur, par cinq. Un coupeur de tête et quatre joueurs.

Critères de réussite : Ne pas être touché par la frite.



Situations d'apprentissage Niveau 2

Famille Immersion (Respiration)		Niveau 2
IR2-1	Immersion complète de la tête en restant accroché au mur : souffler dans l'eau.	
IR2-2	Descendre le long de l'échelle.	
IR2-3	Descendre le long d'une perche.	
IR2-4	En soufflant dans l'eau, passer sous une frite, une planche.	
IR2-5	En soufflant dans l'eau, passer sous un tapis.	
IR2-6	Descendre à deux le long de l'échelle et compter les doigts montrés par un camarade.	
IR2-7	Aller chercher des objets précis (pinces à linge de couleur, etc.)	
IR2-8	Suivre une corde immergée.	
IR2-9	Descendre le long du corps d'un camarade accroché au bord.	
IR2-10	Parcours divers (cage).	

LE TUNNEL JI2-1

Objectif : S'immerger longuement en se déplaçant.

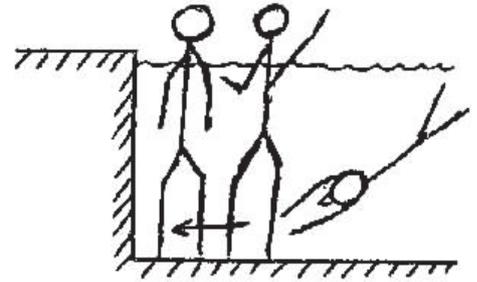
Consignes : Passer entre les jambes de plusieurs camarades placés debout les uns derrière les autres en moyenne profondeur. Possibilité ou non de toucher, pour s'aider, les jambes des camarades debout.

Organisation et matériel : Plusieurs groupes d'enfants qui peuvent « faire une course ».

Critères de réussite : Se propulser sous le tunnel le plus loin possible.

Variables :

- Varier le nombre d'enfants



LES PÊCHEURS DE PERLES JI2-2

Objectif : S'immerger en choisissant son trajet et en s'organisant.

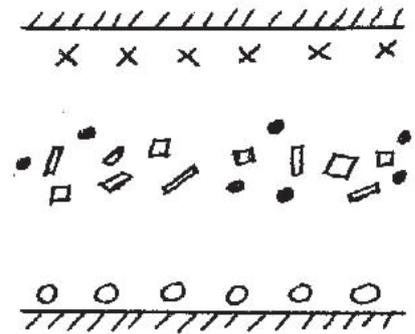
Consignes : Rappporter un à un sur le bord de la piscine le plus d'objets immergés. Au signal chaque équipe entre dans l'eau et doit rapporter dans son camp, en un temps donné, le plus d'objets immergés.

Organisation et matériel : 2 équipes.

Critères de réussite : Ramener le plus d'objets pour son équipe.

Variables :

- Jouer sur l'éloignement et la profondeur des objets
- Rappporter deux objets à la fois
- Varier les départs
- Augmenter le nombre d'équipes



LES REQUINS JI2-3

Objectif : S'immerger pour se cacher.

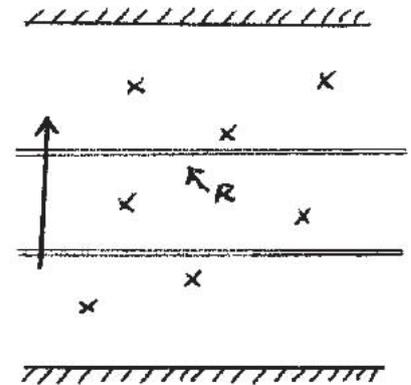
Consignes : Le requin essaie d'attraper les autres joueurs (quand un joueur s'immerge, le requin doit chercher une autre proie). Les autres joueurs doivent traverser la zone centrale tête hors de l'eau ou en immersion. S'ils sont pris ils forment une chaîne dans la zone centrale.

Organisation et matériel : En moyenne profondeur, un espace avec une zone centrale délimitée.

Critères de réussite : Effectuer un maximum de traversées sans être pris.

Variables :

- Augmenter la largeur du couloir central
- Augmenter le nombre de requins
- Varier les départs (dans ou hors de l'eau)



LES TROUS DANS LA BANQUISE JI2-4

Objectif : Se déplacer en immersion avec des temps de respiration.

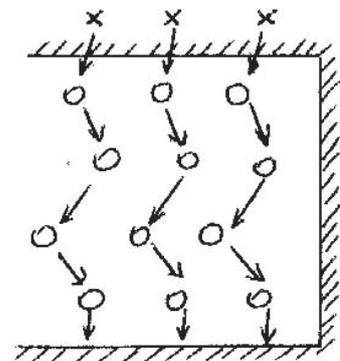
Consignes : Traverser un espace (largeur du bassin par ex.) en immersion et ne reprendre sa respiration que dans les cerceaux flottants.

Organisation et matériel : En petite profondeur, des cerceaux dispersés dans le bassin.

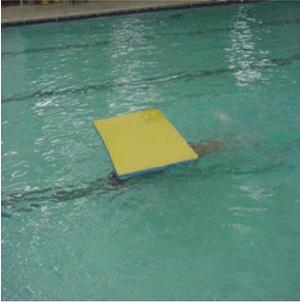
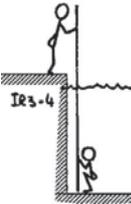
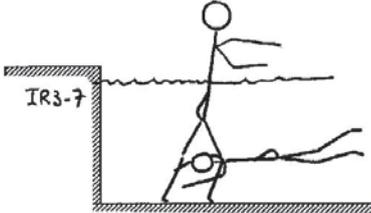
Critères de réussite : Réussir la traversée du bassin.

Variables :

- Diminuer le nombre de cerceaux
- Augmenter la distance



Situations d'apprentissage Niveau 3

Famille Immersion (Respiration)		Niveau 3
IR3-1	Accroché au mur, effectuer 10 mouvements respiratoires avec expiration aquatique.	
IR3-2	Se déplacer en immersion. Ne sortir la tête que pour inspirer.	
IR3-3	Se déplacer et passer sous des obstacles de plus en plus larges.	
IR3-4	Aller s'asseoir au fond en s'aidant d'une perche.	
IR3-5	Passer dans un cerceau lesté.	
IR3-6	Aller chercher des objets au fond (hauteur d'eau = taille des enfants).	
IR3-7	Passer entre les jambes d'un camarade.	
IR3-8	Attraper l'anneau coincé sous le pied d'un camarade.	
IR3-9	Faire un équilibre en immersion avec l'aide d'un camarade.	
IR3-10	Aller chercher des objets précis au fond du bassin.	
IR3-11	Aller le plus loin possible en immersion.	
IR3-12	Parcours divers (cage).	

LES PÊCHEURS DE COLLIERS JI3-1

Objectif : S'enfoncer au fond du bassin.

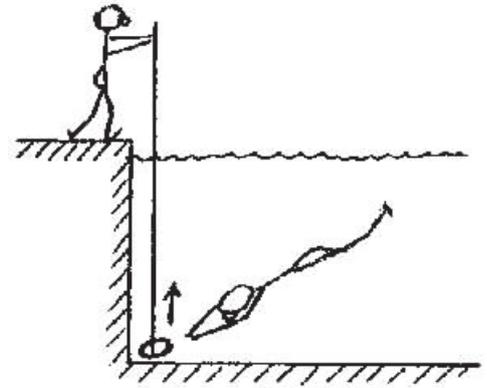
Consignes : Au signal, le premier joueur saute à l'eau et s'enfonce pour aller chercher un anneau qu'il doit remonter à la surface, le long de la perche. Il sort de l'eau et se met debout, au bord du bassin; le deuxième joueur touche alors l'anneau pour avoir le droit de s'élaner à son tour (cette disposition est nécessaire pour assurer la sécurité : un seul élève dans l'eau, à la fois.) puis le troisième...

Organisation et matériel : Les équipes réalisent l'épreuve les unes après les autres, les temps sont chronométrés et comparés. La perche est tenue verticalement par l'adulte. Les anneaux sont enfilés dans la perche et reposent au fond de l'eau.

