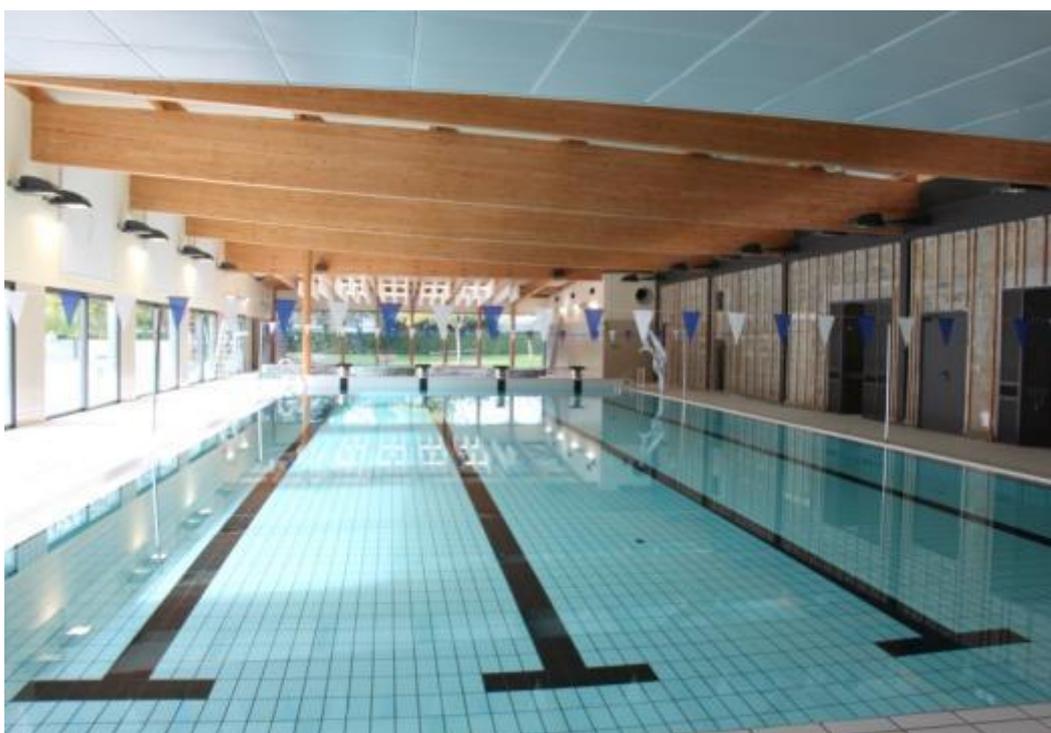




Projet pédagogique Piscine de COULAINNES



Juin 2019

Élaboré par les éducateurs de la ville du Coulainnes et les
conseillers pédagogiques en EPS

Préambule

I La natation scolaire

Les finalités

Extrait de la circulaire sur l'enseignement de la natation scolaire (circulaire du 22 août 2017)

- Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale inscrite dans les programmes d'éducation physique et sportive.
- Les connaissances et les capacités nécessaires s'acquièrent progressivement et doivent être régulièrement évaluées.
- Pour les groupes d'élèves non-nageurs concernés par les actions de soutien ou d'accompagnement, les modalités d'enseignement et d'encadrement doivent être adaptées afin d'atteindre les objectifs des programmes.
- La réussite au test d'aisance aquatique, ou la validation de l'attestation scolaire « savoir nager » permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).
- On attend des élèves une maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce).
- Cette maîtrise se construit sur l'ensemble du cursus de l'élève, prioritairement de la classe de CP à la classe de sixième.

Les attendus de fin de cycle

Maternelle (programme : arrêté du 18-2-2015)

- Développer de nouveaux équilibres (se laisser flotter...)
- Découvrir des espaces inconnus ou caractérisés par leur incertitude (piscine, patinoire, parc, forêt...). Pour les enfants autour de quatre ans,
- L'enseignant ...attire l'attention des enfants sur leur propre sécurité et celle des autres, dans des situations pédagogiques dont le niveau de risque objectif est contrôlé par l'adulte.

Attendu de fin de cycle : Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.

Cycle 2 (programmes : arrêté du 9 novembre 2015)

- Se déplacer une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion
- Certificat d'aisance aquatique (circulaire natation du 22 août 2017)
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent

Cycle 3 (programmes : arrêté du 9 novembre 2015)

- Attestation Scolaire de Savoir Nager (Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement - Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème)

II Les différents acteurs de l'activité natation

1 L'encadrement : sa qualification, son rôle

L'enseignant :

La mission des enseignants est non seulement d'organiser leur enseignement mais aussi d'assurer la sécurité des élèves.

