

La natation à l'école

Sommaire :

Les étapes de progression des élèves en natation	3
Principaux problèmes posés par le passage du terrien à l'enfant aquatique	4
Etapes Evolution des compétences (exemple)	5
Aménagement du grand bassin (GP) pour la première partie	6
(étapes 1 à 5)	6
Première étape : familiarisation	7
Etape 1 : familiarisation – Niveau blanc- S 1 à S3	8
Etape 1 : familiarisation – Niveau blanc -S4 à S6	9
Etape 1: familiarisation – Niveau blanc - S7 à S8	10
Etape 1 : familiarisation – Niveau blanc – S 9	11
Seconde étape : perte d'appui plantaire – Niveau jaune	12
Etape 2 : perte d'appui plantaire - Niveau jaune-S10 à S11	13
Etape 2 : perte d'appui plantaire – Niveau jaune - S12-13	14
Etape 2 : perte d'appui plantaire – Niveau jaune -S14 à S16	15
Etape 2 : perte d'appui plantaire – Niveau jaune -S17 à S19	16
Troisième étape : Flottabilité - Niveau orange	17
Etape 3 : flottabilité – Niveau orange – S20 à S22	18
Etape 3-4 : flottabilité (équilibre) – S 23 à S 25	19
Etape 3-4 : flottabilité (équilibre) S26 à 27	20
Quatrième étape : Equilibre	21
Etape 4 : équilibre par appuis fuyants – S28 à 30	22
Etape 4 : équilibre par appuis fuyants – S31 à 33	23
Cinquième étape : glisser	24
Etape 5 : aligner son corps pour glisser – S34 à S36	25
Etape 5 : aligner son corps pour glisser – S37 à S38	26
Etape 5 : aligner son corps pour glisser – S39 à S40	27
Aménagement du grand bain pour la seconde partie	28
(Étapes 6 à 8)	28
Sixième étape : propulsion par train séparé	29
Etape 6 : propulsion par train séparé – S41 à S43	30
Etape 6 : propulsion par train séparé – S44 à S47	31
Etape 6 : propulsion par train séparé – S48 à S49	32
Septième étape : coordonner les actions propulsives	33
Etape 7 : coordonner les actions propulsives et glisser-S50 à 51	34
Etape 7 : coordonner les actions propulsives et glisser-S52 à 53	35
Etape 7 : coordonner les actions propulsives et glisser-S54 à 55	36
Etape 7 : coordonner les actions propulsives et glisser-S56 à 57	37
Etape 8 : synchroniser respiration et propulsion	38
Etape 8 : synchroniser respiration et propulsion S58 à 59	39
Etape 8 : synchroniser respiration et propulsion S60 à 61	40
Les principes pédagogiques	41
Principes de fonctionnement	41
Démarches pédagogiques pour l'enseignement de la natation à l'école primaire	41
Connaissances fondamentales	45
Huit principes (d'après A. Schmitt et P. Magnès)	45
La règle d'action	45
Procédés pédagogiques	45
Principe de prise d'information	46
Principe de flottabilité (mise œuvre de la poussée d'Archimède)	46
Principes d'équilibre ...pour ne plus « chuter »	47
Principes de propulsion	47
Principe de glisse	48
Principe de respiration	48
Principe de continuité	49
Principe du contrôle musculaire	49
Découvrir le monde-Français	50
Natation, sécurité, hygiène	51

Maîtrise de la langue - Exprimer les émotions	52
Mathématiques – volumes et mesures	53
Maîtrise de la langue -rédaction au cycle 3 - la fiche mémo	54
Mathématiques :grandeurs et mesures, les volumes.....	56
Lexique – Français – anglais.....	57
Fiches de suivi de groupe.....	58
Bibliographie	59

Préambule :

*Un élève dans l'eau est confronté, en permanence, à l'ensemble des problèmes liés à ce milieu. Mais lui demander de tout affronter en même temps c'est le « noyer » sous l'information et lui compliquer la tâche. **Faciliter ses apprentissages, c'est sélectionner l'élément déclencheur** qui va déterminer les progrès.*

*La progression passe donc par des étapes, sortes de paliers, dans lesquels l'élève est confronté à **une difficulté majeure** qu'il doit dépasser pour apprendre.*

Le choix de cette difficulté se base sur la volonté de :

- **Positiver le rapport au milieu** et lever les inhibitions liées à des représentations erronées.
- **Rétablir** et réorganiser le plus vite possible **les perceptions** de l'élève
- **Prioriser** la compétence qui se traduit par une **autonomie immédiate** en particulier dans le domaine de la sécurité

*Pour chaque étape **les apprentissages respiratoires sont toujours réalisés** en adaptation à la situation proposée. L'étape 8 y est cependant spécifiquement consacrée car cet apprentissage conditionne la suite de la progression vers le nageur performant. Les entrées dans l'eau ne constituent pas des obstacles majeurs aux apprentissages natatoires sauf pour la première étape. Elles sont aussi traitées, selon les besoins, dans les paliers.*

Les étapes de progression des élèves en natation

Première étape : familiarisation avec l'eau

Le premier problème à résoudre pour l'élève c'est **appréhender l'inconnu**, ne plus avoir peur, se rassurer pour affronter ses représentations. Il a donc besoin de conserver, au maximum, ses repères de terriens (plantaires, visuels) tout en y associant de nouveaux (tactiles, oreille interne..). Lui proposer des **jeux connus** (parce que réalisés à l'école) et transposés à la piscine lui apporte **sécurité et plaisir**. Il entre en contact avec le milieu aquatique, adapte ses prises d'information et modifie ses représentations.

A ce stade, l'élève apprend à jouer dans l'élément liquide et **trouve son autonomie dans l'aménagement matériel** (petit ou grand bain, matériel abondant).

Seconde étape : perte d'appui plantaire

Dès qu'il joue dans l'eau, l'élève peut **perdre**, ne serait-ce qu'un instant, **ses appuis plantaires**. Ce déséquilibre engendre un brouillage perceptif qui doit être compensé par des repères tactiles importants (d'où la nécessité d'avoir quelque chose à tenir en main). Les pieds peuvent abandonner le sol si l'équilibre est obtenu par **les appuis manuels et la portance de l'eau**. L'horizontalité du corps est progressivement acquise par la vitesse de déplacement, acquise par des appuis solides (bord, câble, cordes..).

A ce niveau, l'élève **accepte progressivement la sensation de chute** engendrée par la perte de verticalité et d'appui.

Troisième étape : découvrir la profondeur et la flottabilité

Comme la perte de l'appui plantaire, la peur de la profondeur constitue un obstacle important aux apprentissages. Après avoir accepté de lâcher l'appui des pieds, l'élève focalise naturellement ses sens sur la profondeur qui peut paraître abyssale. **Découvrir que le fond est difficile à atteindre** rassure. Petit à petit, le puits dangereux cède la place à une profondeur difficile d'accès. **Se familiariser avec sa flottabilité** va donner beaucoup plus d'autonomie à l'élève et lui permettre d'accepter de lâcher prise (appuis palmaires) au moins quelques secondes. Ainsi à cette étape l'élève sait :

- que s'il ne fait rien, il va rester près de la surface et ne va pas être englouti par les profondeurs.
- que s'il lâche le bord ou la corde, c'est sans conséquence au moins pour quelques instants.

Quatrième étape : construire son équilibre par l'utilisation d'appuis fuyants

L'étape précédente a donné un peu d'autonomie à l'élève qui commence à lâcher ses prises manuelles. Mais il est très rapidement déséquilibré comme un bouchon qui flotte dans tous les sens. L'élève a conscience que s'il ne prend pas appui il ne peut pas respirer et risque même de se noyer. Il perd ainsi de nouveau l'envie de se lâcher. Lui donner le moyen de **s'équilibrer par des appuis sur l'eau** lui redonne un nouvel élan de liberté dont il va profiter pleinement dans ses différentes activités. Il faut cependant veiller à ce que la prise d'appui se construise sans artifice extérieur comme une frite ou une planche.

En fin d'étape, l'élève sait orienter ses surfaces d'appui pour trouver son équilibre.

Cinquième étape : apprendre à aligner son corps pour glisser ou entrer dans l'eau

L'élève est maintenant capable de se maintenir en équilibre dans l'eau. Il y prend de l'assurance et commence à s'y déplacer à sa manière. Dès lors, les pédalages et autres grenouillages lui font reprendre une flexion ou torsion du buste préjudiciable au déplacement comme à l'équilibre. Il est donc nécessaire de lui faire prendre conscience de la **nécessité du gainage** et de la **conservation de l'alignement** propice aux déplacements. Il pourra ensuite apprendre à se propulser en enracinant l'action des membres sur un buste solide. Attention, l'alignement n'est pas à confondre avec l'horizontalité.

A ce niveau, l'élève sait glisser en générant le moins de résistance possible à l'avancement. Il a aussi construit le gainage du buste.

Sixième étape : construire une propulsion par train séparé

L'élève a besoin de temps et d'équilibre pour apprendre à se propulser. Le doter d'un **matériel flottant** pour immobiliser soit, son train supérieur (bras) soit, inférieur (jambes), répond à cette attente. Sa tâche est ainsi simplifiée car il n'a pas à coordonner bras et jambes. Elle est aussi facilitée car le matériel l'aide à s'équilibrer et lui permet de réaliser ses actions lentement. Le geste va s'affiner pour produire une propulsion **efficace**. Si l'action des jambes semble plus naturelle c'est la propulsion des bras, plus efficace, qui sera privilégiée. Il est possible à cette étape d'apprendre à souffler dans l'eau pendant la propulsion.

En fin d'étape, l'élève sait orienter ses surfaces d'appui et tracter ou pousser pour avancer.

Septième étape : coordonner les actions propulsives et glisser

L'élève va pouvoir complexifier son action en réalisant équilibration et coordination propulsive.

Comme pour l'étape précédente, il a besoin de temps et d'équilibre pour apprendre. Le matériel (ceinture par exemple) va l'aider dans ces deux domaines en lui permettant de **réaliser lentement ses actions motrices**. Dans un premier temps, il peut être nécessaire de ne pas demander une réelle continuité des actions motrices afin de donner un repère temporel. (Exemple en brasse: bras-pause-jambes). Ensuite cette **continuité est recherchée** en mettant l'accent sur le rythme.

Dans cette phase, comme dans la précédente il est possible demander de souffler « long » ou puissant.

En fin d'étape, l'élève sait coordonner et synchroniser ses actions propulsives de train à train.

Huitième étape : synchroniser propulsion et respiration

L'élève ne peut nager longtemps sans s'essouffler et se fatiguer. Le mauvais placement de sa respiration l'amène à l'asphyxie et aux déséquilibres qui hachent sa nage ou le fatigue (nécessité de faire des efforts supplémentaires pour s'équilibrer). La **régulation temporelle et spatiale** de sa **respiration** va réduire ses déséquilibres. L'expiration continue pendant l'action propulsive puis forcée en fin de propulsion doit lui permettre une meilleure ventilation. L'inspiration est progressivement **synchronisée avec l'action de bras** et placée sur le temps mort propulsif.

En fin d'étape, l'élève sait placer son inspiration et son expiration en fonction des temps moteurs.

Principaux problèmes posés par le passage du terrien à l'enfant aquatique

	Activités terrestres	Activités aquatiques
Information	- Informations majoritairement visuelles et horizontales - Repère de verticalité (oreille int.) - Pression sous les pieds	- Information minoritairement visuelles et verticales - Repère d'horizontalité - Sensations kinesthésiques sur tout le corps
Equilibration	- Equilibre vertical - Appuis plantaires - Tête verticale - Pesanteur	- Equilibre horizontal - Perte d'appui plantaire et appuis variés - Tête horizontale - Apesanteur partielle liée à la poussée d'Archimède
Locomotion	- Jambes propulsives - Bras équilibrateurs - Appuis fixes et solides	- Jambes équilibratrices - Bras propulsifs - Appuis fuyants ou mouvants
Respiration	- innée et réflexe - Nasale - Expiration passive - Pas de résistance à l'expiration	- volontaire et forcée - Essentiellement buccale - Expiration active et longue - Résistance de l'eau à vaincre
Glisse	Résistance de l'air négligeable	Résistance de l'eau importante

Evolution des compétences (exemple)

Après un cycle

Compétence attendue des programmes		
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.		
Connaissances	Capacités	Attitudes
Distinguer un alignement, d'un cercle, ou une ligne brisée	Entre dans l'eau seul ou à plusieurs par différents moyens	Expérimente différentes manières de rentrer dans l'eau
Sa position naturelle de flottabilité Plus son corps est immergé, mieux il flotte.	Se laisse flotter en position naturelle	Est détendu dans l'eau et accepte de se laisser porter
Doit prendre appui pour s'immerger	S'immerge volontairement sous la surface et entre en contact avec le fond	Coopère avec ses camarades pour surveiller les apnées
On peut voir sous l'eau, y prendre des informations	Ouvre les yeux dans l'eau pour accomplir une tâche	Est curieux de prendre des informations sous l'eau
La perte d'appui solide est sans conséquence immédiate.	Abandonne momentanément les appuis solides	Accepte les petites prises de risque.
Dans l'eau un déséquilibre n'est pas synonyme de chute	Se laisse déséquilibrer par l'eau	Recherche et réalise différentes expériences.
Identifier et orienter ses surfaces d'appui	Trouve différents moyens de se déplacer en grande profondeur avec matériel	S'aventure et agit dans tout l'espace proposé
L'eau ne rentre pas dans le corps par la bouche ou les oreilles.	Ouvre la bouche et souffle dans l'eau	Partage les résultats de ses expérimentations avec ses camarades

Après deux cycles

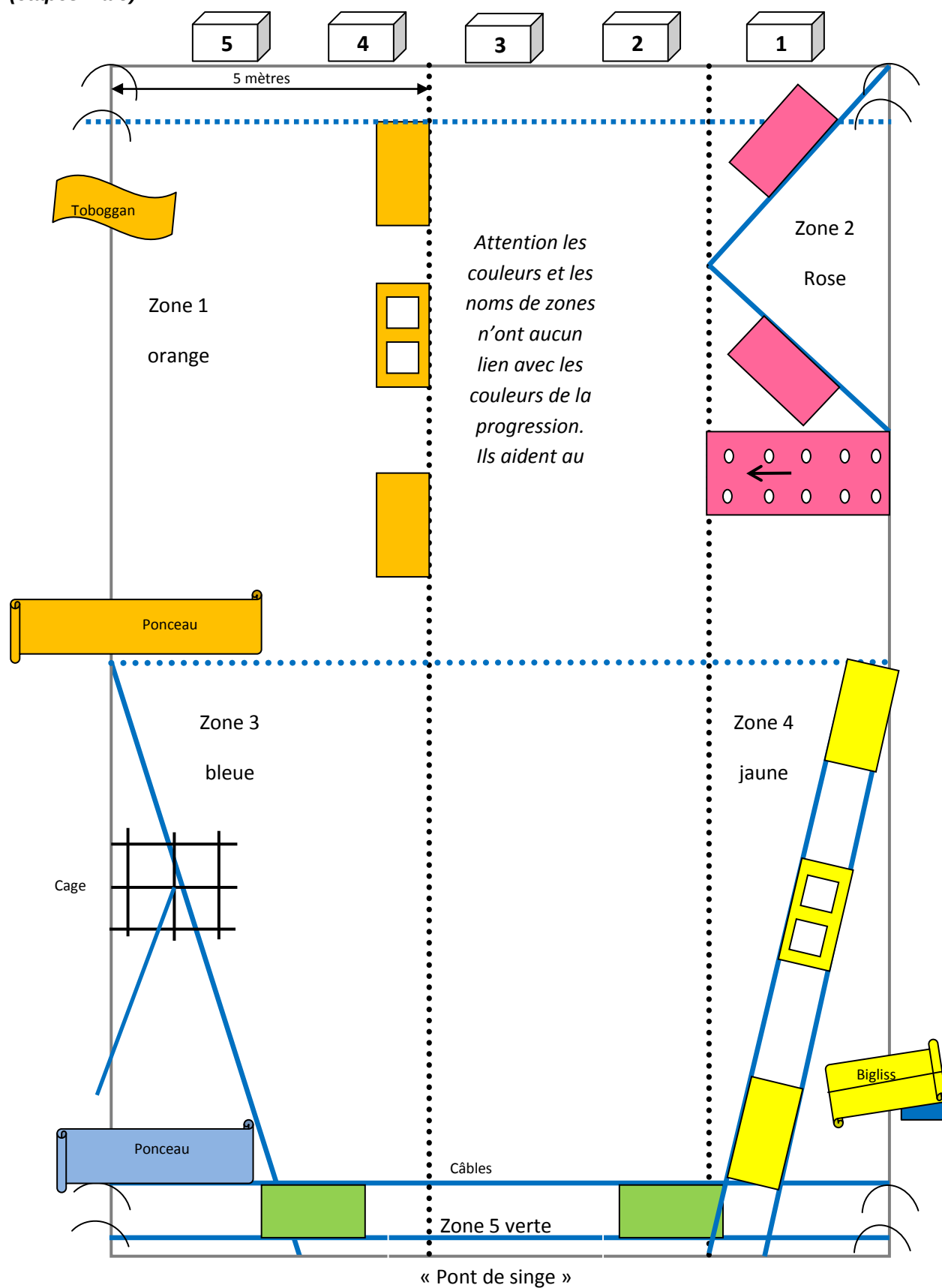
Connaissances	Capacités	Attitudes
Le gainage, l'alignement de plusieurs points, les muscles fessiers et abdominaux	Entre dans l'eau en grande profondeur corps aligné et gainé	Vérifie l'espace aquatique avant d'entrer dans l'eau
Plus son corps est immergé, mieux il flotte. Doit prendre appui pour s'immerger	Se laisse remonter passivement après être entré en contact avec le fond	Est détendu et patient dans l'eau Coopère avec ses camarades pour surveiller les apnées
Peut voir sous l'eau, y prendre des informations	Ouvre les yeux dans l'eau pour accomplir plusieurs tâches, se repérer	Est curieux de prendre des informations sous l'eau
L'alignement des segments dans l'axe de déplacement facilite la glisse	Se déplace en immersion après un appui solide (coulée)	Accepte la profondeur et demeure détendu
L'équilibre dépend des appuis, et de la position du corps	Prend des appuis pour s'équilibrer et changer d'équilibre statique	Fait preuve d'originalité et partage ses trouvailles
Le mouvement favorise la prise d'appui dans l'eau	Prend des appuis pour s'équilibrer et changer d'équilibre dynamique	Recherche et réalise différentes expériences d'appuis dynamiques
La propulsion vient essentiellement des bras	Se déplace en grande profondeur à l'aide des bras ou des jambes	Est autonome dans le choix du matériel nécessaire à ses déplacements
Souffler dans l'eau permet de conserver son équilibre	Souffle sur les actions propulsives des bras	Recherche les règles d'action efficaces

Après trois cycles

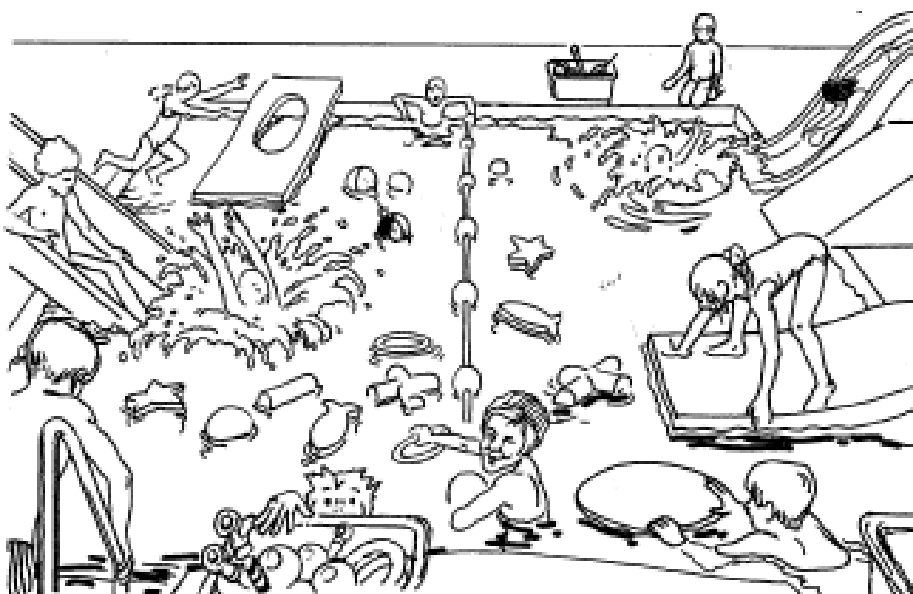
Connaissances	Capacités	Attitudes
Distinguer un alignement, d'un cercle, ou une ligne brisée	Entre dans l'eau par la tête (plonge)	Expérimente différentes manières de rentrer dans l'eau par la tête
Orienter ses appuis vers le fond fait monter vers la surface	Se maintient volontairement à la surface en position verticale	Ne se précipite pas pour réaliser
Doit prendre appui pour s'immerger	Se déplace sous la surface de l'eau en immersion sans appui solide	Coopère avec ses camarades pour surveiller les apnées
Peut voir sous l'eau, y prendre des informations	Ouvre les yeux dans l'eau pour accomplir une tâche complexe, un parcours, un changement de direction	Est curieux de prendre des informations sous l'eau
La continuité des actions motrices est la règle	Coordonne et synchronise les mouvements des bras et des jambes	Recherche l'efficacité motrice
L'inspiration sur le temps mort moteur des bras, l'expiration le reste du temps	Coordonne et synchronise sa respiration avec sa propulsion	Abandonne l'apnée, accepte le défi
Les jambes sont surtout équilibratrices	Glisse en conservant l'équilibre horizontal pendant ses déplacements	Envisage la performance comme dépassement de soi
L'orientation de la tête prime pour changer de direction	Réalise un déplacement dorsal puis ventral en continuité	Accepte l'exploration de l'espace arrière

Aménagement du grand bassin (GP) pour la première partie

(étapes 1 à 5)



Première étape : familiarisation



Objectif : Etre capable d'entrer dans les bassins et y réaliser des activités ludiques « terrestres » en milieu aquatiques.