Critères de réussite : L'équipe qui a remonté la première tous les anneaux, l'emporte.

Variables :

- L'enseignant ou un enfant propose une entrée
- Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout....
- Augmenter la profondeur des anneaux
- Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout...

**LES DÉMÉNAGEURS EN IMMERSION JI3-2**

Objectif : S'immerger dans une zone précise.

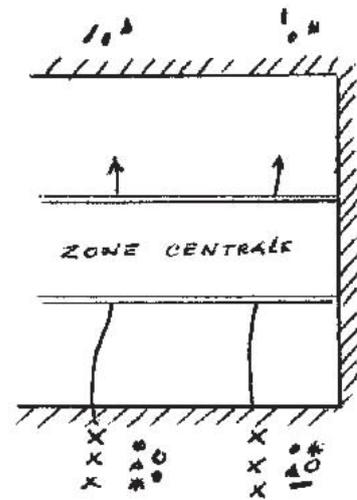
Consignes : Transporter des objets d'un camp à l'autre en passant dans la zone centrale en immersion. Au signal les joueurs de chaque équipe doivent transporter des objets d'un côté à l'autre en s'immergeant lorsqu'ils franchissent une zone délimitée par deux lignes d'eau. L'équipe gagnante est celle qui a le plus d'objets dans son camp à l'issue de la partie (2 mn par exemple).

Organisation et matériel : 2 équipes, une zone centrale délimitée par deux lignes d'eau, un arbitre qui vérifie le passage dans la zone d'immersion.

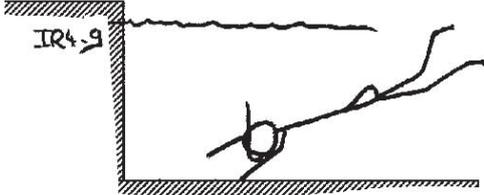
Critères de réussite : Franchir la zone centrale en immersion. Transporter un maximum d'objets.

Variables :

- Faire varier la largeur de la zone centrale
- Accepter que les enfants « émergent » une fois dans la zone centrale



Situations d'apprentissage Niveau 4

Famille Immersion (Respiration)		Niveau 4
IR4-1	Aller s'allonger au fond.	
IR4-2	Essayer de rester au fond.	
IR4-3	Déplacement en battement de jambes avec une planche. Ne relever la tête que pour inspirer.	
IR4-4	Déplacement, bras seuls.	
IR4-5	Déplacement, bras seuls, accroître le nombre d'actions sur une seule inspiration.	
IR4-6	Traverser le bassin en conservant un nombre constant de passages de bras (pair ou impair).	
IR4-7	Equilibre seul.	
IR4-8	Parcours divers.	
IR4-9	Parcours avec tuba.	

LES HYDRES JI4-1

Objectif : Plonger en canard par 2.

Consignes : Au signal donné, les premiers duos de chaque équipe plongent simultanément en canard, s'emparent d'un anneau et remontent ensemble, liés par l'anneau tenu à la main.

Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées et, dans chaque équipe, les joueurs s'organisent en duos.
Le départ s'effectue dans l'eau depuis le bord du bassin. 1 anneau placé au fond du bassin pour 2 joueurs.

Critères de réussite : Le duo gagnant est celui qui fait surface en premier. L'équipe gagnante est celle qui totalise le plus de points.

Variables :

- Travailler en profondeur plus importante.
- Remonter en se tenant les 2 mains.

LES TROUS DANS LA BANQUISE JI4-2

Objectif : Se déplacer longtemps en immersion. Gérer le temps d'immersion.

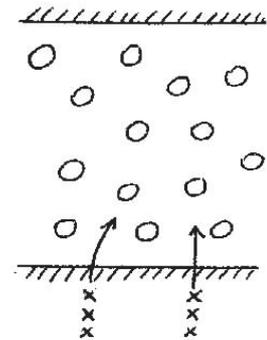
Consignes : Traverser un espace (largeur du bassin par ex.) en immersion et ne reprendre sa respiration que dans les cerceaux flottants.

Organisation et matériel : Des cerceaux disséminés dans le bassin.

Critères de réussite : Reprise de la respiration uniquement dans les cerceaux.

Variables :

- Diminuer le nombre de cerceaux

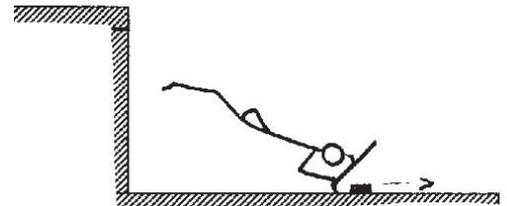
**AQUAGOLF JI4-3**

Objectif : Se déplacer longtemps en immersion en transportant du matériel.

Consignes : Pousser un palet au fond de l'eau d'un cerceau à l'autre à l'aide d'une crosse.

Organisation et matériel : 1 palet et une crosse (ou tout autre objet qui peut faire office) par élève. Des cerceaux posés au fond de l'eau.

Critères de réussite : Le temps mis à passer le palet dans tous les cerceaux.



Situations d'apprentissage Niveau 5

Famille Immersion (Respiration)		Niveau 5
IR5-1	Se déplacer à l'aide des bras avec une amplitude maxi, respirer en dehors des actions motrices.	
IR5-2	Se déplacer en respirant alternativement à droite puis à gauche.	
IR5-3	Effectuer la distance la plus longue en restant au fond.	
IR5-4	Effectuer un parcours avec masque et tuba.	
IR5-5	Effectuer des parcours divers.	

Jeux

Famille Immersion (Respiration)		Niveau 5
--	--	----------

RELAIS SOUS MARIN JI5-1

Objectif : Se déplacer rapidement avec un passage en immersion.

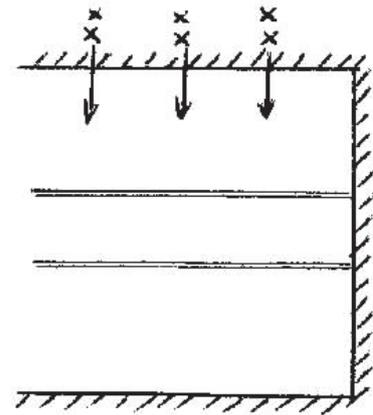
Consignes : Au signal, le premier de chaque équipe plonge et nage jusqu'à la zone délimitée par deux lignes d'eau. Il doit franchir l'espace séparant les deux lignes d'eau sous l'eau. Il touche le bord opposé et revient de la même façon.

Organisation et matériel : Plusieurs équipes.

Critères de réussite : Franchir la zone sous l'eau. Se déplacer rapidement.

Variables :

- Faire varier la largeur de la zone.
- Imposer une nage.
- Obliger les nageurs à aller toucher le fond.
- Imposer une nage différente dans chaque zone.



LES SCAPHANDRIERS JI5-2

Objectif : S'immerger longtemps en déplaçant un objet.

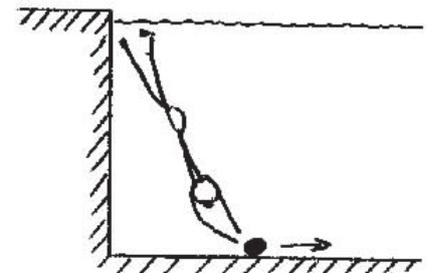
Consignes : Pousser, à tour de rôle, un objet posé au fond de la piscine d'une ligne à une autre.

Organisation et matériel : Plusieurs équipes de deux enfants. Prévoir des objets reconnaissables pour chaque équipe.