Pour le premier degré, l'enseignement de la natation est assuré sous la responsabilité de l'enseignant de la classe ou, à défaut, d'un autre enseignant.

- ★ Il présente les enjeux pédagogiques aux intervenants, professionnels ou bénévoles
- ★ Il s'assure que l'organisation générale prévue est connue de tous et veille à son respect, tout particulièrement en ce qui concerne la sécurité des élèves.
- ★ En cas de dysfonctionnement ou de mise en danger des élèves, il lui revient d'interrompre la séance.
- ★ Il respecte le projet pédagogique de la piscine

Les intervenants professionnels :

Titulaires de diplômes spécifiques : MNS (Maitre Nageur Sauveteur), BEESAN (Brevet d'Etat d'Educateur Sportif aux Activités de la Natation), BPJEPS AAN (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, Activités Aquatiques et de la Natation) ou éducateurs et conseillers territoriaux.

- ★ Il assure la sécurité (surveillance, sauvetage...)
- ★ Ils assistent l'enseignant dans l'encadrement des élèves et l'enseignement de la natation, notamment en prenant en charge un groupe d'élèves, selon les modalités définies préalablement avec l'enseignant. Il apporte son expertise technique
- ★ Comme l'enseignant, il a un rôle pédagogique dans les contenus d'apprentissage en prenant en charge un groupe, il observe, assure la pré et post séance.
- ★ Il se réfère au projet pédagogique du bassin

Les BEESAN sont qualifiés pour assurer les missions de sauvetage et de premiers secours. Aucun élève, ni adulte, ne doit accéder aux bassins ou à la plage en leur absence.

Surveillance :

Obligatoire, elle est assurée par un éducateur sportif qualifié, titulaire du BEESAN, BPJEPS AAN ou BNSSA (Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique) et exclusivement affecté à cette tâche pendant toute la durée de la présence des classes dans le bassin, la pataugeoire et sur les plages.

Règle particulière concernant la pataugeoire utilisée lors du cycle aquatique : **13 enfants maximum, accompagnés, surveillance réalisée par** soit 2 personnes qualifiées (enseignant, BEESAN) ou par 1 personne qualifiée et une personne agréée.

Le cadre général de la surveillance du centre aquatique est défini par le Plan d'Organisation de sécurité et de Secours (POSS) prévu par l'arrêté du 16 juin 1988.

Les bénévoles agréés :

Pour participer aux activités de natation et pouvoir aller dans l'eau, ils doivent avoir été agréés par l'inspecteur de l'Education Nationale suite à leur participation à une session d'information avec test de capacité.

- ★ Ils assistent de façon complémentaire l'enseignant ou l'intervenant qualifié dans les activités que celui-ci conduit avec un groupe d'élève.
- ★ Il peut prendre en charge le groupe d'élèves que l'enseignant lui confie. Dans ce cas, il doit travailler dans une zone qui lui est attribuée. Il assure la surveillance du groupe et remplit une mission d'enseignement de l'activité.

Les autres adultes éventuels :

A l'école maternelle, dans le cadre de leur statut, les agents territoriaux spécialisés des écoles maternelles (ATSEM) peuvent utilement participer à l'encadrement de la vie collective des séances de natation (transport, vestiaire, toilette et douche). Leur participation doit faire l'objet d'une autorisation préalable du maire.

Les AVS (Auxiliaires de Vie Scolaire) accompagnent les élèves en situation de handicap à la piscine, y compris dans l'eau, quand c'est nécessaire, en référence au projet d'accueil individualisé ou au projet personnalisé de scolarisation.

Ni les ATSEM, ni les AVS ne peuvent être comptés dans le taux d'encadrement.

Présence au bord des bassins :

- Le nombre d'adultes non agréés autour du bassin est limité à 1 par classe (les ATSEM, les AVS suivant les élèves ne sont pas comptés)
- Ces personnes seront obligatoirement en tenue de bain ou à défaut en tenue de sport adaptée (maillot de bain obligatoire, tee-shirt toléré).
- Elles devront rester dans la zone qui leur est réservée par le règlement intérieur de la piscine.
- Les autres adultes seront dirigés vers des zones prévues pour l'accueil du public

Pour des raisons de droits à l'image et de respect de la vie privée, il ne sera pas admis que des photos soient prises pendant les séances. Exception faite pour un projet particulier de la classe ; dans ce cas, les maîtres-nageurs doivent en être informés lors de la séance précédente.