Activités :

Jeux sous la douche ou d'arrosage. Jeux individuels et/ou collectifs terrestres transposés dans le milieu aquatique, dans le petit bain ou le grand bain aménagé.

Jeux symboliques avec découverte des espaces à grimper/tracter, parcours de motricité avec de nombreux appuis plantaires ou palmaires.

Nota : le premier contact avec l'eau est déterminant. Une attention particulière y sera consacrée

A la piscine :

Situations blanches
S1 à S9

Jeux

Vide caisse
Course de chenilles
Balles brûlantes
Les contrebandiers

En classe :

Le parcours photo à la piscine
Natation, sécurité, santé

Comportement observé/ attendu :

Une excitation soudaine dès les premiers pas dans l'eau qui s'exprime par des cris	Enthousiasme qui s'exprime plus par l'engagement dans l'action que par la parole
Une rectitude, une rigidité du corps liée à la peur (contraction des muscles)	Relâchement et décontraction
Une recherche de la verticalité	Acceptation de différentes postures
Des difficultés à mettre la tête, les yeux dans l'eau avec un évitement (tête qui se tourne, main qui essuie les yeux)	Les élèves ne craignent plus les éclaboussures, ni les immersions brèves du visage puis de la tête.
Pour certains, un refus d'entrer dans le bassin	Tous les élèves en activité dans le bassin

Ce que l'élève doit apprendre (exemple de règles d'action) :

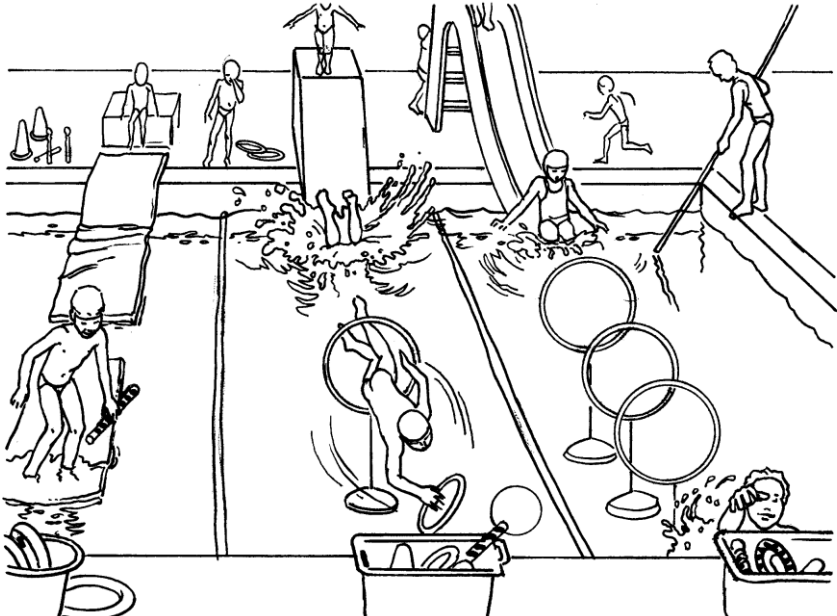
- ☞ Je me douche et me savonne systématiquement avant et après la baignade ;
- ☞ Lorsque je me déplace en marchant mon équilibre est moins stable que sur terre.
- ☞ L'eau freine mes déplacements et me porte ;
- ☞ Si je veux me stabiliser j'écarte mes bras ou mes jambes.
- ☞ Si j'ai du mal à voir, je peux me repérer aussi par le toucher pour continuer à jouer ;

Evaluation :

Dans une situation de jeu, chaque élève participe activement et accepte des immersions accidentelles et/ou éclaboussures avec des manifestations du plaisir.

Etape 1 : familiarisation – Niveau blanc- S 1 à S3

Objectif : prendre en compte la résistance de l'eau, découvrir des appuis manuels. Conseil : enfoncer les bras profond, tirer l'eau vers l'arrière.	Situations d'apprentissage 1 (PP) : - Se déplacer de plus en plus vite en marchant en s'aidant des bras comme des rames. - Se déplacer en marchant avec l'aide des bras pour pousser un ballon avec la tête. - Courir en poussant sa planche devant soi – possibilité de tirer l'eau avec un bras.
Objectif : découvrir des appuis manuels. Conseil : bien enfoncer les bras, tirer l'eau vers l'arrière.	Situations d'apprentissage 2 (PP) : - Se déplacer de plus en plus vite sur de gros tapis en s'aidant des bras comme rames. - Pousser son camarade allongé sur un tapis. Ce dernier rame avec les bras.
Objectif : apprendre à mettre le visage dans l'eau Conseil : souffler dans l'eau par le nez ou la bouche.	Situations d'apprentissage 3 (PP) : - Le coupeur de tête : plusieurs enfants sont des coupeurs de têtes. Avec leurs frites ils balayent la surface de l'eau pour couper les têtes (toucher). Le seul moyen de ne pas se faire toucher est d'avoir la tête dans l'eau. (cheveux, visage, puis toute la tête). - Lapin –chasseur : le chasseur tire sur les lapins avec une petite balle (légère). Les lapins peuvent se sauver en plongeant la tête (ou visage) dans l'eau.

Espace PP- MP-GP	Vide caisse
Matériel : Objets flottant, variés, frites, planches, ballons. Aménagements	
Objectif : agir, jouer dans l'eau.	But du jeu : vider la caisse adverse et remplir la sienne. (Un seul objet transporté à la fois). Déroulement : Deux équipes, chacune possède une caisse remplie d'objets divers et posée sur le bord (une de chaque côté). Chaque élève de l'équipe prend le chemin qui lui convient pour parvenir à la caisse adverse et revenir à son camp ; Les objets peuvent être gros et flottant. Ils contribuent à l'autonomie des élèves. Remarques : ce jeu peut être réalisé à l'école pour préparer la séance à la piscine. La mise en œuvre dans le grand bain nécessite des aménagements solides (cage, câbles..) et nombreux.
Variantes : Se déplacer uniquement en arrière ; garder l'objet au sec pendant le transport ; s'aider dans ses déplacements pédestres par de la « rame ».	

Nota : (PP= Petite profondeur, MP=Moyenne Profondeur, GP=Grande Profondeur)

Etape 1 : familiarisation – Niveau blanc -S4 à S6

Objectif : entrer en eau profonde et s'y déplacer. Conseil : immerger les épaules, se déplacer de plus en plus vite.	Situations d'apprentissage 4 (GP- Zone 1): • Entrer par le ponceau, se déplacer le long du bord et ressortir par l'échelle. • Entrer dans l'eau par le bord, se déplacer et ressortir par l'échelle. • Entrer dans l'eau par l'échelle, se déplacer et ressortir par le bord.
Objectif : changer ses repères en variant les déplacements. Conseil : laisser l'eau porter le corps. Immerger tout le corps.	Situations d'apprentissage 5 (GP- Zone 1): • Se déplacer sur le côté à l'aide des deux mains. • Se déplacer d'une seule main face au mur ou face à la direction de déplacement. • Se déplacer en marche arrière. • Se déplacer en mettant la tête dans l'eau.
Objectif : abandonner un court instant le double appui manuel. Conseil : s'autoriser à lâcher les mains en prenant une impulsion pour attraper le bord. Immerger tout le corps.	Situations d'apprentissage 6 (GP- Zone 1): • Croiser un camarade qui se déplace en sens inverse sur le bord en passant à l'extérieur (lâcher un instant le bord pour se tenir uniquement aux épaules du camarade). • Idem en croisant plusieurs camarades à suivre. • Se déplacer d'une seule main. • Se déplacer d'une seule main en marche arrière. • Se déplacer en pivotant sur soi-même (alterner, face au bord, dos au bord)

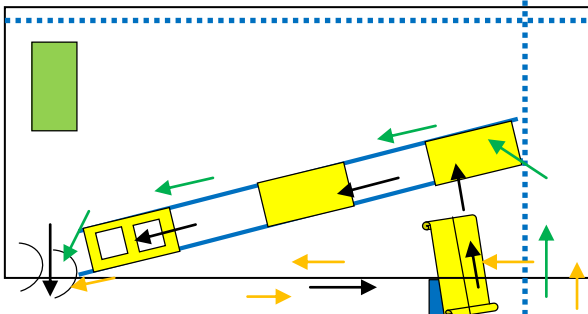
Espace PP-MP-GP- 1	La course de chenilles
Matériel : bord de bassin, plots ou planches pour baliser le départ et l'arrivée.	
Objectif : entrer dans la grande profondeur et s'y déplacer	But du jeu Chaque groupe de trois enfants forme une chenille qui doit se déplacer sur le bord du bassin plus vite que les autres chenilles.
Variantes : course sur deux bords de bassin différents. Course au temps ou à la distance parcourue. Engagement de plus de deux chenilles en même temps. Déplacement d'un seul bras.	Déroulement : chaque chenille est constituée de trois enfants qui restent groupés. Le départ et l'arrivée sont identifiés sur le bord. La première chenille part en longeant le bord (déplacement à l'aide des bras). Elle est suivie d'une seconde chenille qui doit la rattraper avant l'arrivée. Second passage inversion des rôles. Manche suivante, une chenille gagnante (2pts) rencontre un autre groupe gagnant. (Idem pour les 1 pts et 0 pts) Les chenilles ne peuvent être touchées si les visages sont dans l'eau (immunité pendant 5 secondes) ; Remarques : les élèves doivent rester solidaires (moins d'une longueur de bras).
	

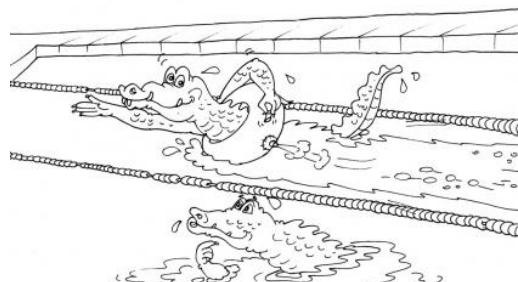
Etape 1: familiarisation – Niveau blanc - S7 à S8

Objectif: conserver son équilibre dans l'eau. Conseils : utiliser ses bras pour conserver ou reprendre son équilibre.	Situation d'apprentissage 7 (PP): • Marcher dans l'eau d'un bord à l'autre du bassin, en avant, en arrière, sur le côté. • Courir dans l'eau sans perdre son équilibre pour arriver avant les camarades. • Courir dans l'eau sans perdre l'équilibre et s'aider des bras pour avancer et arriver avant les autres.
Objectif : accepter le contact du visage avec l'eau. Conseil : se laisser porter par le ballon après saisie.	Situation d'apprentissage 8 (PP): • Lancer à son camarade pour faire un maximum de passes dans un minimum de temps. • Lancer un ballon léger dans un but (cible) et pour le second joueur, garder les buts pour empêcher la marque.

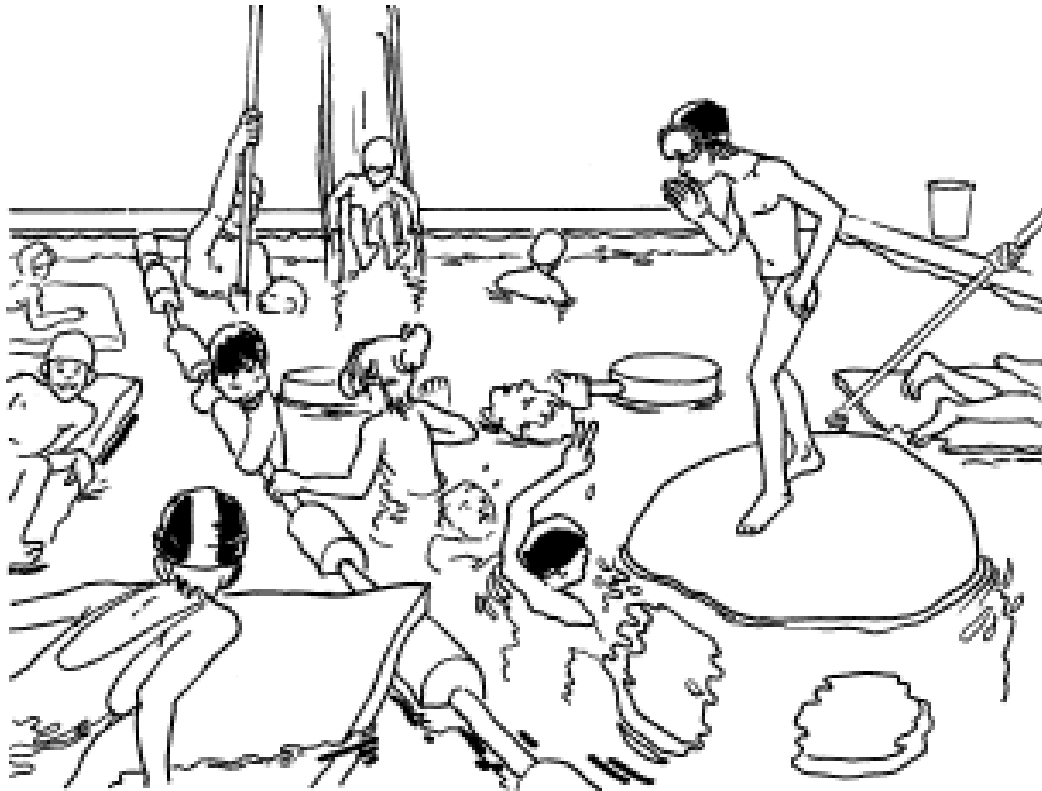
Espace PP- MP-GP	Les balles brûlantes
Matériel : Balles de différentes tailles et ballon légers, ligne d'eau,	
Objectif : accepter d'entrer dans l'eau pour jouer sans tenir le bord Variantes : Varier la taille et le poids des balles (ballon de baudruche, water polo..)	But du jeu : envoyer tous les ballons dans le camp adverse ; Déroulement : deux équipes, chacune possède un camp limité par la ligne d'eau. Jeu au temps à adapter au niveau et l'âge des élèves. A chaque début de partie les enfants ont le même nombre de balle. Au second coup de sifflet, tous les lancers sont arrêtés et les élèves comptent le nombre de ballons dans leur camp. Remarque : Dans le petit bain, proposer aux enfants d'utiliser leurs bras pour avancer plus vite 

Etape 1 : familiarisation – Niveau blanc – S 9

Objectif : accepter d'entrer entièrement dans l'eau, jouer dans l'eau. Conseils : s'habituer à mettre la tête sous l'eau dans la douche. Souffler un peu par le nez pour ne pas laisser entrer l'eau ;	Situation d'apprentissage 9 (PP): Se déplacer en tenant dans une main du matériel flottant (frite-pull boy, planche) s'aider de l'autre bras en ramant. Choisir un parcours selon son niveau et le réaliser le mieux possible. 
--	---

Espace PP- MP- GP	Le contrebandier
Matériel : tapis divers accrochés à lignes d'eau, anneaux et bâton qui coulent, frite, pull boy, planche Objectif : accepter de s'immerger se et /ou laisser porter par l'eau Se déplacer avec appuis solides. Variantes : Les choix de parcours sur lesquels se déplacent les contrebandiers sont des variantes. Exemple : Zone 3 : <u>Parcours difficile :</u> entrer par le bigliss, passer le tapis jaune, prendre le pont de singe jaune en passant <u>sous</u> tous les tapis. <u>Moyen :</u> entrer par le bigliss, prendre le pont de singe en passant <u>sur</u> tous les tapis. Facile : passer sous le bigliss, longer le bord et sortir à l'échelle.	
But du jeu : pour les contrebandiers passer le plus grand nombre d'objets dans l'autre pays. Pour les douaniers, empêcher les passages et récupérer le maximum de marchandise. Déroulement : le groupe est divisé en deux équipes qui s'affrontent : les douaniers (2 à 3 élèves) et les contrebandiers (le reste du groupe). La marchandise à transporter est composée d'objets flottant ou coulant. Au signal de début de partie les contrebandiers essaient de transporter leur marchandise de l'autre côté du bassin ; ils ont le choix entre plusieurs trajets plus ou moins difficiles (la difficulté est liée aux obstacles à franchir et aux immersions, passages sous lignes ou tapis). Les douaniers contrôlent en tout point de leur choix en touchant un adversaire. A chaque contrôle le contrebandier doit payer une taxe ou se fait saisir sa marchandise. La taxe = mettre le visage dans l'eau (1pt), toute la tête (2pts), ou s'immerger entièrement (3pts) selon la valeur de la marchandise. Pour comptabiliser les points : un objet qui coule (anneau) = 3 points un petit objet qui flotte (pull boy) = 2 points un gros objet qui flotte (frite, planche) = 1 point Remarque : en GP les douaniers peuvent se déplacer sur de gros tapis en ramant. 	

Seconde étape : perte d'appui plantaire – Niveau jaune



Objectif : Etre capable de réorganiser son équilibre de vertical à horizontal avec appui solide manuel (bord, tapis..)

Activités :

Des jeux aquatiques dans la **Moyenne (MP)** ou **Grande Profondeur (GP)** avec aménagements permettant à l'élève en toute circonstance d'être autonome et de s'allonger par une équilibration manuelle. Filins, cordes, tapis, tout matériel qui dispense l'élève de flotteur sont implantés. Les jeux invitent à se tracter, être tracté ou poussé et s'allonger sous l'effet de la vitesse. La continuité des trajectoires et parcours est requise (jamais de rupture de corde). Respiration aérienne ou apnées.

A la piscine

Situations jaunes
S10 à S 19

Jeux

Rattraper c'est Gagner !
Loup perché/coulé
Course parallèle
Le triangle infernal

En classe :

Exprimer ses émotions,
son ressenti

Comportement observé/ attendu :

Recherche constante de la verticalité	Abandon de la verticalité au profit de positions variées
Prises d'appuis majoritairement pédestres	Prises d'appuis majoritairement manuels
Prises d'informations visuelles, horizontales et à la surface	Prises d'informations manuelles et visuelles en surface comme en profondeur
Déplacements et équilibration à base de marche y compris lorsque les pieds n'ont pas d'appui solides	Déplacements et équilibrations par des appuis manuels et abandon progressif du pédalage
Réticences à s'engager, peur de la chute (perte de verticalité)	Engagement aisé dans la situation et acceptation de la chute

Ce que l'élève doit apprendre (exemple de règles d'action) :

- ☞ Si je suis complètement dans l'eau je ne peux pas tomber
- ☞ Si je suis à l'horizontale, épaules à la même hauteur que le bassin, il ne se passe rien
- ☞ Si je ne suis plus debout sur mes jambes, l'eau me porte
- ☞ Plus je me déplace vite en surface, plus mon corps est freiné et porté par l'eau

Evaluation : parcours dans le grand bain utilisant divers moyens de se déplacer à l'aide des mains avec peu de rupture d'appui (câbles). L'élève réalise le parcours en autonomie avec quelques situations de déséquilibre (entrée dans l'eau, appuis sur un axe..) et d'immersion en surface (passage sous ligne d'eau, cage..).