Critères de réussite : Atteindre la grande profondeur. Arriver les premiers à la ligne d'arrivée

Variables :

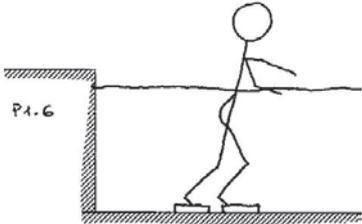
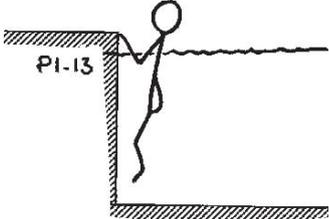
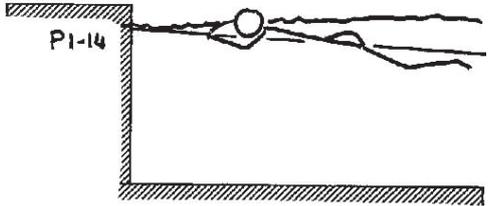
- Proposer un aller-retour
- Jouer à 3 ou 4
- Proposer un objet plus lourd nécessitant de l'entraide
- Chronométrer
- Pousser l'objet à l'aide d'un autre objet



Déplacement / Propulsion (Respiration)

Références	Niveaux	Compétences à acquérir	Situations d'apprentissage	Jeux
BOEN 05-01-2012 Contenus du 1er module de 10 séances (CP)	1 ^{er} Dauphin	Se déplacer : - en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée ;	Situations préalables avec appuis plantaires : de P1-1 à P1-8 ----- P1-12 P1-13	
		- en s'aidant d'une frite et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frite, en s'aidant des bras) ;	P1-9 P2-1 P2-2	
		- avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau ;	P1-10 P4-1 IR4-3	JP2-2 JP2-4
		- en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre des pieds) ;	P2-3 IR4-4	JP2-1
		- en autonomie sans reprise d'appui ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 m).	P3-1	
BOEN 05-01-2012 Contenus du 2ème module de 10 séances (CE1) 1^{er} palier du socle commun	2 ^{ème} Dauphin	Se déplacer : - en position ventrale, voies respiratoires immergées	P2-8 P3-1 P3-3	JP3-4
	3 ^{ème} Dauphin	Se déplacer : - en position dorsale avec si besoin un support ;	P2-4 P2-5 P2-6 P2-8 P3-5 P3-6 P3-7	JP3-3
		- en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance).	P2-4 P2-5 P3-3 P3-4 P3-7 P3-8	JP3-2
BOEN 05-01-2012 Contenus du ou des 2 ou des 3 modules, chacun de 10 séances (CE2, CM1 et CM2) 2^{ème} palier du socle commun	4 ^{ème} Dauphin	- Aligner et maintenir son corps dans l'axe du déplacement.	P3-1 P4-5	JP4-1 JP4-2
		- Utiliser une « respiration aquatique » avec immersion des voies respiratoires.	P3-1 P3-3 P3-4 P4-2 P4-3 IR4-5	JP4-1 JP4-2 JI4-2
		- Adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue).	P3-3 P3-4 P4-2 P4-3 IR4-6 IR5-2	JP4-1 JP4-2
		- Améliorer l'efficacité des mouvements propulsifs (amplitude, fréquence...)	P3-3 P3-4 P3-9 P3-10 P4-1 P4-2 P4-3 P4-4 P4-5 P4-6	JP3-1 JP4-1 JP4-2
		- Utiliser plusieurs types de nage (sur le ventre, sur le dos) et d'actions des bras (alternées ou simultanées).	P3-9 P3-10 P4-2 P4-3 P4-4 P4-5 P4-6	JP4-1 JP4-2 JP4-3
	5 ^{ème} Dauphin	- Se déplacer en n'utilisant que les bras ou que les jambes, mouvements alternés ou simultanés.	P4-1 P4-2 P4-3 P4-4 P4-5 P4-6 P5-1 P5-2	
		- Enchaîner plusieurs actions : coulée, déplacement ventral sur 25 m, passage sur le dos, virage.		
- Varier son allure y compris en réalisant des surplaces dans diverses situations, jeux, relais...				
BOEN 14-07-11 1 ^{er} degré du savoir nager (Collège) 3^{ème} palier du socle commun	6 ^{ème} Dauphin	- Maîtriser 2 nages dont une ventrale et une dorsale sur 10 m pour chacune d'entre elles.	P5-1 P5-2 P5-3 P5-5	

Situations d'apprentissage Niveau 1

Famille Déplacement / Propulsion (Respiration)		Niveau 1
Se déplacer à l'aide d'appuis au sol :		
P1-1	seul – en avant – à reculons – en pas chassés.	
P1-2	à 2, en se tenant par 1 main – par les 2 mains.	
P1-3	en poussant un objet sans utiliser les mains (avec la tête, les épaules, le dos ...).	
P1-4	se déplacer en se laissant tirer par un camarade.	
P1-5	se déplacer en formation: chaîne, ronde, chenille...	
P1-6	se déplacer en petite profondeur en ayant chacun des 2 pieds posés sur une planche.	
Se déplacer à appui au sol et traction des bras :		
P1-7	en avant – à reculons.	
P1-8	à grandes enjambées – à pieds joints.	
P1-9	seul, à l'aide de tapis, planches, frites...	
P1-10	en position ventrale – en position dorsale - se laisser tirer en avant – à reculons –.	
P1-11	à plusieurs sur un tapis : les tirer en avant, à reculons.	
P1-12	se déplacer en appui des mains au bord (vers la grande profondeur).	
P1-13	se déplacer en se tirant à l'aide des bras à une corde tendue entre les échelles.	

LES BALLE BRÛLANTES JP1-1

Objectif : Se déplacer rapidement.

Consignes : Renvoyer le plus possible de balles dans le camp adverse. Le jeu démarre à un signal donné par le maître, à ce signal, chaque équipe envoie tous ces ballons dans le camp adverse et renvoie en même temps les ballons reçus de l'équipe adverse.

- tout ballon envoyé hors des limites est neutralisé.

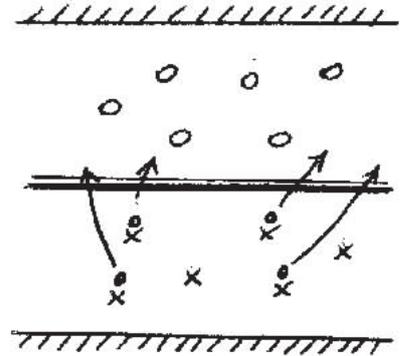
Organisation et matériel : Le groupe est disposé en 2 équipes qui disposent chacune de 4 ballons. Lignes d'eau pour délimiter les 2 camps.

Critères de réussite : 2 possibilités :

- l'équipe gagnante est celle qui, à un moment donné, n'a plus aucun ballon dans son camp.
- l'équipe gagnante est celle qui, au bout d'un temps imposé au départ, a le moins de ballons dans son camp

Variables :

- Diminuer ou agrandir l'espace de jeu
- Diminuer ou augmenter le nombre de ballons
- Diminuer ou augmenter le nombre de joueurs
- Allonger ou raccourcir la durée



MERLUS - MERLANS JP1-2

Objectif : Réagir vite.

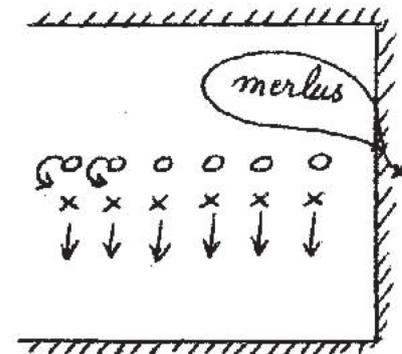
Consignes : Les merlans essaient de regagner leur camp, au mot « merlan » donné par le maître (ou un élève). Les merlus essaient de les poursuivre et de les attraper (situation inverse au mot : « merlus »).

Organisation et matériel : 2 équipes égales sont placées au départ, en 2 lignes proches l'une de l'autre.

Critères de réussite : Rejoindre son camp sans se faire attraper.

Variables :

- Par 2 : au départ, les enfants se promènent dans l'espace et au mot « merlan », celui-ci se sauve pour ne pas se faire attraper par le merlu dans un temps limité. Situation inverse au mot « merlu ».
- Varier les positions de départ: 2 lignes face à face, dos à dos, bras levés...
- Varier les modes de déplacement : sur un pied, en reculant, à pieds joints...
- Le signal auditif est remplacé par un signal visuel (permet de développer les capacités d'attention et de réaction des élèves).