2 Le taux d'encadrement

	Groupe-classe constitué d'élèves d'école maternelle	Groupe-classe constitué d'élèves d'école élémentaire	Groupe-classe comprenant des élèves d'école maternelle et des élèves d'école élémentaire
moins de 20 élèves	2 encadrants	2 encadrants	2 encadrants
de 20 à 30 élèves	3 encadrants	2 encadrants	3 encadrants
plus de 30 élèves	4 encadrants	3 encadrants	4 encadrants

Rappel: Le BEESAN ou BPJEPS AAN en surveillance ne compte pas dans le taux d'encadrement, de même que l'ATSEM, l'EVS ou l'AVS.

La maternelle

Les programmes :

- Développer de nouveaux équilibres (se laisser flotter...)
- Découvrir des espaces inconnus ou caractérisés par leur incertitude (piscine, patinoire, parc, forêt...). Pour les enfants autour de quatre ans,
- l'enseignant ... attire l'attention des enfants sur leur propre sécurité et celle des autres, dans des situations pédagogiques dont le niveau de risque objectif est contrôlé par l'adulte.

Attendu de fin de cycle : Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.

Repères de progressivité

	Etape 1	Etape 2	Etape 3	Etape 4
	Objectifs d'apprentissage non atteint	Objectif d'apprentissage partiellement atteint	Objectifs d'apprentissage atteint	Objectifs d'apprentissage dépassés
<p>Développer de nouveaux équilibres</p> <p>Se déplacer avec aisance dans des environnements variés</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capable de s'immerger sans perte d'appuis. • Met la tête sous l'eau de manière volontaire • Entre dans l'eau par les marches, par le toboggan, en sautant • Faire des bulles • Se tracter par 2 pour perdre les appuis plantaires • Se déplacer sur quelques mètres avec matériel, avec les bras, avec les jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • Rechercher un objet de couleur • Glisser sur le dos, sur le ventre, entrer par la tête, sauter • Entrer dans l'eau et se laisser glisser le plus loin possible • Dissocier respiration nasale, buccale • Varier les différents déséquilibres, dans différents espace (petit, moyen, grand bain) • Se déplacer sur quelques mètres avec matériel, avec les bras, avec les jambes sur le dos, sur le ventre. • Enchaîner sur un petit parcours différentes actions 	<p>Se déplacer avec aisance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • dans le petit bain, sans matériel, • dans le grand bain avec ou sans matériel de façon économe et durable • Réaliser le parcours une ou plusieurs fois <p>En limitant les reprises d'appui</p> <p>(Entrée dans l'eau, immersion, équilibre/déséquilibre, déplacement ventral/dorsal, respiration)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacements dans le grand bain sans matériel sur une courte distance (glisser ou sauter et se déplacer – chuter et se déplacer) • Test d'aisance aquatique
<p>Agir en confiance et en sécurité</p>	<p>Ne pas quitter le groupe</p> <p>Ne pas rentrer dans l'eau sans autorisation de l'adulte</p> <p>Identifier l'adulte référent de son groupe</p>	<p>Respecter les autres, ne pas faire mal</p> <p>Aider ses camarades</p> <p>Passer aux toilettes, à la douche, au pédiluve</p> <p>Ne pas courir</p>	<p>Ne pas enlever son matériel sans autorisation</p> <p>S'équiper seul et faire vérifier par l'adulte</p> <p>Maitriser les différents espaces de déplacement</p> <p>Avoir un comportement adapté au groupe et au lieu</p>	<p>Identifier les adultes et leur fonction</p>

FICHE ACTION NATATION Grande Section

Compétences visées

- Développer de nouveaux équilibres (,, se laisser flotter...)
- Découvrir des espaces inconnus ou caractérisés par leur incertitude (piscine, patinoire, parc, forêt...). L'enseignant ...attire l'attention des enfants sur leur propre sécurité et celle des autres, dans des situations pédagogiques dont le niveau de risque objectif est contrôlé par l'adulte.

Attendu de fin de cycle : Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.

Savoir visé	Construire de nouveaux équilibres			Se déplacer	Agir en sécurité	Enchaîner des actions
	Entrer dans l'eau	S'immerger	S'équilibrer Flotter			
Débutant	Descendre au toboggan	Récupérer un objet immergé dans le petit bain	Perte d'appuis plantaires avec ou sans aide	Se déplacer avec matériel le long du mur au GB (15 m)	Connaître le nom du matériel, s'équiper avec l'aide d'un adulte. Se déplacer en marchant.	Enchaîner une entrée dans l'eau par le toboggan (petite profondeur), récupérer un objet immergé (moyenne profondeur) et un déplacement sur quelques mètres le long du mur.
Débrouillé	Sauter dans le MB/GB	Passer dans un cerceau en moyenne profondeur	S'équilibrer verticalement, sur le dos, sur le ventre	Se déplacer 15 m minimum dans le grand bain avec matériel réduit	S'équiper seul et faire vérifier par l'adulte. Identifier les MNS respecter les règles de sécurité/hygiène	Idem plus saut et déplacement sur 15 m à proximité d'un point d'appui en moyenne profondeur.