Etape 2 : perte d'appui plantaire - Niveau jaune-S10 à S11

Objectif : accepter de se laisser porter par l'eau Conseils : tirer sur les bras et non s'appuyer sur les mains.	Situation d'apprentissage 10 (GP- zone 5): - Entrer par l'échelle, se déplacer à l'aide des deux mains dans le pont de singe, franchir les tapis par-dessus puis ressortir par l'échelle. - Idem précédent en accélérant le déplacement. - Idem précédent en alternant les tractions d'un bras à l'autre - Idem précédent en sautant accroupi du tapis
Objectif : accepter la perte de repères visuels Conseil : se laisser porter par l'eau.	Situation d'apprentissage 11 (GP- zone 5): - Entrer par l'échelle, se déplacer à l'aide des deux mains en marche arrière dans le pont de singe, franchir les tapis par-dessus puis ressortir par l'échelle. - Idem précédent en accélérant le déplacement (nécessite de se laisser porter par l'eau pour s'allonger un peu)

Espace GP- zone 5	Rattraper, c'est gagner !
Matériel : pont de singe avec ou sans tapis Objectif : accepter de se laisser porter par l'eau Variantes : L'ordre de passage peut être modifié en faisant partir par catégories de victoires (2 élastiques ensemble par exemple).	But du jeu : marquer le plus de points possibles en touchant son adversaire; Déroulement : les élèves partent dans le pont de singe espacés de 3 secondes. Chaque enfant essaie de rattraper son prédécesseur pour le toucher. Au bout de la ligne il ressort par l'échelle et se prépare à la nouvelle manche. A chaque enfant touché on reçoit un élastique qui est placé au poignet. Pour les manches suivantes : l'ordre de passage est conservé mais un enfant perd une seconde au départ par élastique gagné. Exemple : si deux élastiques, 2 secondes de pénalités et donc départ à 5 secondes de son camarade. Remarque : le premier à partir marque 1 point s'il ne se fait pas rattraper 

Etape 2 : perte d'appui plantaire – Niveau jaune - S12-13

Objectif : accepter d'entrer entièrement dans l'eau, jouer dans l'eau. Conseils : s'habituer à mettre la tête sous l'eau dans la douche. Souffler un peu par le nez pour ne pas laisser entrer l'eau ;	Situation d'apprentissage 12 (PP) : • Mettre la tête dans l'eau en soufflant par le nez puis la bouche • Se mettre en appui sur les mains et les pieds (quatre patte dans très peu d'eau) pour se déplacer en crabe. • Se mettre en boule (méduse) en très petite profondeur • Se mettre en étoile en très petite profondeur • Suivre un parcours nécessitant de passer sur des obstacles flottants et descendre de son perchoir en acceptant de mettre la tête dans l'eau. Nota : la très petite profondeur (30 à 50cm) permet à l'élève d'accepter la prise de risque en se donnant la possibilité d'une reprise d'appui manuelle et pédestre facile et rapide.
Objectif : accepter la perte de repères visuels, et se laisser porter Conseil : penser aux animaux et ne pas se battre avec l'eau.	Situation d'apprentissage 13 (PP) : • S'immerger en très petite profondeur et prendre diverses positions : sur le dos, le ventre, le côté, allongé, en boule, pour imiter différents animaux (crocodile, manchot, étoile, crevette, méduse...). • Idem en comparant les animaux et en essayant de réaliser les formes et animaux proposés par les copains. • Faire déplacer ces animaux de différentes manières

Espace PP - MP	Loup perché/coulé !
Matériel : tapis divers accrochés à ligne d'eau, autre matériel flottants, rocher, bord, cage..	
Objectif : accepter de se laisser porter par l'eau et /ou s'immerger	But du jeu : pour le loup, attraper les autres pour leur prendre leur vie, et pour les autres ne pas se faire attraper; Déroulement : le loup est (aussi) un poisson qui mange les étoiles de mer, les moules ou autres bulots. En début de partie un loup est désigné et il doit attraper le plus possible d'élèves en un temps donné (1 mn par exemple). Mais ceux-ci, pour éviter de se faire prendre peuvent se percher sur un récif (tapis ou rocher) ou se laisser couler sans bouger (étoile de mer ou autre méduse (2 secondes suffisent à être immunisé contre le loup pendant 10 secondes). Pour comptabiliser les points : à chaque fois qu'il attrape un élève le loup lui prend un élastique (=1 vie) et le met à son poignet. A chaque fin de partie les élastiques sont comptés puis rendus aux victimes. Remarque : donner plusieurs vies à chaque enfant afin qu'ils puissent toujours participer au jeu.
Variantes : Supprimer la possibilité de se percher. Contraindre les positions d'immunité ; par exemple uniquement l'étoile de mer ou la méduse ou encore le crabe.	

Etape 2 : perte d'appui plantaire – Niveau jaune -S14 à S16

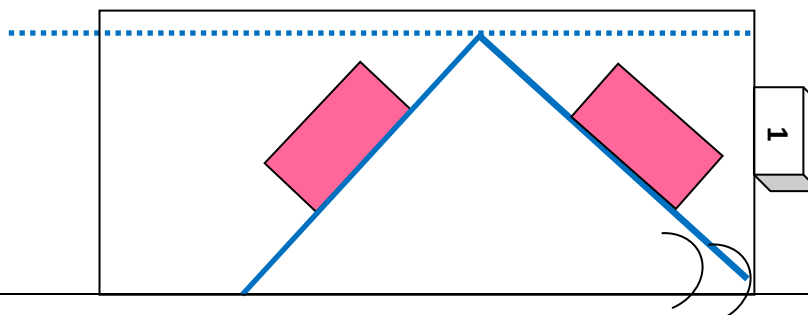
Objectif : accepter la portance de l'eau. Conseil : se relâcher, décontracter le corps pour le laisser porter par l'eau	Situations d'apprentissage 14 (GP- zone 1 ou 2): - Progresser le long du mur en se tirant avec les deux mains (corps face au mur). - Se déplacer de plus en plus vite le long du mur. - Participer à une course poursuite le long du mur.
Objectif : accepter le déséquilibre lié à l'abandon d'un appui (1 seule main) Conseil : utiliser ses jambes pour s'équilibrer	Situations d'apprentissage 15 (GP): - Progresser sur les mêmes espaces que précédemment en se croisant. - Pour se croiser les élèves devront certainement lâcher une main. - Se déplacer d'une seule main en changeant de main.
Objectif : Accepter le déséquilibre Conseil : se décontracter et laisser l'eau faire, écarter les jambes pour s'équilibrer.	Situations d'apprentissage 16 (GP zone 4 ou 5 sans tapis): - Progresser entre les deux câbles en se faisant tirer par un camarade : - dans l'eau qui le tire si petit bain - hors de l'eau avec une corde ou une perche - Progresser entre les deux câbles en se tirant avec une seule main - Progresser le long d'un câble en se tirant avec les deux mains - Progresser le long d'un câble en se tirant le plus vite possible avec les deux mains - Progresser le long d'un câble en se tirant avec deux mains sur le dos (risque de vrille)

Espace PP- MP-GP	Course parallèle
Matériel : câbles en parallèle bien tendus, parcours variés en parallèle.	
Objectif : réorganiser son équilibre de vertical à horizontal avec appui manuel solide Variantes : Les déplacements se font en arrière Les yeux fermés Les départs peuvent être donnés avec un temps de décalage (handicap).	But du jeu : participer à une course parallèle sur un parcours varié pour arriver avant l'enfant de l'autre ligne : Déroulement : deux élèves partent sur le parcours en même temps ; les autres attendent leur tour. Remarques : multiplier les parcours parallèles (3 ou 4 lignes) pour augmenter le temps d'activité. Faire donner le départ les élèves. 

Etape 2 : perte d'appui plantaire – Niveau jaune -S17 à S19

Objectif : accepter la portance de l'eau Conseil : allonger et écarter les jambes pour s'équilibrer	Situation d'apprentissage 17 (zone 2 et 5 sans tapis) : - Progresser le long d'un câble en se tirant avec deux mains (risque de vrille) - Idem le long d'un câble ou d'une ligne d'eau moins tendu (s'enfonce un peu dans l'eau) - Progresser le long d'une ligne d'eau ou d'un câble en mettant la tête dans l'eau
Objectif : accepter de mettre la tête sous l'eau pour passer sous un obstacle Conseil : ouvrir les yeux pour regarder le fond	Situation d'apprentissage 18 (zone 2 et 5 avec tapis) : Circuler le long d'une ligne d'eau en se tirant avec les mains et passer sous des obstacles de plus en plus en plus long : frite, perche, ligne d'eau, planche tapis court (50cm), tapis larges (1m).
Objectif : associer à ses déplacements un battement équilibreur. Conseil : allonger les jambes, tendre les pointes de pieds.	Situation d'apprentissage 19 (MP- GP - zone 2 et 5 sans tapis): - Circuler le long d'une ligne d'eau en se tirant avec les mains en en battant des jambes (le battement doit surtout équilibrer). - Idem en changeant de face (dorsal ou costal).

Espace PP- MP-GP (Zone 2)	Le triangle infernal
Matériel : lignes d'eau ou câbles et bord du bassin formant un triangle de 3 mètres de côté environ. Tapis flottants attachés sur certains câbles ou lignes d'eau pour éviter l'enfoncement.	
Objectif : accepter les chutes ou déséquilibres	But du jeu : aller le plus vite possible sur un parcours pour rattraper un camarade.
Variantes : faire varier le côté de rotation. Placer des obstacles nécessitant une immersion de la tête (tapis) qui peuvent être contournés (perte de temps). Faire varier les modes de déplacements. Un enfant situé au milieu avec ou sans aide à la flottaison peut arbitrer. Il remplace celui qui se fait rattraper et ce dernier passe au centre ?	Déroulement : les élèves sont disposés autour du triangle à 1 mètre environ les uns des autres. Au signal les élèves doivent tourner dans le sens des aiguilles d'une montre afin d'essayer de rattraper leur voisin. Remarque : si le groupe est important, élargir le côté le long du bord. Eviter les bouchons en mettant des obstacles compatibles avec le niveau des enfants. Faire attention à l'enfoncement des lignes d'eau.



Troisième étape : Flottabilité - Niveau orange



Objectif : être capable de s'immerger pour rentrer en contact avec le fond et se laisser remonter de manière passive.

Activités : explorations de différentes immersions à commencer par mettre progressivement la tête dans l'eau. Jeux où il faut descendre progressivement sous la surface en se guidant des mains (échelle, perche, corde...). Petit à petit découvrir la remontée passive. Enfin descendre au fond sans aide manuelle (saut droit) puis remontée passive du fond. Jeux où il faut souffler dans l'eau de différentes manières : doucement, lentement, fort, rapidement. Jeux de communication subaquatique utilisant la parole, les grimaces, les signes de la main, ou d'autres objets.

A la piscine

Situations orange
S20 à S27

Jeux

Le relais de phoques
La chasse au trésor
La chasse en relais

En classe :

Flotte ou coule

Le trajet pour venir à la piscine

Comportement observé/ attendu :

Peur de la profondeur liée en partie à l'absence de représentation	Se repère dans l'espace profond
Immersion brèves et accidentelles	Immersions longues et volontaires
Attitude dynamique et crispée dès qu'il s'enfonce dans l'eau	Découverte de sa flottabilité et acceptation de l'attitude passive dans l'eau
Recherche d'émersion des voies respiratoires	Maîtrise des apnées y compris bouche ouverte
Respiration incontrôlée	Contrôle respiratoire permettant d'enchaîner des apnées, des expirations en profondeur

Ce que l'élève doit apprendre (exemple de règles d'action) :

- ☞ Plus je suis immergé et mieux je flotte
- ☞ Si je veux rester en surface, je n'ai rien à faire (excepté pour les rares élèves qui coulent naturellement)
- ☞ Si je veux aller au fond je dois agir avec mes bras ou mes jambes (excepté idem précédent)
- ☞ Plus je remplis mes poumons d'air et mieux je flotte et inversement, pour faciliter l'immersion je vide mes poumons.

Evaluation : l'élève réalise le parcours en profondeur. Descendre le long d'une échelle puis toucher le fond et remonter passivement à la surface. Expirer son air dans l'eau avant de reprendre de l'air.

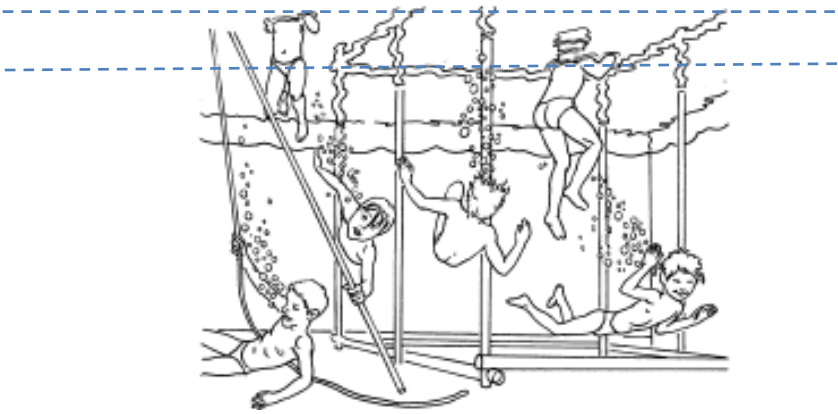
Etape 3 : flottabilité – Niveau orange – S20 à S22

Objectif : savoir souffler dans l'eau Conseil : souffler calmement et se détendre pour laisser le temps de descendre.	Situation d'apprentissage 20 (GP – zone 3 ou 4): • Accroché au bord, souffler dans l'eau par la bouche pour faire de grosses bulles, puis de petites bulles. Se faire observer par un camarade qui porte masque ou lunettes. • Idem, faire des bulles en soufflant par le nez. • Faire des bulles pour remplir d'air une bouteille ou autre récipient • Essayer de toucher le fond en soufflant son air et/ou se donnant de l'élan par différents moyens (sauter, s'aider d'une perche, prendre appui sur un camarade). Comparer les essais.
Objectif : savoir descendre vers la profondeur Conseil : sortir les jambes de l'eau. Re-compresser les oreilles si besoin.	Situation d'apprentissage 21 (GP – zone 3 ou 4): • De la position verticale, sauter et sortir les bras puis le buste pour s'enfoncer dans l'eau. • Idem pour aller s'asseoir au fond puis ramasser un objet. • De la position verticale, basculer la tête la première pour s'enfoncer dans l'eau les bras en avant (sorte de demi-roulade avec élan, début de canard). • Passer dans un cerceau flottant verticalement sous la surface, puis, ressortir les jambes pour s'enfoncer en canard. • D'un tapis, explorer toutes les manières d'entrer dans l'eau pour aller facilement au fond.
Objectif : agir et se déplacer au fond Conseil : agir tranquillement, se faire surveiller par un tiers.	Situation d'apprentissage 22 (GP – zone 3 ou 4) : • Descendre vers le fond le long de l'échelle ou de la perche tenue par un camarade. • Passer dans un cerceau maintenu par un camarade à différentes profondeurs. Idem, le ventre vers la surface (sur le dos). • Passer sous les jambes d'un camarade en prenant appuis sur ses jambes. Passer sous les jambes de deux puis trois camarades.

Espace PP- MP-GP	Le relais de phoques
Matériel : lunettes ou petits masques si besoin mais non obligatoire, cerceaux lestés et flottants, ou tapis troué.	
Objectif : S'immerger de plus en plus longtemps et accroître sa quantité d'action en immersion	But du jeu : passer sous les jambes écartées de ses camarades pour faire avancer l'équipe et la faire parvenir en premier de l'autre côté du bassin Déroulement : par équipe de quatre, chaque élève à tour de rôle passe sous les jambes de ses camarades et vient se placer devant. L'équipe progresse ainsi pour arriver, avant les autres équipes, à toucher le mur d'en face. Remarque : un enfant peut refaire surface entre deux camarades.
Variantes : Imposer un mode déplacement sous l'eau.	

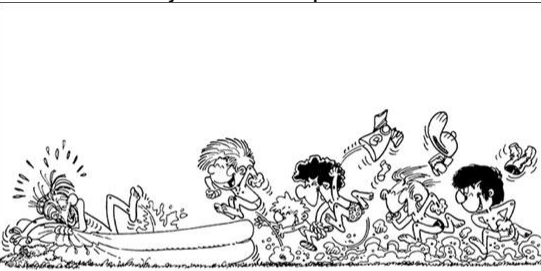
Etape 3-4 : flottabilité (équilibre) – S 23 à S 25

Objectif : accepter la profondeur, y agir et se laisser remonter passivement. Conseil : Ouvrir les yeux, conserver son air, agir calmement.	Situation d'apprentissage 23 (GP zone 3) : • Descendre le long de la cage et remonter à l'aide des mains. • Descendre le long de la cage et remonter sans l'aide des mains en poussant avec les pieds sur le fond. • Descendre le long de la cage et remonter sans l'aide des mains ni des pieds (remontée passive). • Descendre le long de la cage et remonter un objet à la surface. • Descendre le long de la cage et remonter un objet, pris dans un coffre, à la surface.
Objectif : se laisser équilibrer par la simple action de l'eau sur le corps. Conseil : conserver ses poumons gonflés. Se décontracter dans l'eau.	Situation d'apprentissage 24 (GP zone 1) : • Sauter du bord le long de la ligne d'eau vers le tapis flottant pour attraper ce dernier puis revenir au bord par la ligne d'eau. • Entrer dans l'eau par le toboggan pour rejoindre le tapis (aide de la ligne) puis revenir au bord en se tirant sur la ligne d'eau. • Explorer différentes manières d'entrer dans l'eau par le toboggan. • Pour les meilleurs entrer dans l'eau du bord par la tête pour s'accrocher au tapis.
Objectif: se déplacer en surface à l'aide d'une ligne d'eau et des jambes.	Situation d'apprentissage 25 (GP – zone 3) : • Se tirer le long de la ligne d'eau et battre des jambes pour s'équilibrer. • Se tirer le long de la ligne d'eau et battre des jambes pour s'équilibrer jusqu'à la cage et aller y chercher un objet au fond.

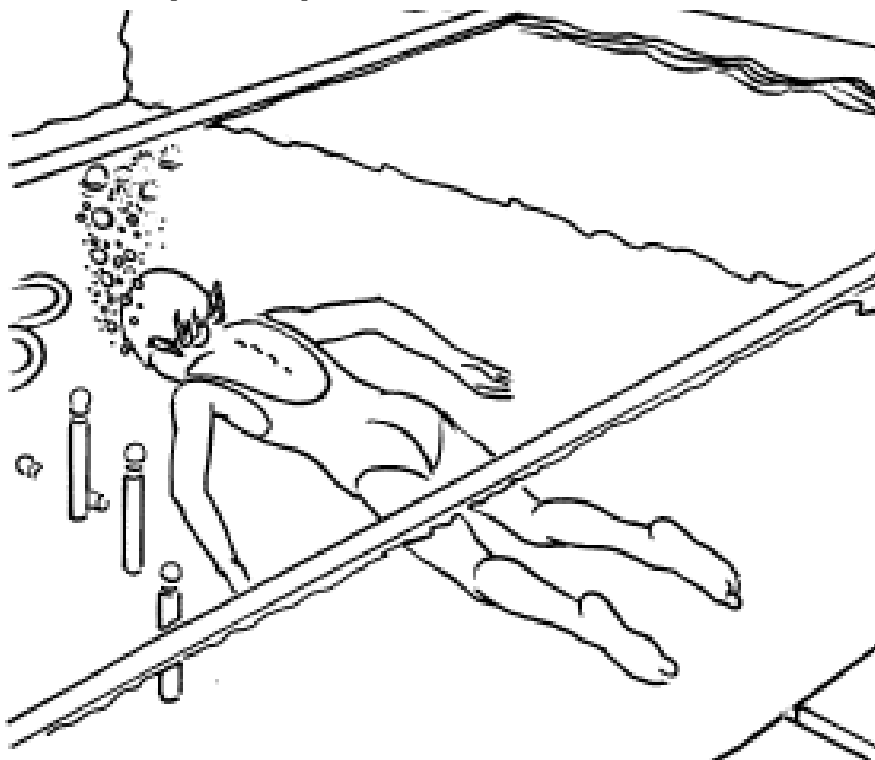
Espace PP- MP-GP	La chasse au trésor
Matériel : cage, objets lestés divers, petit coffre à immerger, lignes d'eau, tapis flottant. Toboggan.	
Objectif : descendre au fond en grande profondeur et y mener des actions	But du jeu : deux équipes convoitent un trésor situé dans un petit coffre immergé au pied de la cage. L'équipe qui ramène dans son camp le plus de trésors est déclarée gagnante.
Variantes : Le trésor peut être ramené à l'aide d'un sac en filet afin de libérer les mains. Les objets peuvent avoir différentes valeur selon qu'ils sont au fond dans le coffre, au fond à l'extérieur du coffre, à un barreau du fond etc...	Déroulement : deux équipes de 4 à 6 personnes. Au signal de départ un élève de chaque équipe (un élève par ligne) part le long de la ligne d'eau diagonale vers la cage. Il descend vers le fond pour prendre un objet dans le coffre et le ramener dans son camp. Le second équipier peut partir dès que la ligne d'eau est libre (croisement impossible sur celle-ci). Remarque : la cage est traversée par deux lignes d'eau et chaque équipe possède un bord de bassin. Des tapis flottant sont accrochés aux lignes pour les soutenir et permettre à un enfant de souffler à mi-parcours. 