LE CERCLE (L'HORLOGE) JP1-3

Objectif : Se déplacer rapidement en relais

Consignes : A un signal, l'équipe A tente de réaliser un maximum de passes pendant que chaque joueur de l'équipe B contourne le cercle en marchant le plus rapidement possible, l'un après l'autre. Deuxième phase = permutation des rôles.

Organisation et matériel : 2 équipes de 5 à 6 joueurs en petite profondeur. 1 ballon.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a fait le plus grand nombre de passes après la permutation des rôles.

Variables :

- Augmenter la difficulté en agrandissant le cercle pour allonger les distances de propulsion
- Varier le mode de déplacement: en reculant, sur le côté...



PÊCHEUR, BROCHET, ÉCREVISSE JP1-4

Objectif : Poursuivre et éviter

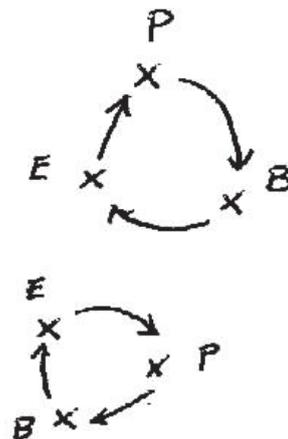
Consignes : Les pêcheurs poursuivent les brochets mais doivent éviter les écrevisses. Les brochets poursuivent les écrevisses mais doivent éviter les pêcheurs. Les écrevisses poursuivent les pêcheurs mais doivent éviter les brochets. La victime peut être délivrée par un de ses partenaires.

Organisation et matériel : 3 équipes différenciées avec une maison pour chaque équipe (zone en bordure du bassin) où celle-ci peut se réfugier et y neutraliser ses victimes. Espace suffisamment important.

Critères de réussite : Au bout d'un temps défini au départ, l'équipe gagnante est celle qui a le moins de victimes.

Variables :

- Faire varier la zone d'évolution
- La maison est utilisée comme prison et non plus comme refuge.
- Imposer une durée, ex: 2 à 3 mn
- Imposer la partie du corps à toucher (exemple: tête, genou, cheville...)
- Changer les rôles



THONS ET SARDINES JP1-5

Objectif : Se déplacer en groupe

Consignes : Au signal donné par le maître, les bancs de sardines (élèves placés les uns derrière les autres en se tenant par les épaules) doivent se déplacer en veillant à ne pas rompre leur chaîne. Les thons (élèves dispersés dans l'espace) doivent tenter de s'accrocher à la queue d'un banc de sardines.

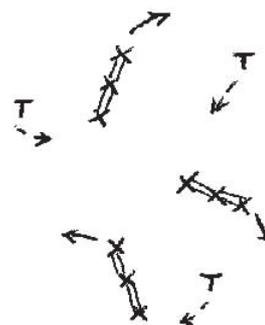
Le joueur placé en tête du banc de sardines devient alors un thon.

Organisation et matériel : Les sardines sont par équipes de 3 joueurs. Les thons doivent être en nombre inférieur aux sardines.

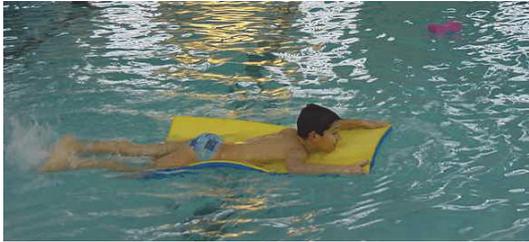
Critères de réussite : Au bout d'un temps défini au départ, le banc de sardines vainqueur est celui auquel se sont accrochés le moins de thons.

Variables :

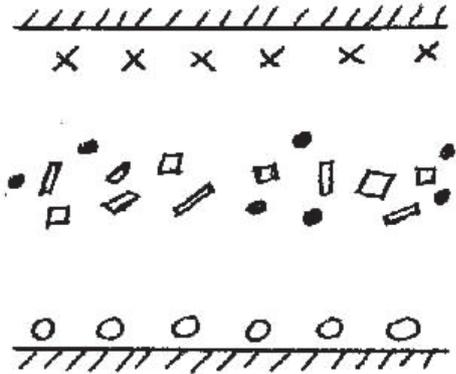
- Mettre 4, voire 5 joueurs par banc de sardines.
- Agrandir ou diminuer l'espace de jeu.
- Changer le mode de tenue des sardines : par la taille, par une main...

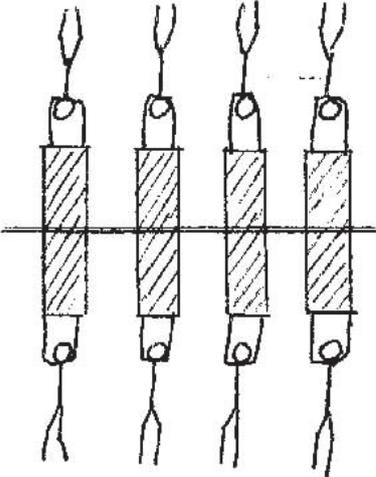
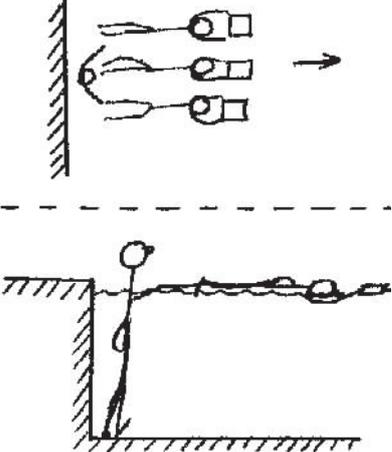
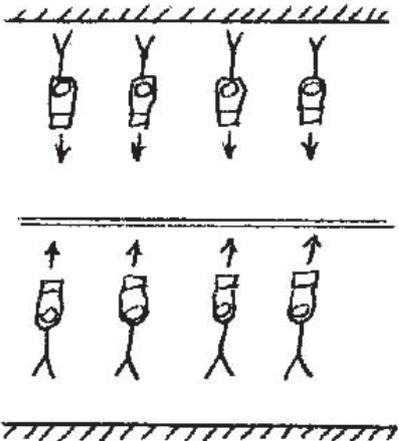


Situations d'apprentissage Niveau 2

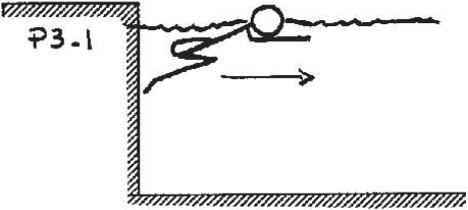
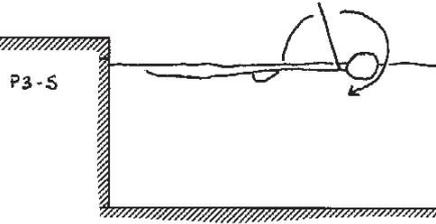
Famille Déplacement / Propulsion (Respiration)		Niveau 2
Se déplacer en position allongée sur le ventre (avec aide de planche ou frite) :		
P2-1	En battant des pieds – en alterné – en simultané.	
P2-2	En variant les cadences de battements : lent / accéléré...	
P2-3	En essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds.	
Se déplacer en position allongée sur le dos :		
P2-4	En battant des pieds – en alterné – en simultané.	
P2-5	En variant les cadences de battements: lent / accéléré...	
P2-6	En essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds.	
P2-7	En essayant de passer dans un cerceau à demi immergé.	
P2-8	Se déplacer en position allongé sur le ventre et sur le dos, sans aide.	

Jeux

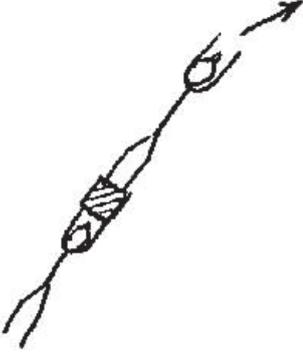
Famille Déplacement / Propulsion (Respiration)		Niveau 2
LES ÉPAVES FLOTTANTES JP2-1		
Objectif : Se déplacer rapidement et s'organiser.		
Consignes : A un signal donné, chaque équipe doit ramener le plus d'épaves flottantes à son port.		
Organisation et matériel : Constituer 2 équipes égales, réparties sur les bords opposés du bassin. Le jeu s'arrête quand toutes les épaves ont été ramenées. Objets flottants nombreux.		
Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a ramené le plus d'épaves flottantes.		
Variation :		
<ul style="list-style-type: none"> • Jouer dans une profondeur d'eau plus importante. • Augmenter l'espace de jeu • Ramener 2 objets à la fois • Limiter en temps 		
		

<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer: en position ventrale, dorsale • Varier les signaux de départ: auditifs, visuels • Présence d'un ou plusieurs requins qui vont gêner la récupération des épaves 	
<p>LES POISSONS BÉLIERS JP2-2</p> <p>Objectif : Rechercher le battement de pieds le plus efficace.</p> <p>Consignes : A un signal donné, chacun essaie de repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau, en utilisant les battements de pieds.</p> <p>Organisation et matériel : Les tapis sont rangés sous une ligne d'eau qui les partage en deux. Les élèves s'accrochent face à face sur les côtés des tapis en position ventrale.</p> <p>Critères de réussite : Le gagnant est celui qui a réussi à repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau ou au bout du temps imparti (10, 20, 30s), a une partie moins importante du tapis de son côté.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer deux contre deux. • Essayer de repousser le tapis jusqu'au bord opposé du bassin. • Changer le type de tapis. 	
<p>LES POISSONS TORPILLES JP2-3</p> <p>Objectif : Assurer une qualité de l'attitude hydrodynamique.</p> <p>Consignes : A un signal donné, le lanceur de chaque équipe pousse alternativement chacune des torpilles (la poussée s'exerce sur les pieds des torpilles).</p> <p>Organisation et matériel : Les élèves se regroupent par 4. Trois d'entre eux, munis de planches sont les torpilles. Le quatrième est le lanceur. Les équipes s'installent le long du bord du bassin.</p> <p>Critères de réussite : L'équipe dont toutes les torpilles ont atteint l'autre bord, gagne la manche.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allonger la distance de déplacement. • Remplacer la planche par une frite. 	
<p>COURSE AU FIL JP2-4</p> <p>Objectif : Associer amplitude et accélération.</p> <p>Consignes : A un signal donné, les élèves en position ventrale, disposant chacun d'une planche tenue bras tendus, dans le prolongement du corps, partent en direction de la ligne d'eau qui constitue la ligne d'arrivée.</p> <p>Organisation et matériel : 2 groupes sont constitués. Chaque joueur choisit un adversaire de même niveau dans l'autre groupe. Les 2 groupes se placent sur les bords opposés, adversaires face à face, légèrement décalés. Une ligne d'eau partage le bassin en 2 parties égales sur la largeur. 1 planche par élève.</p> <p>Critères de réussite : Le premier arrivé à la ligne d'eau dans chaque duo marque un point.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allonger la distance de déplacement • Remplacer la planche par une frite 	

Situations d'apprentissage Niveau 3

Famille Déplacement / Propulsion (Respiration)		Niveau 3
Se déplacer en position ventrale :		
P3-1	Effectuer des coulées ventrales après impulsion au mur.	
P3-2	Par 2 et par la seule action des bras, traverser le bassin en s'aidant d'un tapis flottant.	
P3-3	Tête demi immergée, par la seule action simultanée des bras, sans engin de flottaison : sur une courte distance – avec mouvements très rapides - avec mouvements très lents.	
P3-4	Avec mouvements alternés des bras.	
Se déplacer en position dorsale :		
P3-5	En utilisant seulement l'action des bras : bras dans le prolongement du corps, ramener vivement les bras le long du corps et se laisser glisser.	
P3-6	Effectuer un circuit sinueux imposant d'utiliser les 2 bras ou 1 seul.	
P3-7	Flottaison : sur une courte distance – avec mouvements très rapides – avec mouvements très lents.	
P3-8	Avec mouvements alternés des bras.	
Association : pieds / bras :		
P3-9	Associer la poussée des pieds au mouvement des bras (position dorsale puis ventrale).	
P3-10	Associer le battement des pieds au mouvement des bras (position dorsale puis ventrale).	

Jeux

Famille Déplacement / Propulsion (Respiration)		Niveau 3
LE POISSON GÉANT JP3-1		
Objectif : Coopérer.		
Consignes : Se déplacer à 2 en étant relié par une frite ou une planche comme un poisson géant. L'enfant qui constitue la tête du poisson se propulse avec les bras et celui qui constitue la queue du poisson se propulse avec les jambes. Inverser les rôles.		
Organisation et matériel : Mettre les enfants par 2, varier les partenaires assez souvent. 1 frite ou 1 planche par duo.		
Critères de réussite : Réaliser le déplacement en étant toujours relié à son partenaire.		
Variables :		
<ul style="list-style-type: none"> • Jouer sous forme de relais par équipes. • Faire des courses à plusieurs poissons géants. • Se déplacer sur un parcours précis. • En position ventrale puis en position dorsale. • L'un en position ventrale, l'autre en position dorsale. • Se mettre par 3, celui du milieu se laissant glisser. 		
		

LE CARGO JP3-2

Objectif : Créer une entente entre les partenaires

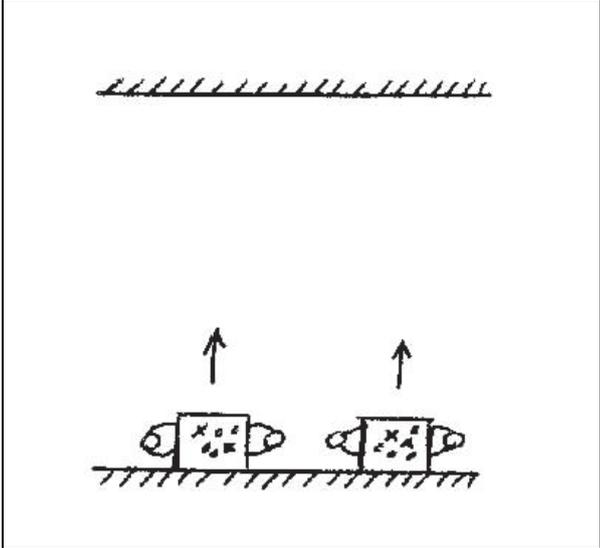
Consignes : Chaque duo disposant d'un tapis choisit parmi les objets mis à sa disposition, ceux qu'il disposera sur le tapis en guise de cargaison. Cette cargaison devra traverser le bassin sans que les objets ne tombent à l'eau.

Organisation et matériel : Les élèves sont placés par deux avec un tapis. Nombreux objets.

Critères de réussite : Le duo gagnant est celui qui a conduit sa cargaison à bon port en perdant le moins d'objets.

Variables :

- En position ventrale puis en position dorsale
- Allonger le parcours
- Possibilité de faire des courses entre plusieurs duos.



LA TIRE-FRITE JP3-3

Objectif : Créer l'appui moteur le plus performant.

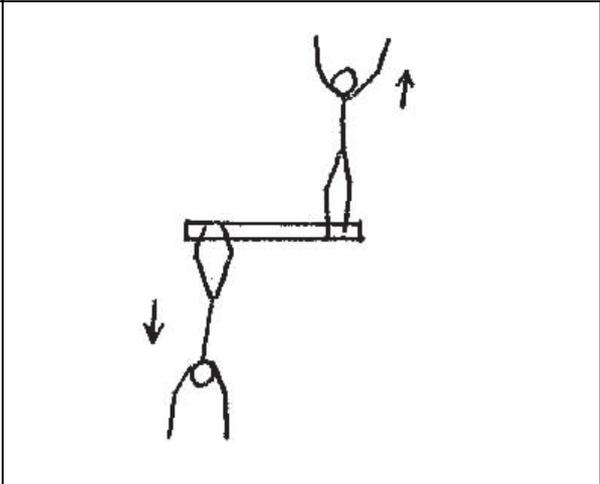
Consignes : A un signal, chaque élève essaie, exclusivement par des mouvements de bras, de faire lâcher prise à son camarade.