Etape 3-4 : flottabilité (équilibre) S26 à 27

Objectif : se laisser remonter passivement Conseils : - je prends ma respiration ; - je souffle doucement en descendant ; - au fond, en me pinçant le nez j'équilibre mes oreilles en soufflant bouche et nez fermés ; - je descends calmement et remonte de même ; - je laisse mon corps flotter.	Situation d'apprentissage 26 (GP zone 3) : par deux, un qui surveille l'autre qui descend. 1) En s'aidant des barreaux, descendre le long de la cage, jambes en premier, toucher le sol avec les pieds, puis remonter de même. Observation : que font ses jambes et son corps lorsqu'il descend ? 2) En s'aidant des barreaux, descendre le long de la cage puis toucher le sol avec une main. Observation : a-t-il touché le sol ? 3) Je descends le long de la cage, puis me laisse remonter passivement en laissant glisser la main le long des barreaux. Observation : a-t-il touché le sol ? Que font ses jambes et son corps lorsqu'il descend ? quelle partie du corps remonte en premier ? 4) je descends le long de la cage à l'extérieur de celle-ci puis me laisse remonter passivement en sans toucher les barreaux.
Objectifs : s'équilibrer pour changer d'orientation. Conseils : pour amener ses pieds au sol, tirer sur l'échelle et ramener les pieds sous les fesses (boule). Pour remonter vite, pousser sur le fond en y étant accroupi. Pour descendre au fond sans l'échelle, je dois sortir la partie haute de mon corps (torse) et m'allonger (les fesses et le ventre sont serrées).	Situation d'apprentissage 27 (GP zone 3) : par deux, un qui surveille l'autre qui descend. 1) Je descends vers le fond à l'aide de la cage, tête la première, puis remonte passivement. Observation : a-t-il touché le sol ? 2) je descends au fond à l'aide de la cage, tête la première, puis remonte en talonnant au fond. Observation : comment fait-il pour passer de l'équilibre vertical tête en bas à tête en haut ? 3) je descends au fond à l'aide de la cage, tête la première, puis je ramasse un objet lesté et remonte en talonnant au fond. Observation : combien de temps met-il ? 4) je descends sans l'aide de la cage (faire un phoque, c'est-à-dire en sortant les bras de l'eau pour s'enfoncer) puis remonte avec un objet en talonnant. Observation : combien de temps met-il ? comparer avec la situation précédente.

Espace PP- MP-GP zone 3	La chasse en relais
Matériel : cage + deux perches. Objets lestés divers en grande quantité (40) placés au fond sous la cage. Objectif spécifique : être capable de s'immerger complètement et se laisser remonter passivement Se réorienter au fond. Critères de réussite : individuel : j'ai réussi lorsque je remonte au moins deux objets dans la partie. 	
But : aller chercher au fond et ramener dans son camp le plus d'objets possibles. Consignes, déroulement : Le groupe est divisé en deux équipes de 6. Chaque équipe se poste à la potence sur un côté de la cage. Au signal, deux équipiers partent de chaque côté (un sur chaque barre de surface) pour rejoindre le coin opposé. Arrivés à l'angle, descendre pour chercher <u>un seul objet</u> et le ramener à son équipe en prenant la perche oblique qui est tendue en diagonale par les camarades. Les suivants peuvent partir dès que les premiers plongent pour chercher l'objet. Remarque : organisation de la sécurité Deux parents se placent à proximité des angles de la cage pour aider des élèves qui auraient des difficultés à remonter ou s'équilibrer. L'éducateur reste à proximité du départ sur le bord afin de voir les deux groupes ainsi que les nageurs. Chaque enfant se voit confier la tâche de surveiller son binôme.	

Quatrième étape : Equilibre



Objectif : être capable d'utiliser ses surfaces d'appui palmaire et plantaire pour s'équilibrer sans support solide

A la piscine
Situations Rouges
S28 à S33

Activités : toutes sortes de placements ou de replacements réalisés à proximité d'un objet (bord, tapis, perche..) permettant de se rééquilibrer si l'appui sur l'eau ne le permet pas. Faire l'étoile, la chaise, la boule, représenter des lettres des chiffres, faire monter puis descendre ses jambes...). Tous ces équilibres se réalisent entre deux eaux puis en surface.

Jeux :
Figures libres
Le flotteur

En classe :
Volumes et mesures
Formes et équilibres

Comportement observé/ attendu :

Nombreux déséquilibres dès qu'il lâche une prise manuelle ou pédestre	Réchapper puis s'équilibrer de manière pédestre ou manuelle par orientation des surfaces
Déséquilibres liés au remplacement de la tête en recherche d'informations horizontales	Prise d'information plus verticale et allongement de la nuque
Peur du déséquilibre	Acceptation des déséquilibres (laisser l'eau faire)
Déplacements et équilibration à base de marche y compris lorsque les pieds n'ont pas d'appui	Déplacements et équilibrations par des appuis manuels et abandon progressif du pédalage
Réticences à s'engager, « vertige »	Engagement aisé dans la « chute »

Ce que l'élève doit apprendre (exemple de règles d'action) :

- ☞ Si je ne fais rien mon corps s'équilibre en position naturelle
- ☞ Plus mes membres s'écartent (de l'axe du déséquilibre) et plus il est facile de reprendre appui
- ☞ Pour s'appuyer sur l'eau il faut orienter les mains, bras ou jambes en direction opposé au déséquilibre.

Evaluation : réaliser une suite de trois positions stables en se replaçant sans l'aide d'un appui solide. Passer d'une position ventrale à dorsale et inversement.

Etape 4 : équilibre par appuis fuyants – S28 à 30

Objectif : prendre des appuis sur l'eau pour orienter son corps dans l'eau Conseils : écarter ses membres du corps pour se stabiliser ou prendre des appuis ; pousser ou tirer l'eau en sens inverse au mouvement recherché.	Situation d'apprentissage 28 – (zone 1) : - Faire une étoile de mer sur le ventre ou sur le dos - Passer de la boule à l'étoile de mer - Pivoter en position allongée dans l'eau (vrille) - Passer de la position allongée à la position en boule puis en étoile.
Objectif : stabiliser un équilibre après une chute Conseil : bien écarter les membres après la chute et ne pas chercher obligatoirement un équilibre à la surface.	Situation d'apprentissage 29 –(zone 1) : - A partir d'un tapis, chuter dans l'eau, puis écarter bras et jambes pour se stabiliser deux secondes (varier les chutes). - A partir d'un toboggan, chuter dans l'eau, puis écarter bras et jambes pour se stabiliser deux secondes. (varier les chutes). - Idem en changeant de position d'équilibre (sur le dos, assis, en boule..).
Objectif : s'équilibrer de manière orientée. Conseil : ouvrir les yeux pour s'orienter, prendre des appuis opposés au mouvement naturel du corps.	Situation d'apprentissage 30 – (zone 1) : - S'équilibrer horizontalement 5 secondes en surface puis en profondeur. - S'équilibrer verticalement tête en haut puis tête en bas - S'équilibrer de manière costale 5 secondes

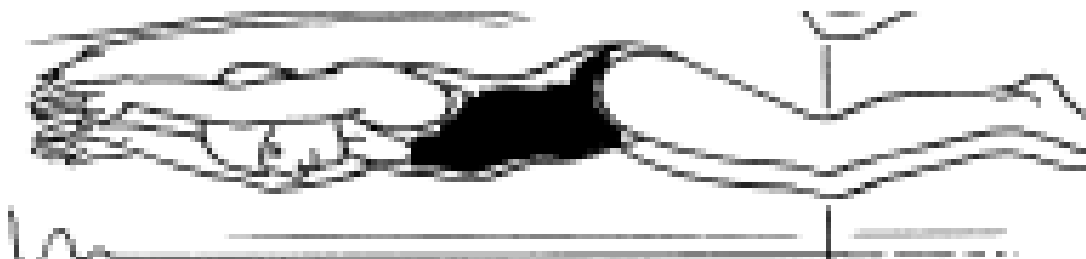
Espace PP- MP-GP zone 1	Figures libres
Matériel : bord de piscine ou tapis flottant ou ligne d'eau pour reprendre un appui solide.	
Objectif : prendre des appuis sur l'eau pour orienter son corps	But du jeu : montrer le plus bel enchaînement d'équilibres. Déroulement : par groupe de trois rechercher et inventorier les différents équilibres possibles puis les proposer aux autres groupes. Réaliser des enchaînements de 2 à 3 équilibres différents et les montrer aux camarades. Contraintes : un équilibre dorsal, ventral Un jugement de l'enchaînement peut être réalisé sur les critères suivants : - Respect des contraintes et des mouvements prévus - Stabilisation de chaque équilibre Remarque : il est important de stabiliser les équilibres au moins 2 secondes Ces équilibres sont à réaliser près d'un bord ou un point d'appui solide. 
Variantes : Donner des points de valeur aux différents équilibres selon leurs difficultés (équilibre sur le dos sur le ventre etc.).	

Etape 4 : équilibre par appuis fuyants – S31 à 33

Objectif : prendre des appuis sur l'eau pour s'équilibrer voix aériennes dégagées. Conseils : prendre des appuis sur les mains près des cuisses, paumes vers le bas	Situation d'apprentissage 31 – (zone 1 ou 5) : - Le long du bord, rechercher un équilibre sur le dos - Le long du bord, rechercher un équilibre sur le dos visage émergé et respirer. - De la position en boule, repasser en équilibre sur le dos et respirer - De la position ventrale, repasser sur le dos et respirer
Objectif : stabiliser un équilibre après une chute Conseil : bien écarter les membres après la chute, ouvrir les yeux pour s'orienter	Situation d'apprentissage 32 – (zone 1) : - A partir du bord, chuter dans l'eau, puis s'équilibrer dans l'eau sur le dos pour respirer (varier les chutes). - A partir d'un toboggan, chuter dans l'eau, puis s'équilibrer sur le dos pour respirer (varier les chutes). - Idem en s'aidant d'un mouvement de jambes pour stabiliser l'équilibre (pédalage ou battement).
Objectif: s'équilibrer de manière orientée. Conseil : ouvrir les yeux pour s'orienter, prendre des appuis opposés au mouvement naturel du corps.	Situation d'apprentissage 33 – (zone 1) : - Sauter du bord pour aller toucher le fond puis ressortir équilibré sur le dos, respirer. - Sauter du bord pour aller toucher le fond, puis remonter en s'aidant de battements de jambes et s'équilibrer sur le dos respirer. - Entrer dans l'eau de différentes manières pour aller toucher le fond puis remonter avec battement en vrillant, s'équilibrer sur le dos et respirer. - Par deux, entre dans l'eau du bord en sautant face à face (en se donnant les mains) puis remonter activement pour s'écarter et s'équilibrer sur le dos.

Espace MP Zone 3	La mini chorégraphie
Matériel : bord de piscine et ligne d'eau pour reprendre un appui solide.	
Objectif : prendre des appuis sur l'eau pour orienter son corps	But du jeu : par deux, montrer le plus bel enchaînement d'équilibres synchronisés
Variantes : Donner des points de valeur aux différents équilibres selon leurs difficultés (équilibre sur le dos sur le ventre etc.).	Déroulement : par groupe de deux élaborer un enchaînement de figures réalisées en même temps. Contraintes : entrer dans l'eau du bord, aller toucher le fond, s'équilibrer à la surface sur le dos, réaliser une vrille en surface ou en profondeur. Réaliser des enchaînements de 4 à 5 équilibres différents et les montrer aux camarades. Un jugement de l'enchaînement peut être réalisé sur les critères suivants : - Respect des contraintes et des mouvements prévus - Stabilisation de chaque équilibre Remarque : il est important de stabiliser les équilibres au moins 2 secondes. Ces équilibres sont à réaliser près d'un bord ou un point d'appui solide.

Cinquième étape : glisser



Objectif : Etre capable de glisser en surface ou en profondeur en maintenant une position hydrodynamique

Activité

Jeux et situations variées de glissées ventrales, dorsales ou de coulées. Entrées dans l'eau par la tête qui permettent de rejoindre un tapis, une cage ou ligne d'eau et de rapidement revenir au bord. Ligne d'eau, corde ou câble permettant de se tracter ou être tracté. Cerceaux ou autres tunnels pour se repérer dans l'espace et apprendre à aligner son corps (passer dedans).

A la piscine

Situations vertes
S 34 à S 40

Jeux :

Chasseur de sous marin
Le sous-marin silencieux
La torpille

En classe :

Rédiger une fiche mémo

Comportement observé/ attendu :

Corps peu tonique	Rester gainée et allongé (aligné)
Raccourcissement de la nuque et extension dès qu'il y a poussée sur les jambes	Allongement de la nuque par prise de repères verticaux
Difficulté à aligner les segments et le tronc en particulier dès qu'il y a déplacement (flexion réflexe)	Alignement bras jambes tronc y compris dans les situations de poussée.
Perte de repère visuel	Prise de repères visuels au fond de l'eau

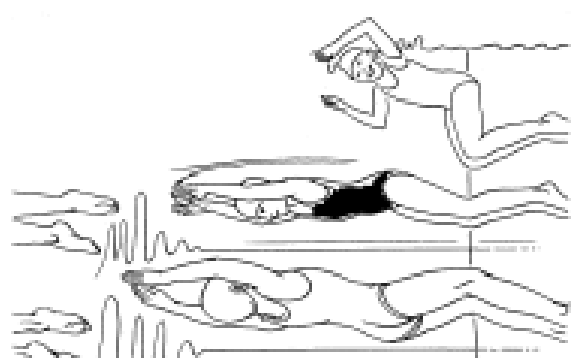
Ce que l'élève doit apprendre (exemple de règles d'action) :

- ☞ si je veux glisser je dois aligner mon corps (bras-jambes-tête-tronc) sur l'axe de déplacement
- ☞ Si je veux conserver ma glisse je dois gainer mon corps (serrer les fesses, durcir le ventre)
- ☞ Si je veux m'aligner, alors je dois allonger la nuque
- ☞ C'est la tête et le regard qui agissent comme un gouvernail et me permettent de m'orienter pour tourner

Evaluation : Réaliser une suite de coulées ou glisses ventrales et dorsales (éventuellement après une entrée plongée).

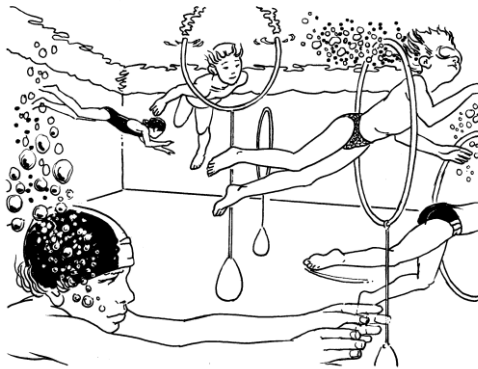
Etape 5 : aligner son corps pour glisser – S34 à S36

Objectif : aligner son corps pour glisser. Conseil : rentrer la tête dans les bras. Coller les oreilles aux bras. Rentrer le menton, durcir les fesses et le ventre. Tendre les pointes de pieds.	Situation d'apprentissage 34 (Zone 1) : • Pousser sur le mur pour glisser, en surface, sur le ventre jusqu'à un tapis. • Pousser sur le mur pour glisser, en surface sur le dos jusqu'à un tapis. • Pousser sur le mur pour glisser sur le dos et maintenir un objet lesté (anneau) posé sur le ventre. • Pousser sur le mur pour réaliser une coulée ventrale, puis sortir dans un tapis troué. • Pousser sur le mur pour réaliser une coulée ventrale et passer dans un anneau placé de plus en plus loin. • Glisser sur le toboggan par la tête et tenter de toucher le tapis
Objectif : aligner son corps pour entrer dans l'eau Conseil : rentrer la tête dans les bras. Coller les oreilles aux bras. Rentrer le menton, durcir les fesses et le ventre. Tendre les pointes de pieds.	Situation d'apprentissage 35 (Zone 1) : • Du toboggan, glisser sur le dos et entrer par les pieds en faisant le moins d'éclaboussure possible. • Du toboggan, glisser sur le dos et entrer par les mains en faisant le moins d'éclaboussure possible. • Du toboggan, glisser sur le ventre et entrer par les pieds en faisant le moins d'éclaboussure possible. • Du toboggan, glisser sur le ventre ou le dos pour passer dans un anneau situé en profondeur (entre surface et 1 m)
Objectif : passer d'un équilibre dynamique à un équilibre statique. Conseil : engager le changement de direction par la tête.	Situation d'apprentissage 36 (Zone 1) : • Après une poussée ventrale, passer sur le dos. • Après une coulée ventrale, fléchir, pivoter et remonter à la verticale. • Réaliser une roulade avant ou arrière après une poussée ventrale ou dorsale.

Espace MP-GP (zone 1)	Chasseur de sous-marins
Matériel : bord de piscine ou tapis flottant ou ligne d'eau pour reprendre un appui solide.	
Objectif : aligner son corps pour glisser et prendre des repères en profondeur	But du jeu : déposer une marque le plus loin possible dans une zone Déroulement : par groupe de deux, (un qui surveille) chaque élève réalise, à son tour, une coulée ventrale et dépose un objet lesté dès qu'il n'avance plus. Celui qui a atteint la distance la plus éloignée du point de départ a gagné à condition d'être resté dans la zone (bande de couleur du carrelage) Changer ensuite d'adversaire en fonction du résultat. Remarque : la surveillance du plongeur par un binôme est impérative et doit devenir une habitude de travail lors des apnées. 
Variantes : remplacer la poussée sur le mur par la descente du toboggan ; Remplacer la coulée par une glisse en surface. Glisser ou couler sur le dos puis en vrille.	

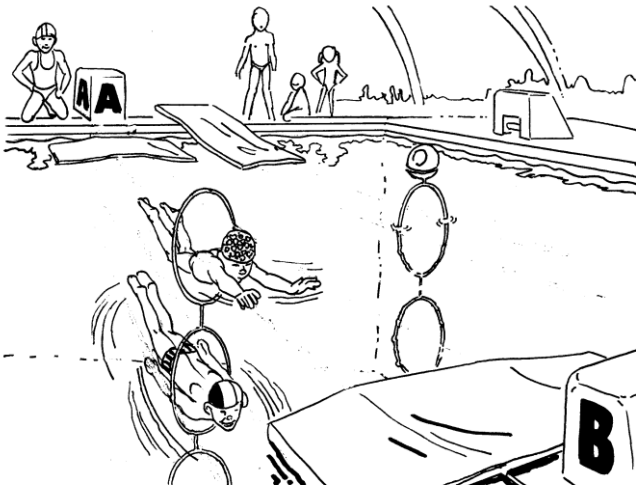
Etape 5 : aligner son corps pour glisser – S37 à S38

Objectif : aligner son corps pour glisser et prendre des repères sous l'eau. Conseil : rentrer la tête dans les bras. Coller les oreilles aux bras. Rentrer le menton, durcir les fesses et le ventre. Tendre les pointes de pieds.	Situation d'apprentissage 37 (Zone 1 ou 3 + ligne de cerceaux) : • Pousser sur le mur pour glisser en profondeur et passer dans les cerceaux en ligne droite. • Pousser sur le mur pour glisser en profondeur et passer dans les cerceaux en ligne droite puis réaliser une demi-vrille pour sortir de l'eau. • Pousser sur le mur pour glisser en profondeur, et passer dans les cerceaux en ligne droite, battre des jambes pour aller de plus en plus loin. • Glisser sur le toboggan par la tête et passer dans un ou plusieurs cerceaux.
Objectif : aligner son corps pour entrer dans l'eau Conseil : rentrer la tête dans les bras. Coller les oreilles aux bras. Rentrer le menton, durcir les fesses et le ventre. Tendre les pointes de pieds.	Situation d'apprentissage 38 (Zone 1 ou 3 + ligne de cerceaux) : • Pousser sur le mur pour glisser, en profondeur, passer dans les cerceaux en ligne droite, onduler pour aller plus loin. • Pousser sur le mur pour réaliser une coulée ventrale et passer dans des cerceaux placés de plus en plus loin. • Descendre au fond le long du mur puis pousser sur celui-ci pour couler ventrale et passer dans un cerceau sous la surface. • Idem mais coulée dorsale • Idem mais avec deux cerceaux.

Espace MP-GP (zone 1)	Les sous-marins silencieux
Matériel : cerceaux lestés entre deux eaux placés en parcours	
Objectif : aligner son corps pour glisser et prendre des repères en profondeur	But du jeu : franchir un parcours plus difficile que son adversaire. Déroulement : par groupe de deux, (un qui surveille) chaque élève réalise, à son tour, une coulée de son choix (ventrale, dorsale ou costale) pour passer dans les anneaux lestés placés entre deux eaux. Les élèves se voient proposer des parcours de deux puis trois anneaux, en ligne droite puis en courbe et enfin à angle droit. Le jeu procède par défis : le joueur 1 défie le 2 sur un parcours. Si les deux passent, pas de point. Si l'un des deux ne passe pas, 1 point pour l'autre. Changer ensuite d'adversaire en fonction du résultat. Remarque : la surveillance du plongeur par un binôme est impérative et doit devenir une habitude de travail lors des apnées.
Variantes : remplacer la poussée sur le mur par la descente du toboggan ; Les élèves choisissent leur coulée : sur le dos, le ventre, sur le côté, en ½ vrille puis vrille...	

Etape 5 : aligner son corps pour glisser – S39 à S40

Objectif : aligner son corps pour plonger puis glisser. Conseil : rentrer la tête dans les bras. Coller les oreilles aux bras. Rentrer le menton, durcir les fesses et le ventre. Tendre les pointes de pieds.	Situation d'apprentissage 39 (Zone 1 ou 3 + ligne de cerceaux) : • A partir du bord entrer dans l'eau par la tête à partir de la position à genoux puis passer dans un cerceau • A partir du bord entrer dans l'eau par la tête à partir de la position accroupie puis passer dans un cerceau • A partir du bord entrer dans l'eau par la tête à partir de la position debout puis passer dans un cerceau • Idem mais proposer les différentes profondeurs
Objectif : aligner son corps pour entrer dans l'eau Conseil : rentrer la tête dans les bras. Coller les oreilles aux bras. Rentrer le menton, durcir les fesses et le ventre. Tendre les pointes de pieds.	Situation d'apprentissage 40 (Zone 1 ou 3 + ligne de cerceaux) : • A partir du tapis entrer dans l'eau par la tête à partir de la position à genoux puis passer dans un cerceau • A partir du tapis entrer dans l'eau par la tête à partir de la position accroupie puis passer dans un cerceau • A partir du tapis entrer dans l'eau par la tête à partir de la position debout puis passer dans un cerceau • Idem mais proposer les différentes profondeurs

Espace MP-GP (zone 1)	La torpille
Matériel : deux points de départ : le bord (A) et le tapis (B) cerceaux lestés entre deux eaux placés en ligne verticale à distances différentes des deux points de départ.	
Objectif : aligner son corps pour plonger et glisser, prendre des repères en profondeur	But du jeu : franchir un parcours plus difficile que son adversaire. Déroulement : par groupe de deux, (un qui surveille) chaque élève annonce son parcours en choisissant le point de départ (A ou B) le cerceau à franchir (1, 2, 3) puis il réalise devant son camarade le contrat annoncé.
Variantes : remplacer la poussée sur le mur par la descente du toboggan ; Les élèves choisissent leur coulée : sur le dos, le ventre, sur le côté, en ½ vrille puis vrille...	Le jeu procède par défis : le joueur 1 défie le 2 sur un parcours. Si les deux passent, pas de point. Si l'un des deux ne passe pas, 1 point pour l'autre. Changer ensuite d'adversaire en fonction du résultat. Remarque : la surveillance du plongeur par un binôme est impérative et doit devenir une habitude de travail lors des apnées. 

(Étapes 6 à 8)



Sixième étape : propulsion par train séparé



Objectif : être capable d'orienter ses surfaces propulsives (manuelles ou pédestres) et les déplacer en sens opposé à la direction du déplacement en surface.

Activités : sur tapis ou avec toutes sortes d'objets qui équilibrent (planches, ceinture, frite), se déplacer à l'aide des bras ou des jambes. Les objets devront se réduire jusqu'à seulement compenser le manque de propulsion du train passif (jambe ou bras).
Privilégier la propulsion des bras qui est plus efficace. Une orientation vers la brasse ou le crawl sera réalisée à partir de l'inclinaison naturelle des mouvements de l'élève.

A la piscine:

Situation bleues
S41 à S49

Jeux :

Le relais de tapis
Le passeur
Le turbo match
Les pieds joints
Changer de flotteur
La sirène

En classe :

Les expressions
anglaises

Comportement observé/ attendu :

Comportements observés	Comportements attendus
Les bras réalisent une poussée circulaire en brasse et interviennent surtout pour l'équilibre.	Orientation des appuis vers l'arrière
En crawl, les bras tapent l'eau en avant de la tête puis se replient sous le torse	Allongement des appuis dans l'eau vers la profondeur
Les jambes de brasse sont peu propulsives car mal orientées (flexion ou extension) et mal réglées en intensité	Les genoux sont rentrés et les pieds écartés sur les côtés
Les battements sont peu ou pas propulsifs	Les pointes de pieds sont tendues et rentrées pour propulser

Ce que l'élève doit apprendre (règle d'action) :

- ☞ Si je veux avancer, alors je dois aller chercher l'eau loin et profonde avec la main
- ☞ Pour avancer, je dois avoir des appuis perpendiculaires à la direction du déplacement
- ☞ Si je veux avancer, alors je dois agrandir mes surfaces de propulsion.
- ☞ Pour avancer en battement de jambes je dois allonger mes pointes de pieds vers l'intérieur et éviter de trop fléchir mes genoux.

Evaluation :

Se déplacer sur une largeur de bassin en utilisant les bras ou les jambes et en s'aidant du matériel. Réaliser sur le dos et le ventre.

Etape 6 : propulsion par train séparé – S41 à S43

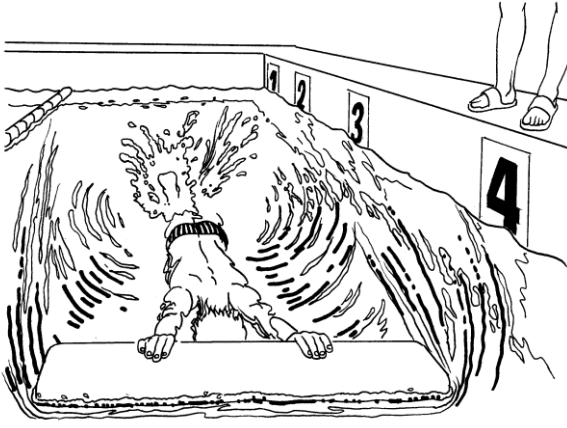
Objectif : orienter ses surfaces de bras pour avancer Conseils : enfoncer la plus grande longueur de bras dans l'eau, fermer la main en cuillère, orienter sa paume de main dans la direction opposée au déplacement.	Situation d'apprentissage 41 (Zone 2): - Assis sur une frite entre les jambes, se déplacer en ramant avec les bras : bras alternés, simultanés. - Idem précédent en testant : retour aérien des bras et retour dans l'eau. - Assis sur une frite entre les jambes, varier les déplacer en ramant avec les bras : tourner sur soi-même, en marche arrière, en crabe... - Reprendre ces exercices assis en équilibre sur une planche.
Objectif : orienter ses appuis de bras pour avancer en ventral crawlé. Conseils: chercher l'eau loin devant la tête, Tracter/pousser dans le sens inverse du déplacement, en profondeur, et non vers les côtés. Garder les oreilles dans l'eau. Souffler dans l'eau.	Situation d'apprentissage 42 (Zone 2): - Allongé sur le ventre sur un tapis étroit, se déplacer en ramant sur les cotés. Tester la propulsion alternée et simultanée. - Idem en variant les déplacements : ½ tour, marche arrière, rotation, crabe... - Allongé sur le dos sur un tapis étroit, se déplacer en ramant sur les cotés. Tester la propulsion alternée et simultanée. - Idem en variant les déplacements : ½ tour, marche arrière, rotation, crabe...
Objectif : orienter ses appuis de bras pour avancer en ventral ou dorsal crawlé. Conseils : accepter les déséquilibres et changer de côté lors des rotations longitudinales. Utiliser ses abdominaux pour fixer ses jambes, tendue ou fléchies	Situation d'apprentissage 43 (Zone 2): - Avec un pull boy entre les jambes, se déplacer en ramant avec les bras : bras alternés, simultanés. - Accepter les déséquilibres pour tenter les déplacements allongés sur le dos ou le ventre

Espace MP GP - Zone 2		Le relais de tapis	
Matériel : tapis flottant et ligne d'eau pour partager l'espace en deux.			
Objectif : orienter ses surfaces d'appui pour avancer		But du jeu : finir le relais avant l'autre équipe	
Variantes : varier les types de déplacements, alterné, simultanée, sur le dos, le ventre. Mettre un équipier dans l'eau (jambes) et l'autre sur le tapis (bras)		Déroulement : deux équipes s'affrontent dans un relais de tapis. Un élève part du tapis A et l'autre du B pour faire passer un tapis mousse (étroit) de l'autre côté du bassin (zone 2 en longueur). Arrivé au tapis opposé, il débarque et laisse sa place à un équipier qui prend le chemin inverse.	

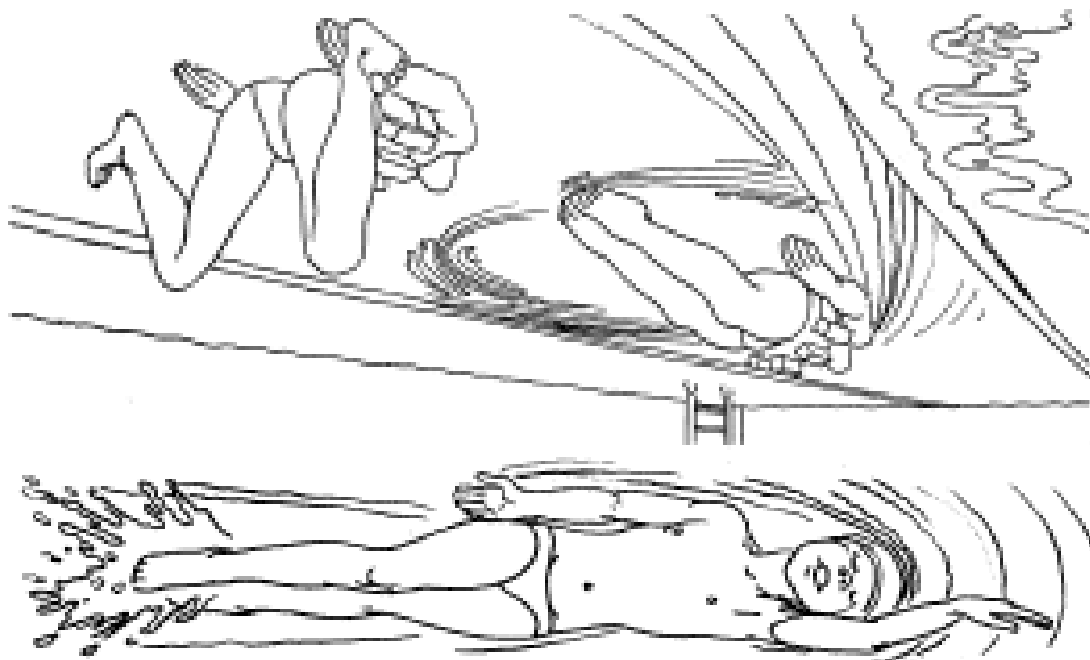
Etape 6 : propulsion par train séparé – S44 à S47

Objectif : orienter ses surfaces de bras pour avancer sur le dos en Crawl Conseils : chercher l'eau loin derrière la tête, Tracter/pousser dans le sens inverse du déplacement en profondeur, et non vers les côtés. Garder les oreilles dans l'eau.	Situation d'apprentissage 44 (Zone 1 en largeur): - Sur le dos avec planche devant le bassin, avancer par moulin de bras alterné avec reprise de planche (rattrapé). - Sur le dos, avec ceinture ou pull boy, se déplacer avec les deux bras simultanés (papillon dos), puis alternés (crawl). - Idem en nageant les points fermés (pour faire prendre conscience de l'appui des mains). - Sur le dos, avec planche sous le dos ou ceinture, se déplacer en bras alternés. - Reprendre l'exercice précédent en passant les bras à la surface et comparer.
Objectif : orienter ses appuis de bras pour avancer en ventral crawlé. Conseils: chercher l'eau loin devant la tête, Tracter/pousser dans le sens inverse du déplacement, en profondeur, et non vers les côtés. Garder les oreilles dans l'eau. Souffler dans l'eau.	Situation d'apprentissage 45 (Zone 1 en largeur): - Sur le ventre, avec planche au dessus de la tête, nager en rattrapé, un bras puis l'autre, souffler dans l'eau. - Idem en plaçant un petit battement de jambes. - Sur le ventre, tête dans l'eau, avec ceinture ou pull boy, réaliser un déplacement avec les deux bras alternés (crawl), souffler dans l'eau. - Idem avec une planche sous le buste. - Idem en fermant les points, puis avec paddle, pour comparer avec la nage palmaire ordinaire. - Avec planche, pull boy ou ceinture, crawler en venant toucher sa cuisse avec la main, souffler dans l'eau..
Objectif : orienter ses appuis pour se déplacer avec les jambes. Conseils : allonger les pointes de pieds vers l'intérieur, réaliser un mouvement souple. Eviter de trop fléchir les genoux. Fouetter l'eau avec dessus et dessous du pied.	Situation d'apprentissage 46 (Zone 1 en largeur): - Avec des palmes, réaliser un battement, souffler dans l'eau. - Avec aide à la flottaison, se déplacer en battements sur le dos (planche devant les cuisses). - Avec planche dans les mains, se déplacer en battements sur le ventre, souffler dans l'eau. - Après une entrée dans l'eau par toboggan, parcourir la plus grande distance avec les jambes, souffler dans l'eau.
Objectif: consolider les appuis fuyants. Conseil : idem précédents.	Situation d'apprentissage 47 (zone 1 en longueur): - Sans aide à la flottaison et avec de petites palmes se déplacer en battement, puis sans palme, au départ d'une poussée au mur (penser à une réchappe). - Avec ou sans aide à la flottaison se déplacer uniquement en bras ou en jambes et réaliser le moins de cycle possible sur la même distance, souffler dans l'eau. - Pousser ou tirer un tapis en propulsion par les jambes
Espace MP-GP - Zone 1	Le passeur
Matériel : bord de piscine ou tapis flottant ou ligne d'eau pour reprendre un appui solide.	
Objectif : orienter ses surfaces d'appui pour avancer Variantes : le tapis peut être remplacé par des ceintures portées par les deux élèves. Dans ce cas, l'enfant de derrière tient les jambes de son camarade avec les mains. Il peut aussi être remplacé par un petit tapis placé sous le buste. Le pousseur comme le poussé peuvent être sur le dos.	But du jeu : faire passer son camarade sur l'autre bord avant les autres Déroulement : par deux les élèves doivent faire passer un gros tapis mousse de l'autre côté du bassin (zone 1 en longueur). Un élève est sur le tapis et peut ramer avec les mains pour aider son camarade, dans l'eau, qui doit pousser avec jambes. Remarque : après chaque manche les rôles doivent être inversés. 

Etape 6 : propulsion par train séparé – S48 à S49

Objectif : orienter ses surfaces de jambes pour avancer sur le dos. Conseils : en brasse, bien placer les orteils à l'extérieurs, pieds fléchis ; en crawl, les pontes de pieds tendus avec les orteils vers l'intérieur	Situation d'apprentissage 48 (Zone 1 en largeur): • Sur le dos avec planche devant le bassin, avancer par battement de jambes. • Sur le dos avec planche devant le bassin, avancer par ciseaux de brasses. • Idem en mouvement de rétropédalage • Sur le dos avec planche devant le bassin, avancer par battement de jambes et ajouter les bras alternés. • Reprendre l'exercice précédent en tenant la planche derrière la tête.
Objectif : orienter ses appuis de bras pour avancer en ventral crawlé. Conseils: chercher l'eau loin devant la tête, Tracter/pousser dans le sens inverse du déplacement, en profondeur ; rentrer les pointes de pieds. Garder les oreilles dans l'eau. Souffler dans l'eau.	Situation d'apprentissage 49 (Zone 1 en largeur): • Plonger du bord puis battement de jambes pour arriver le plus loin possible sur 10 secondes, souffler dans l'eau. • Plonger du bord puis ciseaux de brasses pour arriver le plus loin possible sur 10 secondes, souffler dans l'eau. • Plonger du bord puis battement de jambes (10 s), puis moulin de bras de crawl, pour arriver le plus loin possible sur 10 secondes, souffler dans l'eau. • Idem avec conservation des battements de jambes sur les bras • Plonger du bord puis ciseaux de brasses glisse, traction de bras glisse, ciseaux de jambes, glisse (etc.) pour arriver le plus loin possible sur (20 s), souffler dans l'eau.
Espace MP-GP - Zone 1	Le turbo match
Matériel : bord de piscine et matériel flottant individuel (planche, pull boy)	
Objectif : orienter ses surfaces d'appui pour avancer Variantes : la planche dans les mains peut être remplacée par un pull boy. Course sur le dos, ou le ventre, varier les types de propulsion (crawl ou brasse). Départ sur le bord en sautant et non du bord.	But du jeu : dépasser son camarade dans un sprint en se propulsant par les jambes ou les mains. Déroulement : par deux ou trois dans la ligne d'eau, les élèves partent pour une course de vitesse sur 10 mètres. La planche est tenue dans les mains. Remarque : après chaque manche les rôles doivent être inversés. 

Septième étape : coordonner les actions propulsives



Objectif : être capable d'associer et coordonner les mouvements de bras et de jambes afin de se déplacer en surface ou en profondeur.

Activités : des jeux de nage avec repères temporels permettant de coordonner. Il est souvent nécessaire de commencer par des repères extérieurs (le maître bat la mesure) pour aller vers des repères interiorisés (c'est l'élève qui bat). Des repères spatiaux viendront consolider les premiers. (toucher de coudes, de mains, etc.). Réduire la vitesse d'exécution pour faciliter l'apprentissage. Pour la dissociation, il paraît nécessaire de donner la priorité à l'un des mouvements tout en conservant le second avec une amplitude réduite. Par exemple, le rattrapé de bras avec planche peut constituer une situation mais il convient d'alterner les exercices avec d'autres situation globales ayant un enjeu plus motivant.

A la piscine:

Situation marron
S50 à S 57

Jeux :

Les quatre coins
Le water-polo
La natation de création
synchronisée
L'inventeur de nages hybrides
Les défis de nages hybrides

En classe :

Enquête de l'eau

Comportement observé/ attendu :

Comportements observés	Comportements attendus
Les mouvements de bras parasitent ceux des jambes ou inversement	Les mouvements de bras et de jambes sont alternés ou dissociés selon la nage
La respiration gêne le travail de coordination	Les mouvements sont réalisés en apnée, ou en soufflant, tête dans l'eau
Les mouvements sont précipités et non propulsifs	Les mouvements sont relativement lents et appliqués
Les mouvements sont orientés vers la recherche de l'équilibre et/ou de la flottabilité	L'équilibre est obtenu par un maintien subaquatique de l'ensemble du corps (y compris la tête).

Ce que l'élève doit apprendre (exemple de règles d'action) :

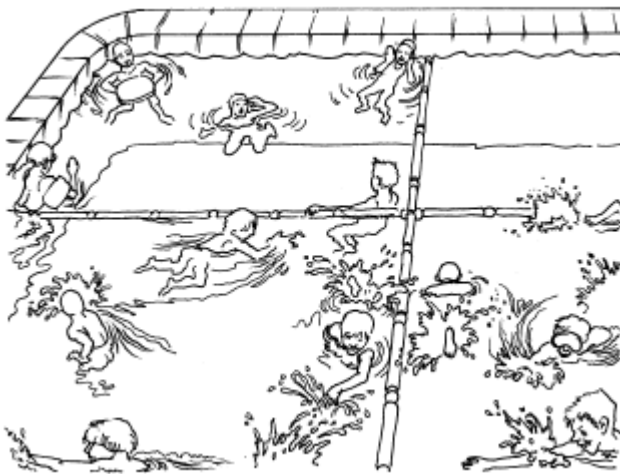
- ☞ En brasse les actions de bras et de jambes doivent se succéder sans interruption.
- ☞ En crawl, dès qu'un bras termine sa traction, l'autre, commence la sienne.
- ☞ Entre deux inspirations, je conserve la tête dans l'eau et souffle.

Evaluation :

réaliser des enchaînements de trois ou quatre cycles de mouvement en apnée (ou expiration lente et aquatique) avec une synchronisation des mouvements.