Organisation et matériel : Constituer des duos avec des élèves de même niveau ; les 2 partenaires s'installent en position dorsale, face à face de chaque côté de leur frite, tenue serrée par les pieds. Varier souvent les duos.

Critères de réussite : Celui faisant lâcher prise à son camarade a gagné.

Variables :

- Possibilité de jouer par équipes (le vainqueur de chaque duo rapporte 1 point à son équipe)



L'ASSAUT DU PHARE (le béret) JP3-4

Objectif : Rendre le déplacement aquatique intentionnel.

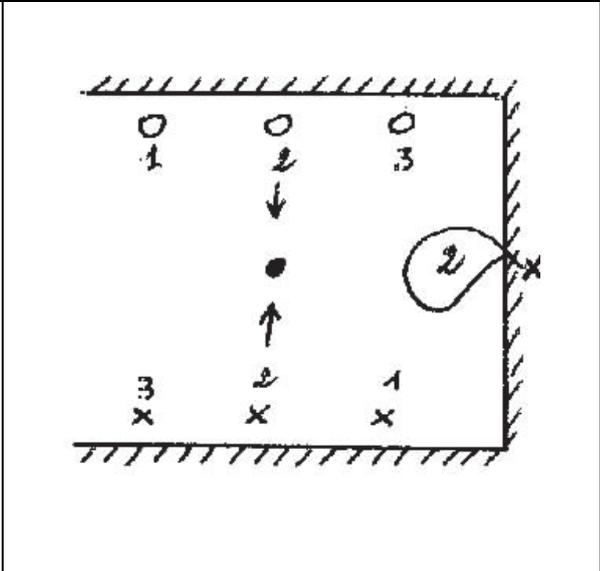
Consignes : Le meneur annonce un numéro, aussitôt, les 2 joueurs désignés s'élancent pour s'emparer du ballon qu'ils doivent lancer sur le meneur pour le toucher.

Organisation et matériel : Les élèves sont répartis en 2 équipes égales disposées à l'opposé sur un bord du bassin. Chaque membre de l'équipe s'attribue un nombre de 1 à n. Le ballon est placé au centre de l'aire de jeu. Prévoir des jeux avec des équipes réduites afin d'assurer l'action des enfants.

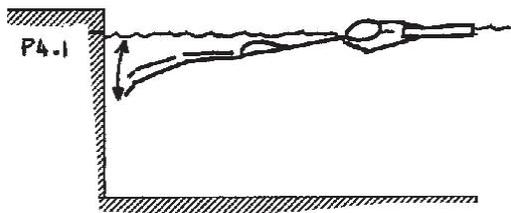
Critères de réussite : L'équipe ayant le plus de points après x manches, l'emporte.

Variables :

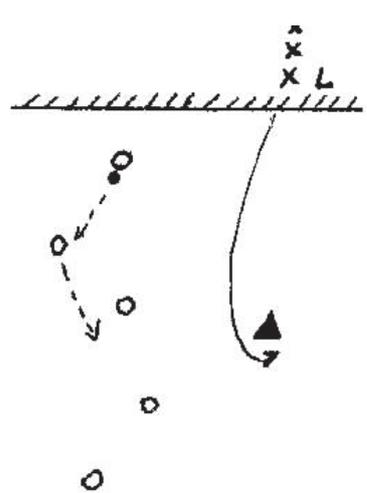
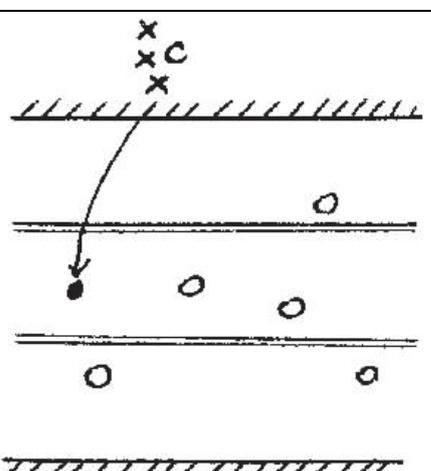
- Possibilité d'appeler un autre numéro si le jeu est bloqué
- Allonger les distances de déplacements

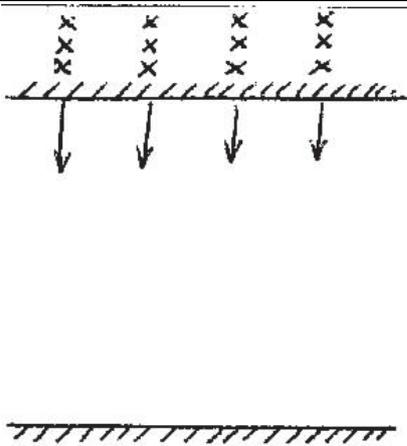


Situations d'apprentissage Niveau 4

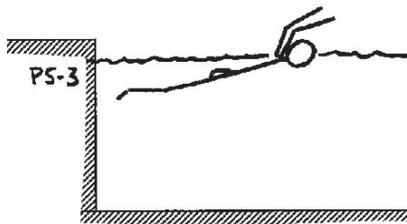
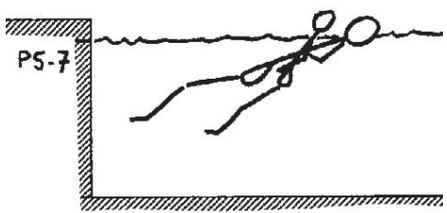
Famille Déplacement / Propulsion (Respiration)		Niveau 4
P4-1	Battements avec planche en traversée, ne relever la tête que pour inspirer.	
P4-2	Déplacements bras seuls, accroître progressivement le nombre d'actions de bras sur une seule expiration.	
P4-3	Conserver un nombre constant (pair ou impair) de passages des bras sur une expiration.	
P4-4	Prendre conscience du trajet et de l'action motrice des bras dans les 3 nages (crawl, dos et brasse). Cf. Doc. sur les 4 nages.	
P4-5	Prendre conscience de l'action équilibratrice et motrice des jambes dans les 3 nages (crawl, dos et brasse). Cf. Doc. sur les 4 nages.	
P4-6	Coordination de l'action des bras et des jambes dans les 3 nages (crawl, dos et brasse).	

Jeux

Famille Déplacement / Propulsion (Respiration)		Niveau 4
<p>LE PASSE BALLON (la thèque) JP4-1</p> <p>Objectif : Se déplacer rapidement.</p> <p>Consignes : Au signal du meneur, le premier des lanceurs envoie le ballon sur l'aire de jeu ; aussitôt, les passeurs plongent et doivent faire transiter le ballon d'un bord à l'autre par des passes. Tous doivent participer. Pendant ce temps, chaque lanceur effectue à son tour un aller-retour en contournant la balise. A l'arrivée du dernier lanceur, on dénombre les traversées du ballon.</p> <p>Inverser les rôles.</p> <p>Organisation et matériel : Les élèves sont répartis en 2 équipes égales : les lanceurs et les passeurs qui se tiennent sur le même bord du bassin.</p> <p>1 ballon.</p> <p>La bouée servant de balise est placée à 5 m environ du bord.</p> <p>Critères de réussite : L'équipe ayant fait le plus de traversées du ballon, l'emporte.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allonger les distances de déplacements des lanceurs • Compliquer le parcours à effectuer • Déplacement ventral puis dorsal 		
<p>LA CHASSE AUX CANARDS JP4-2</p> <p>Objectif : Se déplacer rapidement.</p> <p>Consignes : Au signal du meneur, le canard n°1 lance la balle sur l'aire de jeu. Il plonge pour traverser celle-ci ; les chasseurs s'emparent de la balle et tentent de toucher le canard ; celui-ci devient intouchable s'il s'accroche à une ligne d'eau. Un deuxième canard doit alors s'élancer ; les chasseurs ont le choix de toucher l'un ou l'autre canard (seuls 2 canards à la fois sont en jeu). Le canard marque 1 point pour son équipe s'il atteint le bord opposé sans être touché. On inverse ensuite les rôles.</p> <p>Organisation et matériel : Les élèves sont répartis en 2 équipes égales : les chasseurs dotés chacun d'une ceinture se tiennent sur l'aire de jeu, partagée en 3 parties égales par 2 lignes d'eau et les canards, sur le bord ont établi un ordre de passage. 1 balle.</p> <p>Prévoir plusieurs jeux parallèles.</p>		