Etape 7 : coordonner les actions propulsives et glisser-S50 à 51

Objectif : construire le crawl. Conseil : monter le coude sur le retour aérien. Souffler dans l'eau pendant la traction. Inspirer sur le retour de bras. Eviter de « mouliner trop vite », privilégier la propulsion de bras.	Situation d'apprentissage 50 (zone 7): • Nager en crawl avec une planche dans les mains devant la tête. Installer le battement puis engager un bras puis l'autre. Fréquence lente puis, accélérer le rythme de bras. • Nager en crawl, avec une petite ceinture, à partir d'une poussée murale pour atteindre une ligne d'eau ou le bord opposé. • Idem sans ceinture. • Nager en dos crawlé en suivant une cadence de bras imposée par l'éducateur (frapper avec la perche) ou une musique subaquatique.
Objectif : construire le dos crawlé. Conseils : conserver les oreilles dans l'eau, privilégier dans un premier temps les bras sur les jambes ou inversement. Conserver une continuité de battement.	Situation d'apprentissage 51 (zone 7): • Nager sur le dos, en crawl, avec une planche tenue devant le bassin. Alternier les bras pour tenir la planche (rattrapé). • Nager en crawl sur le dos en conservant une ceinture. • Nager en crawl avec une planche dans le dos. Installer le battement puis engager un bras puis l'autre. Accélérer le rythme de bras sans précipitation. • Nager en dos crawlé, sans aide à la flottaison, en prenant une fréquence de bras modérée. • Nager en crawl en suivant une cadence de bras imposée par l'éducateur (frapper avec la perche) ou une musique subaquatique.

Espace MP-GP Zone 7	Les quatre coins
Matériel : bord de piscine ou tapis flottant ou ligne d'eau pour former un carré ou rectangle. Tapis ou planche pour s'appuyer au milieu.	
Objectif : coordonner les actions propulsives.	But du jeu : prendre une place dans un coin et la conserver pour ne pas rester au milieu. Déroulement : cinq joueurs dont un au milieu et quatre sur les coins. Au signal d'un meneur de jeu, tous les joueurs doivent changer d'angle. Le joueur du milieu doit essayer de prendre la place d'un autre joueur dans un angle en nageant vers cet angle et touchant le coin avant l'autre. Remarque : penser à conserver un petit tapis ou une planche au centre pour que l'élève du milieu puisse se reposer. Si besoin laisser porter une petite ceinture pour certains élèves.
Variantes : Varier le type de déplacements sur le ventre ou le dos ou le type de nage.	

Etape 7 : coordonner les actions propulsives et glisser-S52 à 53

Objectif : construire le crawl Conseil : souffler dans l'eau pendant la traction de bras ; souffler longuement et doucement par le nez puis fort avant de sortir la tête de l'eau ; inspirer sur le retour de bras.	Situation d'apprentissage 52 (zone 1): - Nager en crawl en soufflant dans l'eau (inspiration libre) - Plonger du bord ou du plot et nager un demi-bassin en soufflant dans l'eau. - Nager en crawl en suivant une cadence de bras imposée par l'éducateur (frapper avec la perche) ou une musique subaquatique..
Objectif : construire le dos crawlé. Conseils : conserver les oreilles dans l'eau, privilégier dans un premier temps les bras sur les jambes ou inversement. Conserver une continuité de battement.	Situation d'apprentissage 53 (zone 1): - Nager sur le dos, en crawl, avec une planche tenue devant le bassin. Alternier les bras pour tenir la planche (rattrapé). - Nager en crawl sur le dos en conservant une ceinture. - Nager en crawl avec une planche dans le dos. Installer le battement puis engager un bras puis l'autre. Accélérer le rythme de bras sans précipitation. - Nager en dos crawlé, sans aide à la flottaison, en prenant une fréquence de bras modérée. - Nager en dos crawlé en suivant une cadence de bras imposée par l'éducateur (frapper avec la perche) ou une musique subaquatique

Espace MP-GP Zone 4	Le water polo
Matériel : bord de piscine ou tapis flottant et lignes d'eau pour former un rectangle. Frite ou ceinture si besoin pour quelques élèves, ballon.	
Objectif : coordonner les actions propulsives.	But du jeu : gagner les matchs en marquant plus de buts que les adversaires Déroulement : 2 équipes de 4 à 6 joueurs s'affrontent pour marquer le plus de but possible en un temps donné. Pour marquer, envoyer le ballon sur le tapis vers adverse. Mise en application des règles du water-polo. (voir ci-dessous) Temps de jeu : match de 2 x 6 minutes ; Remarque : penser à conserver des îlots (petits tapis) au centre pour que les élèves puissent se reposer. Si besoin laisser une frite ou ceinture pour certains élèves.
Variantes : Varier le type de déplacements sur le ventre ou le dos ou le type de nage. Varier le but	

Règlement water-polo

La rencontre :

- engagement : au **début** du match, les équipes sont au bord de leur camp une **main au mur**; au coup de sifflet la balle est lancée au milieu du terrain;

Les lois du jeu

Il y a	si...	alors...	où et comment
But	Le ballon touche le tapis but : 1 point quand il y a eu 2 passes avant;	Remise en jeu	les équipes sont au bord de leur camp une main au mur et la balle est à l'équipe adverse.
touche	Le ballon sort des limites du terrain	Remise en jeu	De la ligne de touche face à l'endroit de sortie du ballon, par un joueur de l'équipe adverse.
faute	Un joueur arrache des mains le ballon, Un joueur tient l'adversaire, Un joueur fait couler l'adversaire	Une exclusion de 30 secondes	Le fautif sort de l'eau pendant 30 secondes.
5 secondes	Le joueur en possession du ballon le garde 5 secondes ou plus	Remise en jeu	Entre deux joueurs

Etape 7 : coordonner les actions propulsives et glisser-S54 à 55

Objectif : construire le crawl Conseil : souffler dans l'eau pendant la traction de bras ; souffler longuement et doucement par le nez ou la bouche puis fort avant de sortir la tête de l'eau ; inspirer sur le retour de bras.	Situation d'apprentissage 53 (zone 1): - Nager par deux en crawl en soufflant dans l'eau (inspiration libre) et en essayant de coordonner ses bras. - Nager par deux en crawl en suivant une cadence de bras imposée par l'éducateur ou un camarade (frapper avec la perche) ou une musique subaquatique. - Plonger du bord ou du plot par deux puis glisser en coulée ventrale nager et coordonner ses actions sur demi-bassin en soufflant dans l'eau. - Variation des modes de déplacement par deux (en ligne, en colonne, chevron) et le nombre d'élèves
Objectif : construire le dos crawlé. Conseils : conserver les oreilles dans l'eau, privilégier dans un premier temps les bras sur les jambes ou inversement. Conserver une continuité de battement.	Situation d'apprentissage 54 (zone 1): - Nager par deux en dos crawlé en essayant de coordonner ses bras. - Nager par deux en dos crawlé en suivant une cadence de bras imposée par l'éducateur ou un camarade (frapper avec la perche) ou une musique subaquatique. - Plonger du bord ou du plot par deux puis glisser en coulée dorsale nager et coordonner ses actions sur demi-bassin en soufflant dans l'eau. - Variation des modes de déplacement par deux (en ligne, en colonne, chevron) et le nombre d'élèves

Espace MP Zone 2 ou 7	La nage de création synchronisée
Matériel : zone libre de la piscine permettant des déplacements variés	
Objectif : coordonner les actions propulsives	But du jeu : par deux, montrer le plus bel enchaînement de déplacements synchronisés Déroulement : par groupe de deux élaborer un enchaînement de figures et déplacement réalisées en même temps. Contraintes : entrer dans l'eau du bord, aller toucher le fond, s'équilibrer à la surface sur le dos, réaliser une vrille en surface ou en profondeur. Consignes : construire un enchaînement constitué, au minimum, des éléments suivants et le mémoriser. Les éléments obligatoires : 1 entrée dans l'eau individuelle ou collective 1 déplacement ventral 1 déplacement dorsal 1 équilibre en duo 1 déplacement en Duo subaquatique 1 porter Réaliser des enchaînements de 4 à 5 équilibres différents et les montrer aux camarades. Un jugement de l'enchaînement peut être réalisé sur les critères suivants : - Respect des contraintes et des mouvements prévus - Stabilisation de chaque équilibre - Synchronisation des actions
Variantes : Choisir une émotion (colère, joie, ...) et transformer la production pour faire ressentir au spectateur l'émotion choisie.	

Etape 7 : coordonner les actions propulsives et glisser-S56 à 57

Objectif : construire le une nage hybride simple ventrale Conseil : souffler dans l'eau pendant la traction de bras ; souffler longuement et doucement par le nez puis fort avant de sortir la tête de l'eau ; inspirer sur le retour de bras.	Situation d'apprentissage 56 (zone 2): - Nager en bras de crawl en soufflant dans l'eau (inspiration libre) et en jambes de brasse. - Nager en bras de brasse en soufflant dans l'eau (inspiration libre) et en jambes de crawl. - Nager en nage indienne - Nager en brasse ondulée (jambes de papillon) - Nager en papillon brassé - En profondeur, nager en bras de brasse et jambes de crawl. - Nager en crawl en se retournant pour passer en dos
Objectif : construire le une nage hybride simple dorsale Conseils : conserver les oreilles dans l'eau, privilégier dans un premier temps les bras sur les jambes ou inversement. Conserver une continuité de battement.	Situation d'apprentissage 57 (zone 2): - Nager sur le dos en bras de crawl et en jambes de brasse. - Nager sur le dos en bras de papillon et en jambes de crawl. - Nager sur le dos en bras de brasse inversée et en jambes de crawl. - Nager sur le dos en ondulation (jambes de papillon) et bras au choix (godille ou papillon inversé) - Nager sur le dos godille de bras et crawl de jambes

Espace MP-GP Zone 2	L'inventeur de nages
Matériel : éventuellement ceinture ou frite si besoin et planche	
Objectif : coordonner les actions propulsives.	But du jeu : inventer sa nage et la proposer aux autres Déroulement : les élèves sont par binômes et recherchent différentes manières d'associer bras et jambes dans des nages hybrides. Dès qu'un élève a réussi à stabiliser une forme de nage il la propose aux autres membres du groupes qui l'essaient. Exemples d'associations possibles : jambes de brasse et bras de crawl ou inversement, ou nages hybrides comme la nage indienne. Remarques : il est possible de laisser les élèves travailler avec un support de flottabilité pour construire na nouvelle nage.
Variantes : Varier le type de déplacements sur le ventre ou le dos ou en surface ou profondeur.	

Espace MP-GP Zone 2	Défis de nages hybrides							
Matériel : éventuellement ceinture ou frite si besoin et planche								
Objectif : coordonner les actions propulsives.	But du jeu : se déplacer plus vite que les autres en nage hybride							
Variantes : Varier le type de déplacements sur le ventre ou le dos ou en surface ou profondeur.	<u>Déroulement</u> : chaque élève vient défier un autre élève en nage hybride sur une distance de 10 ou 15 mètres. A chaque défi l'élève qui gagne la course marque un point. Chaque élève doit défier une fois tous les autres élèves (par exemple si 8 élèves, il réalise 7 défis). C'est toujours celui qui a le moins de point qui choisit sa nage. En cas d'égalité le choix est tiré au sort.							
	<u>Remarques</u> : il semble très utile de faire gérer aux élèves leurs défis à l'aide d'un tableau à double entrée dans lequel ils marquent le point marqué. Par exemple dans le tableau ci-dessous Marc a perdu contre Hervé mais a gagné contre Lydie qui elle a remporté son match contre Hervé.							
	Marc	Lydie	Hervé					Total
Marc		1	0					1
Lydie	0		1					1
Hervé	1	0						1

Etape 8 : synchroniser respiration et propulsion



Objectif : être capable de synchroniser propulsion et respiration en régulant le débit expiré

Activités : situations de nage en distance permettant une grande répétition, alternée avec des temps courts de construction de la respiration aquatique, au travers de situations aménagées.

A la piscine:
Situation S58 à S61

Jeux :
La chorégraphie de respirations
Le contrat

En classe :
Construire une fiche d'évaluation

Comportement observé/ attendu :

Comportements observés	Comportements attendus
Essoufflement important sur de courtes distances	Aisance respiratoire sur 50 mètres liée notamment à l'expiration forcée en fin d'expiration.
La respiration déséquilibre latéralement ou longitudinalement le corps (par la nécessité de sortir la tête de l'eau)	La tête est beaucoup moins sortie de l'eau et l'équilibre plus stable
L'inspiration est placée à n'importe quel moment	L'inspiration est réalisée en fin d'action motrice propulsive des bras
L'expiration est courte et souvent aérienne	Expiration longue et subaquatique
L'expiration incomplète entraîne une asphyxie	Expiration forcée

Ce que l'élève doit apprendre (exemple de règles d'action) :

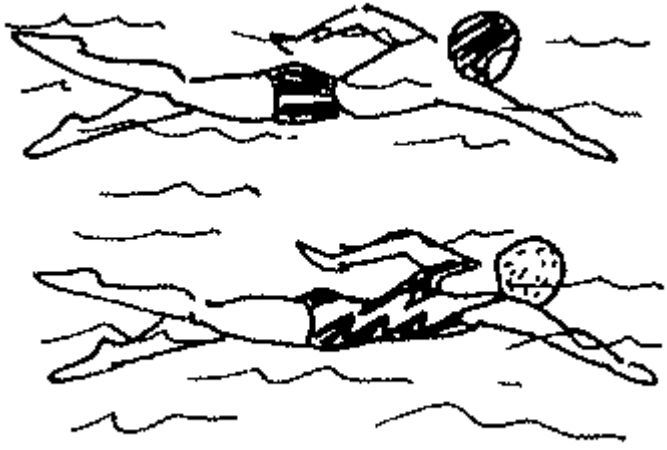
- ☞ Si je veux faciliter ma ventilation alors je souffle fort juste avant d'inspirer
- ☞ J'inspire juste après la propulsion des bras (en fin d'action motrice propulsive)
- ☞ L'inspiration doit être la plus brève possible avec la bouche à la surface de l'eau

Evaluation :

Réaliser 50 mètres sans reprise d'appui sans essoufflement excessif et avec une respiration placée.

Etape 8 : synchroniser respiration et propulsion S58 à 59

Objectif : inspirer en dehors des actions motrices propulsives. Conseil : en crawl, privilégier la rotation de la tête à la sortie de celle-ci. Inspiration très brève et souffle pendant toute l'action propulsive.	Situation d'apprentissage S58 (zone 2): • Nager en crawl lentement avec une aide à la flottaison, inspirer à chaque fois que les mains viennent toucher les cuisses. • Idem en ne respirant que d'un seul côté. • Idem en n'inspirant qu'une fois tous les 2, 3, 4 moulinets de bras • Nager en brasse avec une aide à la flottaison, inspirer à chaque fois que les bras viennent toucher la poitrine. • Idem en inspirant tous les 2, 3, cycles de bras. • Idem sans ceinture ou aide à la flottaison. • Reprendre les exercices en laissant la liberté de la fréquence d'inspiration et en rythme normal
Objectif : expirer long Conseils : privilégier l'expiration par le nez, conserver la tête dans l'eau, souffler bref et fort par la bouche.	Situation d'apprentissage S 59 (zone 2) : • Réaliser, en crawl, le plus grand nombre de cycles de bras entre deux inspirations en expirant par le nez, la bouche. • Réaliser, en brasse, le plus grand nombre de cycles de bras, entre deux inspirations, en expirant par le nez, la bouche. • Expirer uniquement sur les temps de propulsion en ralentissant le plus possible la cadence (possibilité de pull boy)

Espace PP- MP-GP	La chorégraphie de respirations
Matériel : espace délimité dans la piscine d'environ 3mx15	
Objectif : synchroniser respiration et propulsion.	But du jeu : réaliser, à deux ou trois, un enchaînement coordonné sur le plan des respirations et des mouvements de mouvements devant un jury.
Variantes : Modifier les contraintes, Imposer un rythme, autoriser l'utilisation de matériel ajouté ; centrer le jugement sur la respiration (inspiration, expiration)..	Déroulement : en duo ou trio, les élèves réalisent un déplacement selon des contraintes déterminées à l'avance. Exemple : Une entrée dans l'eau+10 mètres sur le ventre+10 mètres sur dos+un équilibre+une immersion finale. Les élèves sont notés par un jury d'élèves sur : - Le respect des contraintes imposées - La simultanéité des mouvements de bras et/ou jambes, de l'inspiration - L'inspiration hors des actions motrices Remarque : la grille d'évaluation peut être construite en classe par les élèves (voir fiche construire une fiche d'évaluation)
	

Etape 8 : synchroniser respiration et propulsion S60 à 61

Objectif : inspirer en dehors des actions motrices propulsives, conserver la tête dans l'eau. Conseil : en crawl, privilégier la rotation de la tête à la sortie de celle-ci. Inspiration très brève et souffle pendant toute l'action propulsive.	Situation d'apprentissage S60 (zone 3): • Nager en crawl avec des palmes et inspirer tous les deux cycles de bras. A chaque inspiration regarder vers le bord pour repérer deux planches posées debout puis : • Rallonger le temps de retour de bras de respiration ; • Conserver le bras opposé au côté d'inspiration allongé devant et plaquer son oreille dessus ; • Inverser les côtés • Compter combien de doigts montre son camarade sur le bord- ce dernier le suit en restant légèrement en arrière • Idem en n'inspirant qu'une fois tous les 2, 4, 6 moulinets de bras
Objectif : inspirer en dehors des actions motrices propulsives, conserver la tête dans l'eau. Conseils : en crawl, privilégier la rotation de la tête à la sortie de celle-ci. Inspiration très brève et souffle pendant toute l'action propulsive.	Situation d'apprentissage S 61 (zone 3) : • Nager en crawl et inspirer tous les deux cycles de bras. A chaque inspiration regarder vers le bord pour repérer deux planches posées debout puis : • Rallonger le temps de retour de bras de respiration ; • Conserver le bras opposé au côté d'inspiration allongé devant et plaquer son oreille dessus ; • Inverser les côtés • Compter combien de doigts montre son camarade sur le bord- ce dernier le suit en restant légèrement en arrière • Idem en n'inspirant qu'une fois tous les 2, 4, 6 moulinets de bras •

Espace PP- MP-GP Zone 3	Le contrat
Matériel : cônes ou planches pour marquer étalonner le bord	
Objectif : synchroniser respiration et propulsion. Variantes : Faire comptabiliser aussi le nombre de coups de bras pour donner deux chiffres à soustraire : coups de bras – inspirations réussies. Ex : 20 -14= 6, Le plus petit chiffre est le meilleur.	But du jeu : chaque élève choisit un contrat de réalisation de X inspirations sans relever la tête sur la longueur et doit essayer de l'atteindre. Déroulement : en duo, les élèves réalisent un déplacement selon un contrat déterminées à l'avance. Exemple : inspirer 20 fois sur la longueur en crawl. Son camarade est sur le bord pour observer les inspirations. Chaque inspiration tête dans l'eau est comptabilisée. Chaque inspiration avec la tête qui sort de l'eau n'est pas comptée. Remarque : la grille d'évaluation peut être construite en classe par les élèves (voir fiche construire une fiche d'évaluation) Celui-ci c'est raté ! poufff

Les principes pédagogiques

La progression pédagogique préconisée en début de document est adossée à trois formes de travail : des **parcours** des **ateliers**, ou des **jeux**.

Dans une séance il convient, dans l'idéal, d'associer les trois.

L'atelier

L'atelier permet à l'élève de se concentrer sur une difficulté et sur les moyens de la dépasser. Il favorise la recherche de solutions par les échanges entre l'éducateur et les élèves mais aussi entre pairs. L'expérimentation réfléchie y est reine. L'atelier donne lieu à un travail relativement analytique.

Le parcours

Le parcours remet l'élève devant plusieurs difficultés pour lesquelles il possède déjà des réponses et qu'il doit stabiliser par la répétition. Il confronte donc l'élève à des acquis antérieurs associés à quelques nouveautés. C'est un travail assez global propice au volume d'activité mais aussi à l'essai-erreur. Il donne la possibilité aux élèves de donner des réponses motrices variées et adaptées à leurs niveaux.

Le jeu

Le jeu soutient l'effort des élèves et donne du sens aux apprentissages en réinvestissant des acquisitions dans des situations ludiques selon des enjeux variés (voir ci-dessous). Il permet aussi de consolider les apprentissages en proposant un temps d'activité motrice conséquent.

Le matériel de flottabilité

L'absence de matériel d'aide à la flottabilité (frite, ceinture...) dans les quatre premières étapes facilite les progrès.

Mais, si l'appropriation précoce par l'élève de la grande profondeur et sans matériel de flottabilité permet d'obtenir des progrès rapides et durables, il n'en demeure pas moins que cette grande profondeur est souvent une source de stress pour les élèves comme pour les éducateurs.

C'est pourquoi, il convient de mettre en place une organisation pédagogique qui assure une totale sécurité aux élèves et rassure tout le monde.