<p>Critères de réussite : L'équipe ayant marqué le plus de points, l'emporte.</p> <p>Variation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne plus mettre qu'une ligne d'eau • Faire partir 2 canards en même temps • Mettre une 2ème balle en jeu 	
<p>LE RELAIS MARIN JP4-3</p> <p>Objectif : Se déplacer rapidement en enchaînant plusieurs formes de nage</p> <p>Consignes : Mettre en place un relais. Il s'agit d'enchaîner plusieurs formes de nage.</p> <p>Organisation et matériel : Constituer des équipes réduites: 3 à 4 élèves, pour diminuer le temps d'attente.</p> <p>Critères de réussite : L'équipe ayant terminé la première, l'emporte.</p> <p>Variation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Augmenter les distances • Introduire des obstacles sur le parcours • Varier le nombre d'équipes • Les nages sont choisies par chaque partenaire de l'équipe 	

Situations d'apprentissage Niveau 5

Famille Déplacement / Propulsion (Respiration)		Niveau 5
P5-1	Se déplacer à l'aide des membres supérieurs avec l'amplitude maximale et en respirant en dehors des actions motrices.	
P5-2	Se déplacer à l'aide des membres supérieurs en inspirant à droite, à gauche, en alternance.	
P5-3	Se déplacer en nage papillon.	
P5-4	Rechercher l'efficacité dans les actions motrices des 4 nages.	
P5-5	Trouver un rythme et un relâchement permettant de nager longtemps.	
P5-6	Transporter des objets (augmenter le poids).	
P5-7	Transporter un camarade (prise) ou un mannequin (le camarade ou le mannequin peut avoir un flotteur).	
P5-8	Nager avec palmes.	
P5-9	Se déplacer à plusieurs (vers la natation synchronisée).	

L'ORQUE JP5-1

Objectif : Se déplacer rapidement en évitant les obstacles

Consignes : L'orque (un élève muni de 2 ceintures de flottaison de façon à flotter sans peine), prend place dans l'aire de jeu. Les manchots plongent et essaient de traverser le bassin sans être touché par l'orque. Les manchots touchés font écran aux autres manchots lors de leur traversée retour.

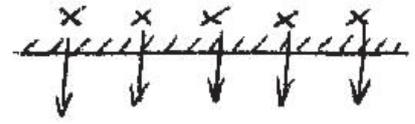
Changer souvent l'élève jouant le rôle de l'orque.

Organisation et matériel : Prévoir plusieurs jeux parallèles si nécessaire. 2 ceintures de flottaison.

Critères de réussite : L'orque ayant touché le plus de manchots, l'emporte.

Variables :

- Mettre 2 orques à chaque partie.
- Introduire des obstacles sur l'aire de jeu
- Allonger la distance de traversée

**L'ÉQUILIBRISTE DE L'EAU JP5-2**

Objectif : Se déplacer rapidement en utilisant plusieurs nages

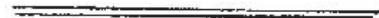
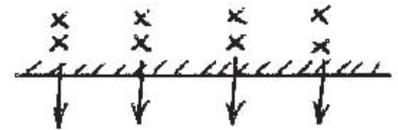
Consignes : Traverser le bassin en alternant nage ventrale et nage dorsale au passage sous la ligne d'eau.

Organisation et matériel : 2 lignes d'eau sont mises en place. Jouer sous forme de relais avec des équipes réduites pour éviter les temps d'attente.

Critères de réussite : L'équipe ayant traversé le bassin la première, l'emporte.

Variables :

- Allonger la distance de traversée
- Mettre des obstacles à éviter sur le parcours
- Varier le nombre de lignes d'eau
- Demander un aller et retour



Synthèse de la Circulaire : n° 2011-090 du 07/07/2011 (Texte paru au BOEN n° 28 du 14/07/2011)

Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale, inscrite dans le socle commun de connaissances et de compétences

L'apprentissage du savoir-nager commence à l'école primaire et lorsque c'est possible, dès la grande section de l'école maternelle. Il doit répondre aux enjeux fondamentaux de l'éducation à la sécurité et à la santé mais aussi favoriser l'accès aux diverses pratiques sociales, sportives et de loisirs.

L'enseignement de la natation est assuré sous la responsabilité de l'enseignant de la classe ou, à défaut, d'un autre enseignant dans le cadre de l'organisation du service de l'école.

A l'école primaire, le moment privilégié de cet apprentissage est le cycle 2, prioritairement le CP et le CE1. A ce niveau, le parcours d'apprentissage de l'élève doit comprendre des moments de découverte et d'exploration du milieu aquatique - sous forme de jeux et de parcours soutenus par un matériel adapté - et des moments structurés souvent organisés sous forme d'ateliers.

Organisation : 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.

Chaque séance doit correspondre à une durée optimale de 30 à 40 minutes de pratique effective dans l'eau.

Evaluation : elle s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération

Au premier palier du socle commun, en fin de cycle 2 :

- « Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis ».
- « Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (ex : passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord. »

Au deuxième palier du socle commun, en fin de cycle 3 :

- « Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis ».
- « Enchaîner, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (ex : passer dans un cerceau immergé) et un sur-place de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord. »

Normes d'encadrement à respecter pour l'enseignement de la natation (hors surveillance)

L'enseignement est assuré par :

- l'**enseignant** de la classe qui participe effectivement à l'enseignement
- un ou des **professionnels qualifiés et agréés** par l'Inspecteur d'Académie (les diplômes requis pour pouvoir enseigner la natation sont listés à l'annexe 2 de la circulaire)
- un ou des intervenants **bénévoles non qualifiés** lorsque les normes d'encadrement le nécessitent (voir agrément des intervenants bénévoles)

Taux d'encadrement

Classe maternelle	l'enseignant + 2 adultes agréés, professionnels qualifiés ou intervenants bénévoles
Classe comprenant des élèves de maternelle et d'élémentaire de 20 élèves ou plus	
Classe comprenant des élèves de maternelle et d'élémentaire de moins de 20 élèves	l'enseignant + 1 adulte agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole
Classe élémentaire	
Remarques :	
<ul style="list-style-type: none">- 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.- 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 pouvant être pris en charge par les enseignants.	

Surveillance

Elle est obligatoire pendant toute la durée de la présence des classes dans le bassin et sur les plages tels que définis par le POSS (plan d'organisation de sécurité et des secours) propre à chaque établissement de bain.

Les surveillants de bassin sont qualifiés pour assurer les missions de sauvetage et de premiers secours. Aucun élève ne doit accéder aux bassins ou aux plages sans leur présence.

La surveillance est assurée **par un personnel titulaire d'un des diplômes conférant le titre de maître-nageur sauveteur** : (cf. annexe 2 de la circulaire)

Cas général	Cas particuliers des bassins d'apprentissage (superficie < ou = à 100 m ² et profondeur < ou = 1,30 m)
Le personnel de surveillance est exclusivement affecté à cette tâche.	La surveillance pourra être assurée par l'un des membres de l'équipe d'encadrement (enseignant, intervenant agréé), sous réserve qu'il aura satisfait aux tests de sauvetage prévus par l'un des diplômes conférant le titre de MNS, par le BNSSA ou qu'il possède l'un des titres, diplômes, attestations ou qualifications admis au CAPEPS pour justifier de l'aptitude au sauvetage aquatique et de l'aptitude au secourisme.
Surface utile	
Au moins 4m ² de plan d'eau par élève présent dans l'eau.	Ces bassins d'apprentissage sont conçus pour accueillir une classe entière .

Agrément des intervenants bénévoles

Des intervenants bénévoles, placés sous la responsabilité de l'enseignant, peuvent participer à l'encadrement des activités de natation :

- en assistant de façon complémentaire l'enseignant ou le professionnel
- en prenant en charge un groupe en en assurant la surveillance et en remplissant une mission d'animation d'activités de découverte du milieu aquatique.