Principes de fonctionnement

Sécurité

Pour assurer la sécurité (en particulier avant l'étape 5) quelques principes d'organisation sont respectés :

- l'élève dispose d'une **continuité d'appui** sur son parcours qu'il peut saisir à tout moment ;
- la majorité des activités s'effectue **le long d'un bord** de bassin (ou à moins de trois mètres) afin de faciliter intervention et consignes de l'encadrant ;
- les **espaces d'évolution sont restreints** afin d'éviter la dispersion des élèves préjudiciable aux interventions du maître ;
- les parents agréés sont souvent utilisés dans l'eau pour rassurer l'élève et l'aider dans la gestion de sa sécurité ;
- la gestion de sa sécurité par l'élève est un apprentissage intégré à toutes les séances ;

La pédagogie

- les parcours disposent toujours de **plusieurs niveaux d'exécution** afin de prendre en compte la variété des acquisitions et éviter les blocages préjudiciables à la circulation et au progrès ;
- un parcours est composé en grosse partie **d'actions motrices maîtrisées** par les élèves auxquelles sont ajoutée **une à deux nouveautés** pour lesquelles l'élève va devoir apprendre ;
- chaque nouvelle action est **doublée par une action de moindre difficulté** afin que l'élève qui n'est pas encore prêt puisse continuer sans bloquer le cheminement ;
- les parcours proposent aussi **des ateliers**, sortes d'espaces stationnaires dans lesquels il est possible de rester pour s'exercer ;
- L'introduction de jeux dans les parcours est recherchée autant que faire se peut pour soutenir la motivation.

Démarches pédagogiques pour l'enseignement de la natation à l'école primaire

Chaque démarche est reliée à une ou plusieurs compétences transversales du socle commun et systématiquement aux compétences 1 (lire, s'exprimer) et 3 (manipuler des données)

Compétence 6 : respecter des règles collectives

Une première démarche : faire pratiquer des jeux réglés

1. **Mettre en place un jeu enfantin** directement créé pour la natation ou adapté à partir d'un jeu terrestre.
2. **Observer** les comportements des élèves afin d'identifier les **principales difficultés**.
3. **Modifier un paramètre du jeu** à partir des éléments : espace, temps, matériel, autrui (à un, deux, trois...) partie du corps. Les élèves **doivent** être associés à cette modification du jeu dont le but est de varier les contraintes afin de faire travailler les compétences souhaitées. Pour l'élève, il s'agit de modifier les règles puis les respecter.
4. Mettre en place **le nouveau jeu** en indiquant aux élèves **les principes ou règles d'efficacité** qu'ils doivent appliquer pour réussir. Ces règles ou principes nécessitent une connaissance spécifique de l'apprentissage de la natation, se traduisant par les **principes fondamentaux**.
5. **Si**, nécessaire, **un exercice** analytique (atelier) peut être proposé ponctuellement pour résoudre un problème particulier, acquérir une connaissance, une capacité ou une attitude qui est nécessaire au bon déroulement du jeu.
6. **Evaluer** la réussite ou **l'efficacité** de chacun dans le jeu et en fonction des objectifs.

Compétence 7 : commencer à s'auto évaluer, s'impliquer dans un projet

Une seconde démarche : projet individuel dans projet collectif

Choisir **un ensemble de situations** référées aux apprentissages **et à un aménagement de bassin**

1. Proposer **en classe**, sous la forme d'un tableau à double entrée, les différentes tâches à réussir (en lien avec le projet) et demander à **chaque élève de projeter** ce qu'il pense pouvoir réussir à faire à la prochaine séance.
2. **A la piscine, répartir** les élèves dans leurs ateliers ou groupes respectifs pour qu'ils réalisent les tâches programmées.
3. **Observer les élèves** et proposer des solutions aux difficultés qu'ils rencontrent.
4. En **fin de séance** chaque groupe fait **le bilan** de ce qu'il a réussi en **utilisant la fiche projet** (tableau à double entrées affiché sur le bord en début de séance).
5. **En classe, les élèves vérifient** ce qui est réalisé, **énoncent les difficultés** rencontrées et les moyens de les résoudre **et projettent** ce qui fera l'objet de la prochaine séance.

Compétence 7 : s'impliquer dans un projet individuel ou collectif

Une troisième démarche : l'histoire à vivre

1. Les **élèves découvrent**, en classe une histoire à l'aide d'un album (le fabuleux voyage de Lola ou le château des gardes, ou Pataplouf). Cette histoire met en scène des personnages qui vivent des **aventures comportant de la nage**. Chaque aventure est organisée en fonction des apprentissages au programme en natation scolaire (étapes).
2. A la piscine, **chaque séance** permet aux élèves de **vivre une aventure à la nage**.
3. Au retour à l'école, un bilan des actions et des apprentissages est réalisé. C'est l'occasion de faire verbaliser les élèves pour construire l'expression orale.
4. L'aventure suivante est préparée par la lecture de l'album ou de l'histoire.
5. **L'évaluation** est réalisée sous la forme d'une **aventure particulière** (parcours pour l'évaluation d'étape ou actions isolée pour l'évaluation formative).

Quelques démarches d'animation pédagogique

Le principe est le suivant : donner un sens à la séance ou à la situation proposée par l'identification et la formalisation d'un enjeu. C'est le but du jeu (pour l'élève). Cet enjeu doit être clairement annoncé aux élèves auxquelles l'Educateur s'adresse puisqu'il va soutenir la motivation. L'enjeu peut être formalisé pour un atelier comme un parcours afin d'animer, et varier l'activité de l'élève. Ainsi le même atelier peut être animé de manière différente selon l'âge des élèves.

Quelques propositions

Tester

Il s'agit pour l'individu de se connaître, se situer par rapport aux autres, de connaître les autres.

Créer des sensations

Beaucoup d'activités de glisse peuvent produire des sensations. Les propriétés mécaniques de l'eau sont aussi sources de sensations.

La nouveauté

Les élèves sont curieux. Ils peuvent être attirés par la nouveauté. Mais attention, trop de choses nouvelles peuvent créer de l'anxiété. Un savant dosage est nécessaire.

Faire avec, jouer avec le copain

Les élèves sont attirés par la proximité de leurs camarades. Ils peuvent ainsi accepter différentes tâches à la condition de les réaliser avec leurs partenaires de jeu favoris.

Se perdre, se faire peur

C'est une activité, seul ou à plusieurs, où l'élève se fixe le contrat qui, pour lui, est une prise de risque maximum. Elle prend toute sa dimension dès lors que l'élève est capable d'évaluer le risque réel (en général presque nul) et le risque perçu. C'est une activité qui nécessite de se connaître donc de s'être testé.

Explorer, partager

C'est une activité qui donne la possibilité d'expérimenter un milieu aquatique plus ou moins aménagé. L'exploration donnera lieu à un partage des richesses. Les élèves vont se communiquer leurs trouvailles.

Chercher, construire des règles ou des principes

Il s'agit pour les élèves de trouver quels sont les principes ou **règles à respecter pour réussir une action**. En général, ce travail fait l'objet d'expérimentation, si possible en groupe. La construction de règle peut porter sur le jeu. Il s'agit, alors de règle de jeu et non de règles d'actions. Ce type de travail concerne avant tout des élèves de cycle 3.

Performer

Il s'agit de faire une réalisation motrice mesurée dont la reproduction un autre jour permettra une comparaison. La performance nécessite une mesure rigoureuse (souvent le temps ou l'espace) afin d'être reproductible dans le temps.

La compétition

Concourir peut se faire de différentes manières : en duel, par équipe ou individuel.

Le défi

Le défi reprend l'essence de la compétition et de la performance mais il les pousse aux limites des capacités pour les repousser. Lorsque le défi est personnel c'est plus de la performance, lorsqu'il est tourné vers une autre personne c'est de la compétition.

Imaginer tenir un rôle

C'est l'histoire à mettre en scène ou le film à réaliser. Il est important que l'essentiel de l'histoire soit créé par les acteurs. Mais un scénario obligatoire est possible. Il devra faire l'objet d'une adhésion.

Création Expression - Donner à voir –esthétique

Il s'agit pour l'individu de concevoir puis produire des formes corporelles (**création**) qui seront vues et dont l'objectif est de produire une esthétique et une émotion (**expression**). Trois rôles sont à travailler : chorégraphe, acteur et spectateur. Ne pas négliger ces trois aspects.

Animer une séance, donner du sens par le jeu

Type de jeu	Situation proposée : quelles contraintes ?
Tester	Préciser quel est l'outil de mesure : temps, espace qui doit être reproductible (fiable quel que soit le moment) L'identification du résultat sans chercher à obtenir le meilleur- ne pas faire l'objet de jugement de valeur
Se faire peur : le défi	Réaliser quelque chose à la limite de ses compétences
Explorer	Aménagement riche induisant des réponses variées
Chercher des règles	Généraliser à partir des réussites : quel est le problème à résoudre puis la solution efficace tout le temps
Performeur	Outil de mesure fiable et formalisation du résultat
Se confronter	M'opposer aux autres : de l'égalité des chances à l'inégalité du résultat
Imaginer, tenir un rôle	Entrer dans l'imaginaire avec de vrais faux rôles
Donner à voir	Temps de présentation aux autres ; Critiques sous forme de propositions ; notion de ressenti
Autre	

Connaissances fondamentales

Huit principes (d'après A. Schmitt et P. Magnès)

Pour aller à l'essentiel, il est possible de définir huit principes opérationnels et des règles d'action.

Le Principe opérationnel

Le Principe est une **connaissance fondamentale** que l'élève doit acquérir pour traiter une catégorie de situation motrice. Il définit les opérations, valides en permanence, et dans différentes situations (généralisables) qui permettent de réussir. C'est, en quelque sorte, une grammaire de l'activité.

La règle d'action

La règle d'action est, par déduction, **ce que l'élève va devoir mettre en application pour être efficient**, compte tenu de ses propres ressources. Elle doit être formulée **en fonction de** l'âge des élèves et de leurs connaissances ou compétences dans l'activité.

Elle permet aux élèves d'accéder aux principes fondamentaux en traduisant ces derniers.

La règle d'action est, en quelque sorte, un conseil pour réaliser qui est souvent formulée de la manière suivante : si je veux faire.....alors, il me faut..., ou pour réaliser....alors je dois.....

Procédés pédagogiques

Plusieurs utilisations des règles d'action sont possibles avec les élèves :

- faire rechercher puis formuler les règles par les élèves
- donner la règle d'action à appliquer
- faire vérifier la pertinence d'une règle d'action dans différentes situations
- faire vivre, puis analyser, des situations variées utilisant la même règle d'action

Principe de prise d'information

...pour se repérer, construire le volume

« Plus besoin de relever le nez pour te tenir informé »
Dicton aquatique



Plus la prise d'information, passe de **canaux extéroceptifs** à des voies **intéroceptives** et, plus elle sera efficace en milieu aquatique.

Remarques : la prise d'information dans le milieu aquatique est le premier défi auquel le débutant doit faire face. Cette adaptation sensorielle est indispensable aux autres apprentissages.

Application

Une mauvaise prise d'information trouble le comportement en engendrant des peurs qui peuvent aller jusqu'au blocage. Aussi est-il indispensable de **donner à l'élève des repères tactiles** qui viennent, dans un premier temps, **doubler d'autres prises d'informations** (visuelles, kinesthésiques, labyrinthiques).

Principe de flottabilité (mise œuvre de la poussée d'Archimède)

...pour apprendre à faire le bouchon

« Laissez l'eau faire »
A. Vade pied



Plus le corps est **immergé** et plus son **volume** est important alors, plus la **poussée verticale** vers le haut qu'il reçoit est importante

Application

L'énoncé du principe ne prend pas en compte le poids de l'individu. La masse de ce dernier ne variant pas, la flottabilité ne peut varier que selon l'effet de ballast réalisé par inspiration ou expiration. Pour la grande majorité des adultes et des enfants, le corps flotte poumons gonflés et coule poumons dégonflés. Attention cependant cette règle ne vaut pas pour les enfants obèses, les élèves très denses ou les très jeunes enfants.

Le débutant doit découvrir par l'expérimentation ce principe afin de construire son autonomie vis-à-vis de la grande profondeur.

Principes d'équilibre ...pour ne plus « chuter »



Tous les équilibres statiques et dynamiques sont construits par la combinaison de trois forces appliquées :

- **le poids du corps**, vertical vers le bas, dont la résultante s'applique au centre de gravité
- **la poussée d'Archimède**, verticale vers le haut, dont la résultante s'applique au centre de la poussée
- La résultante des **forces d'appui**, propre à l'action des surfaces motrices et à celle des appuis hydrodynamiques dues aux déplacements (frottements, tractions..)

Applications

Les élèves ne peuvent construire leurs équilibres aquatiques que par une succession d'expériences. Il est donc très important de donner aux débutants la possibilité de s'engager dans un milieu très varié : aménagements, surfaces de bassin, profondeurs. Il conviendra, pour éviter de déstabiliser l'élève, de lui permette de substituer les appuis manuels (bord, planche, cage,...) aux appuis pédestres afin qu'il puisse provisoirement s'équilibrer.

Il peut être judicieux ensuite d'alterner des phases où les problèmes sont dissociés avec des phases plus globales.

Principes de propulsion

...pour prendre et conserver de la vitesse

« L'homme est le seul mammifère ne sachant pas nager naturellement »



Pour être efficaces, les **surfaces propulsives**, orientées globalement à contresens du déplacement, doivent être :

- les **plus grandes** possibles
- avoir des trajets propulsifs **les plus longs** possibles
- **accéléérées** du début à la fin de leur trajet
- être en appui sur des **masses d'eau inertes**

Remarque : le débutant n'est pas concerné par tous les invariants énoncés dans ce principe.

Applications

Il semble nécessaire, pour le débutant, d'apprendre d'abord à orienter ses surfaces d'appui et à les optimiser au plan de la surface. Ainsi pour le train supérieur, il doit s'habituer à orienter sa paume de main, son bras, son avant-bras.

Principe de glisse

...pour diminuer les freins

« Comme un dauphin tu te faufiles »



Plus le **corps** est **aligné** et profilé dans l'**axe de déplacement**, plus il est immergé, alors à énergie constante, plus il ira vite et/ou loin.

Remarque : ce principe est mis en application dès que l'élève cherche à se déplacer. La glisse est étroitement liée à trois facteurs : la résistance de frottement, de vague, et de forme.

Application

Pour un public d'élèves du premier degré, seule la résistance de forme est à prendre en compte. Il s'agit de minimiser le maître couple en recherchant le meilleur alignement sur l'axe de déplacement. Les coulées ventrales ou dorsales sont traditionnellement utilisées pour aborder cette notion.

Principe de respiration

...pour ventiler, oxygéner le corps

« Quand le naturel ne suffit plus, le contrôle s'impose »



La **respiration**, à l'origine **réflexe**, directrice des mouvements, est reconstruite dans son organisation pour **devenir contrôlée, facilitatrice des actions**.

Remarque : ce principe peut être momentanément mis de côté en proposant un travail en apnée. Mais il devra être rapidement abordé pour une adaptation au milieu et ce dans toutes les étapes de progression.

Application

Le débutant consacre une bonne partie de ses actions à préserver sa possibilité respiratoire habituelle (réflexe). Il cherche, par ses actions à garder la tête hors de l'eau. Or cette recherche « d'air » est une entrave à l'adaptation au milieu puisque l'élève refuse l'immersion de la tête. Il ne peut s'équilibrer convenablement. Il convient donc, dans un premier temps de lui faire prendre conscience de ses capacités à souffler dans l'eau, puis inspirer sans sortir totalement sa tête. Il peut ensuite apprendre à placer ses temps forts inspiratoires sur les temps faible des bras. Il pourra enfin placer une expiration forcée avant l'inspiration pour faciliter cette dernière.

Principe de continuité

...pour conserver la vitesse

« Les secondes se succèdent et ne s'arrêtent jamais »



Plus l'**enchaînement et la continuité des actions propulsives**, de train à train et/ou par train séparé (train supérieur et inférieur), des actions de bras et de jambes sont assurés, plus l'efficacité de l'action entreprise en énergie et/ou en vitesse est grande.

Remarque : ce principe concerne peu le débutant. Toutefois l'élève qui commence à nager va devoir construire des coordinations de train à train. Il paraît nécessaire, à ce stade, d'introduire le principe de continuité.

Application

L'enchaînement et la continuité des actions de bras en crawl permettent de créer la vitesse nécessaire à la création de la vague permettant de respirer convenablement. Ils ordonnent la coordination temporelle de la brasse. Aussi, si pour le débutant ce principe n'est d'aucune utilité dès que l'ont veut enseigner une nage codifiée, il devient rapidement indispensable pour structurer les apprentissages.

Principe du contrôle musculaire

...pour se relâcher

« Que la souplesse soit avec toi »



Les **actions propulsives ou d'équilibre** seront d'autant plus efficaces que :

- les parties du corps ne participant directement à l'action seront solides (**gainage du buste**)
- les phases de **relâchement** et de **mise en tension** seront **différenciées**
- les **amplitudes articulaires** seront optimisées

Application

Il est possible de travailler deux points avec des élèves qui commencent à nager codifié :
d'une part le gainage du tronc pour éviter les effets de « serpents »
d'autre part le relâchement qui peut être absent chez les enfants crispés dans l'eau

En classe

Découvrir le monde-Français

Cette séance a pour objectif d'apprendre à s'orienter dans un espace nouveau et de se familiariser avec la piscine. Le travail peut être réalisé une première fois avant d'aller à la piscine et une seconde fois après la première séance.

Objectifs : - Se repérer dans l'espace et le temps- Acquisition de vocabulaire spécifique.

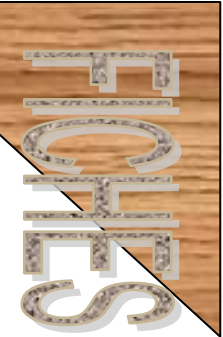
Déroulement - « cheminement » en classe		Procédé pédagogique
Problème : « Quelles sont les photos qui représentent la piscine, l'école ? »	→ par groupe, proposer aux élèves des photos (sur une feuille, par petits paquets, ou en projection) et leur demander de les classer en deux catégories : - celles qui représentent l'école - celles qui représentent la piscine	OSERVER et prendre des indices CLASSER
« Pour chaque catégorie, mettre les photos dans l'ordre chronologique de découverte lors du cheminement ordinaire »	→ Actions chronologiques J'entre dans l'école par le portail, puis je passe dans la cour pour jouer, puis j'entre dans le couloir pour poser mon manteau, puis j'entre dans la classe. J'entre dans la piscine par la porte, je marche dans le hall d'entrée, je passe dans le couloir pour me déchausser, j'entre dans le vestiaire pour me changer, je passe sous la douche et me savonne, je passe dans le pédiluve, j'entre sur le bassin.	OBSERVER CLASSER
Représenter son chemin – droite gauche, tout droit ...	→ Demander aux élèves de tracer leur chemin sur un plan de masse simplifié de la piscine, de l'école.	REPRESENTER
« Qu'est-ce que c'est ? »	Faire émettre des hypothèses → Montrer des photos du matériel de la piscine. Chaque élève doit le dessiner sur son cahier puis deviner son usage. On procède par petit groupes ou/et en groupe classe. Chaque objet doit être associé à deux étiquettes l'une pour le nom, l'autre l'action	FORMULER DES HYPOTHESES Travail en groupe par 2 PUIS ASSOCIER
« Où est-ce pris ? »	Proposer aux élèves des photos de détails de la piscine (prises de vue rapprochées d'un lieu) Demander aux élèves de retrouver le lieu en le nommant (étiquette) et en le plaçant sur le plan.	OBSERVER FORMULER DES HYPOTHESES Travail en groupe par 2 PUIS ASSOCIER

Natation, sécurité, hygiène

Objectif : connaître des règles élémentaires d'hygiène. Connaître des règles de vie collective et d'action.

Les questions et les réponses sont présentées dans le désordre aux élèves. Ils doivent, après lecture, relier les réponses correctes aux questions.