Ces personnes sont soumises à un agrément préalable, délivré par le Directeur Académique à la suite d'un test de natation :

« Enchaîner un départ du bord (plongeon ou saut) avec un déplacement de 25 m avec aisance ; aller chercher un objet en moyenne profondeur (au moins 1,50 m) »

Une réunion d'information préalable à l'activité devra permettre de préciser les rôles de chacun (organisation, sécurité, encadrement).

Cas particulier des personnes n'étant pas en charge de l'encadrement de l'activité : les accompagnateurs

La participation des **accompagnateurs** relève uniquement de l'autorisation du directeur d'école. Ils ne sont donc pas soumis à agrément : ils assurent l'encadrement de la vie collective.

Les **ATSEM** peuvent participer à cette tâche (transport, vestiaire, toilette et douche) avec l'autorisation préalable du maire (cette autorisation peut inclure l'accompagnement des élèves dans l'eau).

Les **AVS** accompagnent les élèves en situation de handicap à la piscine, y compris dans l'eau, quand c'est nécessaire.

ATSEM et AVS ne sont pas soumis à agrément et ne sont pas pris en compte dans le taux d'encadrement.

CYCLE DES APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX
PROGRESSIONS POUR LE COURS PRÉPARATOIRE ET LE COURS ÉLÉMENTAIRE PREMIÈRE ANNÉE
Éducation physique et sportive

Les tableaux suivants donnent des repères aux équipes pédagogiques pour organiser la progressivité des apprentissages. Seules les connaissances et compétences nouvelles sont mentionnées dans chaque colonne.

L'acquisition des connaissances et des compétences passe par des temps de pratique structurés, s'appuyant sur plusieurs activités physiques, sportives ou artistiques, en exploitant les ressources locales.

Les compétences peuvent être construites sans nécessiter que toutes les activités soient mises en œuvre.

Pour les activités qui ont été effectivement pratiquées, les niveaux de réalisation attendus en fin de cycle sont précisés dans la colonne CE1.

La fréquence et la durée des séances sont des éléments déterminants pour assurer la qualité des apprentissages.

Les cycles d'activités doivent permettre un temps d'exploration, la recherche de solutions, le réinvestissement et des temps d'évaluation ainsi que, progressivement, la recherche de régularité et d'amélioration.

Les connaissances sur soi, sur les autres, sur l'activité, font l'objet de temps d'échanges et de formalisation écrite.

Des liens sont parfois proposés entre les différentes activités, avec d'autres domaines disciplinaires et avec l'attestation de première éducation à la route (APER).

	Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
Natation ♦ Activités aquatiques et nautiques	Se déplacer - en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée ; - en s'aidant d'une frite et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frite, en s'aidant d'un bras) ; - avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau ; - en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre les pieds) ; - en autonomie sans reprise d'appuis ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 mètres). S'équilibrer - chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal. Enchaîner des actions - se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis (hors appuis plantaires) ; - chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis.	Se déplacer - en position ventrale, voies respiratoires immergées ; - en position dorsale avec si besoin un support ; - en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance). S'équilibrer - trouver des équilibres, aller vers l'alignement tête-tronc ; - rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau. Enchaîner des actions - enchaîner plusieurs actions, par exemple, sauter dans l'eau, remonter passivement en boule puis se déplacer sur une dizaine de mètres en ventral avec un passage sur le dos ; - se fixer un projet d'action, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités. • Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, s'immerger...), dans des milieux variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bassin...), sur des engins (ou montures) instables (bicyclette, roller, ski, poney...), dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, plan d'eau...).	
Activités aquatiques et nautiques ♦ Natation	En moyenne ou en grande profondeur, choisir son entrée dans l'eau, son déplacement, son immersion dans le cadre d'un projet personnel de déplacement. Entrer dans l'eau avec ou sans aide - en glissant, en se laissant tomber, en sautant ; - en entrant par les pieds, par la tête ; - dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant. S'immerger pour réaliser quelques actions simples - en passant sous un obstacle flottant ; - en descendant à l'aide d'une perche, d'une cage ; - en touchant le fond avec différentes parties du corps ; - en prenant une information visuelle ; - en ramassant un objet lesté ; - en remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive.	En moyenne ou en grande profondeur, maîtriser une entrée dans l'eau active et effectuer un déplacement comprenant un temps d'immersion. Entrer dans l'eau sans aide - en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer... ; - en sautant au-delà d'un objet flottant ; - en entrant par les pieds, par la tête, pour aller au fond (corps tendu). S'immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique - en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés ; - en prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade ; - en ramassant plusieurs objets lestés, selon une couleur donnée ; - en remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos. • Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.

CYCLE DES APPROFONDISSEMENTS
PROGRESSIONS POUR LE COURS ÉLÉMENTAIRE DEUXIÈME ANNÉE ET LE COURS MOYEN
Éducation physique et sportive

Les tableaux suivants donnent des repères aux équipes pédagogiques pour organiser la progressivité des apprentissages. Seules les connaissances et compétences nouvelles sont mentionnées dans chaque colonne.

L'acquisition des connaissances et des compétences passe par des temps de pratique structurés, s'appuyant sur plusieurs activités physiques, sportives ou artistiques, en exploitant les ressources locales. Les compétences peuvent être construites sans nécessiter que toutes les activités soient mises en œuvre. Pour les activités qui ont été effectivement pratiquées, les niveaux de réalisation attendus en fin de cycle sont précisés dans la colonne CM2.

La fréquence et la durée des séances sont des éléments déterminants pour assurer la qualité des apprentissages. Les cycles d'activités doivent permettre un temps d'exploration, la recherche de solutions, le réinvestissement, la recherche de régularité et d'amélioration ainsi que des temps d'évaluation. Les connaissances sur soi, sur les autres, sur l'activité font l'objet de temps d'échanges et de formalisation écrite. Des liens sont parfois proposés entre les différentes activités et avec l'attestation de première éducation à la route (APER).

	Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
Natation	Connaître et utiliser plusieurs formes d'appui et de propulsion dans l'eau. Coordonner respiration et propulsion pour nager vite ou nager longtemps.		
♦ Activités aquatiques et nautiques	<p>Propulsion / respiration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aligner et maintenir son corps dans l'axe du déplacement. - Utiliser une « respiration aquatique » avec immersion des voies respiratoires. - Adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue). - Améliorer l'efficacité des mouvements propulsifs (amplitude, fréquence...). - Utiliser plusieurs types de nage (sur le ventre, sur le dos) et d'actions des bras (alternées, simultanées). - Se déplacer en n'utilisant que les bras ou que les jambes, mouvements alternés ou simultanés. <p>Enchaîner des actions</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner plusieurs actions, coulée, déplacement ventral sur 25 mètres, passage sur le dos, virage... - Varier son allure y compris en réalisant des surplaces dans diverses situations, jeux, relais... <p>• Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.</p>		
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, s'immerger...), dans des milieux variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bassin...), sur des engins (ou montures) instables (bicyclette, roller, ski, poney...), dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, plan d'eau...).		
Activités aquatiques et nautiques	Réaliser un projet de déplacement sur une distance et selon des modalités choisies. Doser ses efforts. Enchaîner diverses actions en grande profondeur sans reprise d'appui.		
♦ Natation	<ul style="list-style-type: none"> - Varier les entrées dans l'eau (sauter d'un plot, plonger départ assis ou debout, basculer en arrière à partir d'un tapis...). - Sauter ou plonger en allant de plus en plus loin ou de plus en plus en profondeur. - Réaliser des parcours subaquatiques amenant à aller au fond, à varier l'orientation du regard, à franchir des obstacles immergés, à ramasser des objets lestés. - Remonter un objet immergé en moyenne profondeur à partir d'un plongeon canard. - Réaliser des parcours amenant à franchir plusieurs obstacles disposés à la surface, avec un départ dans l'eau. - Enchaîner une remontée passive et un surplace en utilisant différentes positions de flottaison, ventrale, dorsale, verticale. - Passer alternativement d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal sans reprise d'appuis. <p>• Enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un surplace de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.</p>		