Sur la natation	Sur l'hygiène	Sur la sécurité
Questions première série		
N1 : Est-ce qu'on peut flotter sans aide ? N2 : Pourquoi faut-il s'allonger sur l'eau pour nager ? N3 : Pourquoi ouvrir ses yeux dans l'eau ? N4 : Comment fait-on pour avancer dans l'eau ?	H1 : Quand doit-on mettre son maillot de bain ? H2 : A la piscine, quels sont les endroits où l'on passe avant d'entrer dans le bassin ? H3 : Pourquoi ? H4 : Dans quel ordre ? H5 : Et en sortant du bassin ?	S1 : Que faut-il faire quand on arrive au bord du bassin ? S2 : Que faut-il faire quand on est dans l'eau ? S3 : Que faut-il faire en cas de problème ? S4 : Peut-on courir ou pousser quelqu'un au bord du bassin ?
Réponses première série		
N1 : Oui, et c'est encore plus facile si on se détend et on met tout son corps dans l'eau. N2 : Pour mieux glisser dans l'eau. N3 : Pour voir au fond et se repérer. N4 : En utilisant principalement les bras (comme une rame) pour s'appuyer sur l'eau.	H1 : Juste avant d'aller à la piscine. H2 : Au vestiaire, aux toilettes, à la douche, dans le pédiluve. H3 : Pour se mettre en tenue de bain, pour prendre ses précautions, pour être bien propre avant d'entrer dans l'eau, pour se désinfecter les pieds. H4 : Voir H2. H5 : Aux douches.	S1 : On reste avec son groupe et on attend son maître ou sa maîtresse. S2 : On fait seulement ce qui est demandé par le maître ou la maîtresse ou prévu dans son projet. S3 : On prévient tout de suite le maître ou la maîtresse. S4 : Non, car on peut glisser et se faire très mal.
Questions seconde série		
N5 : Pourquoi ne peut-on pas rester sous l'eau trop longtemps ? N6 : Comment respire-t-on lorsqu'on nage ? N7 : Quelle position doit-on avoir pour nager ? N8 : Comment faire pour descendre plus facilement sous l'eau ? N9 : Comment peut-on se repérer dans l'eau ? N10 : De la glissée ventrale, comment retrouver une position verticale ?	H6 : Quand ne peut-on pas venir à la piscine ? H7 : Pourquoi passer aux toilettes avant d'aller dans le bassin ? H8 : Pourquoi se savonner sous la douche ? H9 : Pourquoi mettre un bonnet de bain ? H10 : Comment bien s'essuyer ? H11 : Pourquoi ne mange-t-on pas son goûter à l'intérieur de la piscine ? H12 : Pourquoi mettre un bonnet en sortant ?	S5 : A quoi doit-on faire attention quand on entre dans l'eau ? S6 : Pourquoi ne doit-on pas crier à la piscine ? S7 : Pourquoi ne faut-il pas faire couler un camarade ? S8 : Pourquoi faut-il prévenir si on sort de l'eau ? S9 : Peut-on rester un peu dans l'eau ou retourner dans le bassin après le signal de sortie ?
Réponses seconde série		
N5 : Parce qu'on a besoin de respirer N6 : On inspire vite par la bouche, et on souffle plus longtemps dans l'eau par la bouche et le nez. N7 : Bien allongée, sur le ventre ou sur le dos. N8 : On commence par fléchir la tête dans l'eau. N9 : En gardant les yeux ouverts dans toutes les situations. N10 : En regroupant les jambes sous la poitrine et en appuyant avec les bras.	H6 : Quand on a une blessure, une plaie, un plâtre, ou que l'on est trop malade. H7 : Pour ne pas ressortir de l'eau pendant la séance. H8 : Pour être propre afin de préserver la propreté du bassin où tout le monde se baigne. H9 : Pour ne pas être gêné par les cheveux et pour préserver la propreté du bassin. H10 : De haut en bas en insistant sur les plis de la peau aisselles orteils... H11 : Pour qu'il n'y ait pas de déchets de nourriture dans les vestiaires. H12 : Pour éviter les refroidissements, car la chaleur du corps s'échappe aussi et surtout par la tête.	S5 : A ne pas sauter sur quelqu'un, ou trop près du bord. S6 : Pour entendre les consignes, pour ne pas déranger les autres, pour entendre l'appel de quelqu'un en danger, et parce que c'est plus agréable pour tout le monde. S7 : Parce qu'il risque d'être pris de panique ou de boire « la tasse ». S8 : Pour que l'enseignant puisse maîtriser la sécurité du groupe. S9 : Non, car la sécurité ne serait plus assurée.



Maîtrise de la langue - Exprimer les émotions

Ces séances ont pour objectif de qualifier les émotions ressenties lors des séances de natation. Sous une forme orale dans un premier temps, les émotions seront ensuite mises à l'écrit et notées dans un carnet de bord, outil personnalisé recensant tous les travaux faits autour de l'unité d'apprentissage aquatique.

Pour aider les élèves dans l'expression des émotions, il est nécessaire de travailler dans trois directions différentes :

- 1- Développer les compétences lexicales des enfants grâce au lexique des sentiments (vocabulaire, expressions)
- 2- Travailler sur la mise en scène des sentiments dans des textes de littérature de jeunesse (mise en évidence d'ambiance);
Dans la littérature adulte et de jeunesse, les sentiments sont souvent accompagnés d'une mise en scène spécifique qui aide à leur description voire conduit à l'absence de lexique du sentiment en question au profit d'une atmosphère qui suffit à son expression. Il est donc intéressant de travailler sur le lexique qui aide à la mise en place de ces ambiances.

Exemple : traditionnellement, on évoque la peur par quelques représentations : un château hanté, un fantôme, Pour la natation, on peut parler de chaleur moite et pesante, de lumière artificielle diffusée par les néons blafard, de buée comme un brouillard coupant de la réalité extérieure...
- 3- Etudier quelques constructions syntaxiques possibles pour articuler événement et émotion, favorisant ainsi une meilleure intégration de l'expression du sentiment dans la narration tels que les participes présents et les constructions détachées.

Séance 1 : Ecriture du 1^{er} jet

Objectif - Rédaction : rédiger des textes courts de différents types

Déroulement - « cheminement » en classe	Procédé pédagogique
Nous sommes allés à la piscine. Raconte ta première séance. Que s'est-il passé ? Qu'est-ce que tu as ressenti ? <i>Le maître note au tableau les mots clés concernant les expressions des sentiments</i>	Echange oral collectif IDENTIFIER LE VOCABULAIRE
Rédaction du 1 ^{er} jet Selon l'âge : Dictée à l'adulte Essai d'écriture d'un texte individuel racontant les émotions vécues lors de la séance de natation	1 ^{er} essai d'écriture ORGANISER SES IDEES

Séance 2 : Activer la carte des sentiments

Objectif - Acquisition du vocabulaire: commencer à utiliser des termes renvoyant à des notions abstraites (émotions, sentiments).

Maîtrise du sens des mots : identifier l'utilisation d'une expression au sens figuré

Travail de sensibilisation aux sentiments de façon générale pour deux raisons :

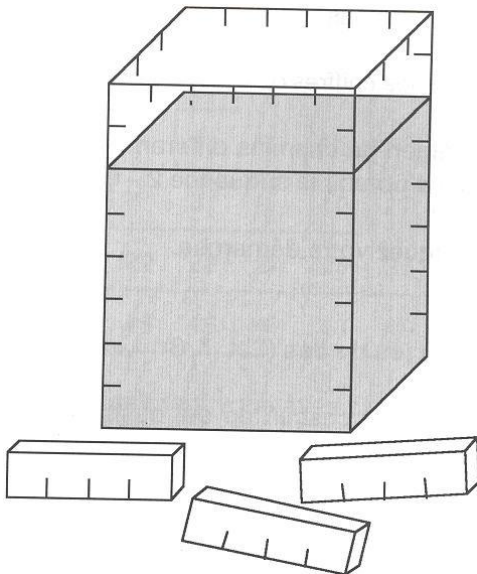
- Évaluer rapidement les savoirs des élèves
- Les conduire à nommer les sentiments et à les reconnaître afin qu'ils puissent les identifier dans la vie quotidienne et dans la littérature (pour un réinvestissement ultérieur)

Travail sur des phrases isolées et non sur des textes

Mathématiques – volumes et mesures

Cette séance a pour objectif de travailler principalement sur les notions de volume, et mesures.

Objectif - problèmes : Extraire les données du problème, poser les opérations, résoudre.

Déroulement - « cheminement » en classe	
La famille Recupero a investi dans une piscine. Elle veut la remplir en utilisant l'eau de pluie de sa cuve. Celle-ci se remplit en moyenne de 500 litres tous les 3 jours. Au bout de combien de temps la piscine de 8 m³ sera pleine ?	
Dans la famille Econimo, les toilettes possèdent deux boutons pour la chasse d'eau : un n'utilise que 3 litres d'eau et l'autre 5 litres d'eau. Dans la famille Gaspillo, on n'a qu'une chasse d'eau qui consomme 6 litres. Aujourd'hui Tom Econimo est allé 5 fois aux toilettes utilisant 4 fois la petite chasse et 1 fois la grande. Luc Gaspillo est allé 5 fois aux toilettes. Quelle économie d'eau a réalisé Tom par rapport à Luc ?	
La famille Fuiteau n'est pas très sérieuse. Quand elle part en vacances, elle oublie souvent de vérifier si les robinets sont bien fermés. Elle a oublié cette fois-ci de fermer correctement le robinet du lavabo. Celui-ci perd régulièrement 10 gouttes toutes les minutes. Chaque goutte, c'est 1mm³ qui est gaspillé... La famille est partie 15 jours, combien d'eau a-t-elle gaspillée ? (utilise la meilleure unité)	
Lorsqu'on se brosse les dents, on oublie régulièrement de fermer le robinet et on gaspille 2 litres d'eau. De même pour se laver les mains, on pourrait économiser un litre à chaque fois. Chez la famille Gaspillo, les deux enfants, Luc et Estelle, se brossent les dents matin et soir et se lavent les mains avant chaque repas (sauf pour le goûter). Les parents se brossent les dents matin, midi et soir et se lavent les mains comme leurs enfants. Quelle économie d'eau pourraient-ils faire si pendant une semaine ils étaient très attentifs ?	
Patrick possède uniquement deux seaux, un de 3 litres et un de 5 litres. Il doit impérativement donner 4 litres d'eau à son cheval. Il n'a qu'un point d'eau, un robinet. Comment fait-il pour donner seulement 4 litres ?	
Marina a une belle boîte de plastique transparente qu'elle a rempli d'eau jusqu'à la sixième graduation. Elle y plonge maintenant des petites briques, une à une, comme celles qui sont représentées sur le dessin et qui vont se déposer au fond du récipient. A un certain moment, elle se rend compte que si elle ajoute encore une brique, l'eau débordera de la boîte. Les graduations de la boîte et celles des briques sont identiques. Chaque brique a 1 graduation de hauteur, une graduation de profondeur. Combien de briques a-t-elle mis dans la boîte ? Expliquez votre réponse.	

Maîtrise de la langue - rédaction au cycle 3 - la fiche mémo

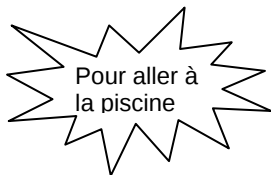
Cette séance a pour but de produire un écrit de type particulier : une fiche mémo. Elle mobilise chez les élèves des capacités de synthèse et formalise les règles d'action vues pendant les séances natation.

Objectifs :

- Identifier, organiser et synthétiser les notions apprises pendant les séances
- Ecrire une fiche mémo

Déroulement - « cheminement » en classe	Procédé pédagogique
Identifier : « Comment faire pour ne pas oublier ce qu'on doit savoir avant la séance de natation ? » → Garder une trace écrite « Que faut-il savoir et noter sur la fiche ? » → Noter au tableau les mots clefs en fonction des propositions des élèves Organiser : « Sous quelle forme va-t-on pouvoir avoir accès à ces informations ? » → Réaliser fiche courte synthétique → Classer ces propositions par rubrique « Dans quel ordre faut-il noter ces recommandations ? »	Oral collectif sous forme de questions réponses IDENTIFIER ORGANISER
Ecriture du 1^{er} jet par les élèves Distribuer une fiche vierge par élève	Travail en groupe par 2 1^{er} essai d'écriture SYNTHETISER
Mise en commun Sélectionner quelques productions (affichage au tableau, écriture sur transparent pour rétro projection ou photocopie des productions à toute la classe...) Faire apparaître des critères de lisibilité ➤ Phrase courte ➤ Utilisation de verbes à l'infinitif ➤ Choix du titre ➤ Organisation des actions par thème ➤ Qualité de l'écriture ➤ Utilisation de dessins ➤ Mise en page (blocs ou pavés, cadres, etc...) Harmoniser les contenus	Oral collectif autour d'un support permettant d'observer différentes productions Choix des éléments pertinents à garder Enrichissement par les échanges pour travailler une réécriture
Ecriture 2^{ème} jet Les élèves ré écrivent la fiche en tenant compte des décisions collectives retenues Ces différents jets sont gardés dans le cahier de rédactions et/ou de natation	Travail en groupe par 2 Récriture
Ecriture d'une fiche mémo pour la classe Réalisation d'une fiche collective (modèle dicté à l'adulte) Mise en page sur ordinateur Tester la fiche sur la prochaine séance pour en vérifier la pertinence. <i>Modalités possibles : plastification de la fiche, fixation sur bord du bassin, affichage collectif en grand format dans l'atelier ou sur des piquets.</i>	Oral collectif en classe Travail individuel sur ordinateur

Exemple de fiche mémo, à ajuster en fonction des règles de la piscine



(EXEMPLE DE FICHE MEMO) CE QUE JE DOIS SAVOIR

Tenue vestimentaire :

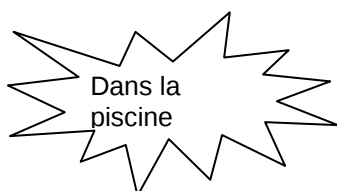
Mettre un maillot de bain, un bonnet de bain dans mon sac.
Attacher ses cheveux et enlever les boucles d'oreilles
Prendre ses lunettes de natation si besoin.

Hygiène :

Prendre sa douche et se savonner avant d'entrer dans l'eau et après le bain.
Ne pas cracher dans la piscine.
Aller aux toilettes pendant la séance est possible mais il faut prendre ses précautions en amont.

Santé :

Manger le matin avant d'aller à la piscine.
En hiver, se couvrir la tête et s'habiller chaudement avant de sortir de la piscine.



Flotter :

Pour flotter mettre tout son corps (avec la tête) dans l'eau.
Pour moins flotter, vider l'air de ses poumons.

S'équilibrer

Ecarter ses pieds ou ses bras pour reprendre appui.
S'appuyer dans le sens opposé au déséquilibre
Si je nage, je m'équilibre prioritairement avec les jambes

Sécurité :

Je ne cours pas sur les plages de la piscine
Je ne pousse pas mes camarades
Je surveille mon binôme.

Se propulser

Pousser l'eau en direction opposée à son déplacement.
Ne pas précipiter ses mouvements.
Aller chercher l'eau en profondeur.

Glisser

Rentrer le menton contre la poitrine
Mettre la tête entre les bras.

Prendre des informations :

Prendre des repères sur le fond de la piscine.
Regarder les lignes au fond.

Mathématiques : grandeurs et mesures, les volumes.

Cette séance en classe permet de sensibiliser aux consommations d'eau d'une piscine en incitant les élèves à ne pas gaspiller.

Objectifs :

- résoudre un problème concret relatif aux volumes d'eau
- sensibiliser aux consommations d'eau dans une piscine

Problème

Madame Gaspary est au bord du malaise à chaque fois qu'elle regarde la facture d'eau de la piscine. Elle ne comprend pas comment la piscine consomme **250 000 litres d'eau** chaque semaine !

Les bassins, remplis au maximum avant l'ouverture aux publics, ne sont pourtant pas percés !

Il n'y a pas de fuite dans la machinerie et aucun robinet n'a été laissé ouvert. Alors, où passe toute cette eau ?

A toi de mener l'enquête en consultant les documents ci-dessous pour aider M^{me} Gaspary à comprendre ce qui se passe avec l'eau dans sa piscine.

Questions	consommations calculées
Chaque personne utilise en moyenne 60 litres d'eau pour se doucher à la piscine. La fréquentation hebdomadaire de la piscine est de 3185 personnes.	191100
Chaque chasse d'eau consomme 15 litres d'eau. Sachant qu'en moyenne 3 personnes sur 10 passent aux toilettes, combien de litres d'eau sont consommés par les WC de la piscine ?	14322,5
Pour entretenir la piscine, le personnel branche trois fois par jour un jet d'eau sur le robinet de nettoyage. En moyenne chaque nettoyage utilise 450 litres d'eau. Quel volume d'eau est consommé pour le nettoyage chaque semaine ?	9450
Les pédiluves sont au nombre de 3 et contiennent 0,6 m ³ d'eau. Cette eau est renouvelée 10 fois par jours. Combien d'eau consomment les pédiluves chaque semaine ?	18
Sauna, Spa, hammam : l'eau de cet espace se déplace dans un circuit fermé. Cependant, on y relève une consommation de 40 litres par jour soit, 280 litres par semaine. Pourquoi ?	280
CONSOMMATION TOTALE HEBDOMADAIRE CALCULEE	215170,5 LITRES
Explique pourquoi le chiffre obtenu n'est pas le même que celui annoncé au début du problème. Quel phénomène est en cause ?	L'évaporation est la cause de cette perte d'eau
Combien d'eau est perdue par évaporation par semaine. Donne la réponse en mètre cube.	34829,5 LITRES soit 34, 82 m ³
Comment la piscine pourrait-elle baisser cette consommation ?	

Lexique – Français – anglais

Matériel, Equipement	
Bonnet de bain (white, blue, red)	Cap (blanc, bleu, rouge)
Bord du bassin	Boundery of the pool
Bouchon d'oreille	Ear plug, ear protector
Ceinture	Swiming belt
Coin du bassin	Corner
corde de limite	Boundary line
Douche	Shower
Flotteur	Floats
fond	Bottom
Grande profondeur	Deep end
Haut-parleur sous-marin	Underwater speaker
Ligne d'eau	(racing) Lane
Lunettes	Swiming goggles
Maillot de bain	Swimming suit
Maillot de bain filles	Swiming suit
Maillot de bain garçon	Swiming trunks
Masque	Mask
Mur d'arrivée	Finish wall
Natation	Swimming
Numéro de couloir	Line number
Palmes	Swiming fins
Pédiluve	Foot bath
Peignoir	Bathrobe
Pince-nez	Nose clip
Piscine	Pool, swiming pool
Piscine extérieure	Outdoor pool
Planche	Board, kickboard
Plot de départ	Starting block
Poignée de départ	Starting grip
Profondeur de l'eau	Depth of water
Savon	Soap
Shampooing	Shampoo
Stade nautique	Swimming stadium
Tuba	Snorkel
Lunettes de nage	Swimming goggles
Serviette de toilette	Bath towel

Actions	
Arrêter	To stop
Démarrer	To start
Descendre	Get down, go down
Entrer dans l'eau	Enter water
Faire des bulles	bubble
Faire l'étoile	Do the star
Flotter	To float
Flotter en boule	Float ball
Flotter sur le dos	Float on back
Flotter sur le ventre	Float on side, on the stomach
Marcher	To walk
Monter	To climb
Nager	To swim
Ouvrir les yeux	Open your eyes
Pédaler	To pedal
Plonger	To dive
Plonger en canard	Diving duck
Plonger en phoque	Seal dive
Respirer	To breath
Rouler	To roll
S'allonger	To lie (down)
S'immerger	To submerge (yourself)
Sauter	Jump
Se déplacer	To move
Se doucher	To shower (yourself)
Se reveler	To stand up
Se tenir debout	To stand
Se Tourner	To turn round
Se tourner vers	Turn towards
Souffler	Breath
Souffler par la bouche	Breath throught the mouth
Souffler par le nez	Breath throught the nose
Tomber	To fall down

Le suivi de chaque élève est réalisé à partir de ses acquisitions, compétences des étapes qui sont validées selon trois niveaux d'acquisition : non acquis (NA), en cours d'acquisition (ECA), et acquis (A). Le maître peut aussi consigner un ou plusieurs thèmes de travail à valoriser pour un élève.

Le suivi du groupe s'effectue en consignant sur une ligne, à date précise, le travail réalisé en particulier s'il s'agit d'une adaptation personnalisée au projet initial. Le nom de l'encadrant est aussi précisé si ce dernier varie.

[illegible]

Bibliographie

Titres	Auteurs	Editeurs
Natation premier degré : « prêt à l'emploi »		
Natation pour les 6-12 ans	B. Maury C. Coudier	Revue EPS
Jeux aquatiques	Gilles Madelénat	Revue EPS
Natation synchronisée	P. Besson-Meyet Cl. Guillemet	Revue EPS
Les activités aquatiques (<i>gratuit, à télécharger</i>)	Collectif EPS1 Sarthe	EduSarthe (disponible sur le site du département 44)
Créer le déclic aquatique (<i>dossier de la revue</i>)	Revue N°4 décembre 2004	JDI N° 1583 Nathan
Les aventures de Pensatou et Têtanlère : « Le fabuleux voyage de Lola » un album à nager	Equipe EPS du Tarn	Revue EPS
Le Guide du savoir nager	S. Durali, L. Fourcade	Revue EPS
Ouvrages fondamentaux (théorie+exercices)		
Nager, de la découverte à la performance	Patrick Schmitt	Vigot
Réussir et comprendre les activités nautiques	P. Magne A. Schmit	CRDP Pays de la Loire
Ouvrages qui ne sont plus édités (mais souvent disponibles dans les circonscriptions ou médiathèques)		
17 repères Natation à l'école élémentaire	CPC CPD Gironde	Revue EPS
Activité aquatique à l'école maternelle	Collectif Ministère	Revue EPS
Natation : fichier de l'élève (fiches plastifiées)	CPD Bouches du Rhône	Revue EPS
La natation à l'école élémentaire	Ministère	Revue EPS
Vidéo cassettes ou CD-rom		
Nageurs acteurs	P. Pelayo, D. Maillard	Revue EPS
Nager, réussir et comprendre	collectif	CRDP de Lyon