Déroulement du module d'apprentissage

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9
Thèmes de travail	Appropriation de l'environnement.	4 ateliers Immersion Entrées dans l'eau Equilibres Déplacements			Réinvestissement des apprentissages en cours sous forme de parcours	Ateliers Evolution dans le déplacement Combiner un saut et un déplacement Passage obligatoire dans la plus grande profondeur du bassin			Réinvestissement des apprentissages en cours sous forme de parcours
Organisation pédagogique	Réalisation des groupes de niveau	4 groupes – rotation des groupes			1 groupe avec l'enseignant 1 groupe avec l'éducateur	4 groupes – rotation des groupes			1 groupe avec l'enseignant 1 groupe avec l'éducateur

Rotation sur les ateliers 2 classes

Rotation	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4
1	<u>MNS 1</u>	<u>Enseignant 1</u>	<u>MNS 2</u>	<u>Enseignant 2</u>
2	<u>MNS 2</u>	<u>Enseignant 2</u>	<u>MNS 1</u>	<u>Enseignant 1</u>
<i>Rotation faite au signal du MNS ou du surveillant à la moitié la séance</i>				

Les intervenants bénévoles sont en soutien des enseignants et/ou des MNS si besoin.

FICHE ACTION NATATION

Niveau de classe	Grande section
Thème de travail	Entrer dans l'eau

Débutant	Objectif minimal : Dans le petit bain, entrer dans l'eau, seul, par les marches ou l'échelle.	
Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p>Entrées dans l'eau par les marches, par l'échelle. Du bord, du tapis flottant (ponceau), du bi-glisse, du toboggan.</p> <ul style="list-style-type: none"> en tenant la main de l'enseignant à l'aide d'une perche maintenue par l'enseignant L'enseignant dans l'eau réceptionne l'élève en maintenant une frite sous chaque bras, à l'aide de brassards 	<p>Essayer calmement Faire confiance à l'adulte Repérer la profondeur du bassin avec l'adulte, s'assurer qu'on a pieds.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Proposer un parcours afin de laisser l'enfant évoluer à son rythme Aménager le parcours en fonction du matériel (avec ou sans brassards) nécessité d'avoir des accompagnants en nombre
<p>A LA FLOTTE Matérialiser la zone d'évolution avec des objets flottants, les récupérer un par un après chaque entrée (sans immersion) les remonter sur le bord.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Jeu des déménageurs objets lestés
Débrouillé	Objectif minimal : Dans le petit bain ou le moyen bain, sauter du bord avec aide	
Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p>LE SAUT DE L'ANGE Du bord sauter de plus en plus loin. Se réceptionner sur les pieds en maintenant une frite sous chaque bras</p> <p>GLISSE A L'EAU Du bi-glisse, du toboggan</p> <ul style="list-style-type: none"> Se laisser glisser en position assise, à plat ventre, à plat dos : par les pieds, par la tête en maintenant une frite sous chaque bras équipé de brassards équipé d'une ceinture (diminuer le nombre de flotteurs) Sans équipement <p>A LA BAILLE Sur le ponceau se déplacer à quatre pattes, entrer dans l'eau : A- par les pieds. B- par les bras</p> <ul style="list-style-type: none"> en maintenant deux frites (une dans chaque main, puis une) équipé de brassards 	<p>Bloquer la respiration et dans l'eau, souffler par le nez</p>	<ul style="list-style-type: none"> Matérialiser la zone de réception avec un flotteur (sauter dessus), un cerceau (sauter dedans) Equiper les plus craintifs de brassards en plus des frites. Diminuer le nombre de flotteurs Sans équipement. Varié les sauts

FICHE ACTION NATATION

Niveau de classe	Grande section
Thème de travail	S'immerger

Débutant	Objectif minimal : accepter d'être arrosé – faire des bulles dans l'eau Récupérer un objet immergé dans le petit bain
-----------------	--

Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p>MOUILLE MUSEAU A la douche prendre de l'eau dans ses mains puis se mouiller : 1° le ventre, 2° la nuque, 2° les cheveux, 3° le visage.</p> <p>L'ARROSEUR ARROSÉ Sur le bord du bassin s'arroser à l'aide d'un seau d'un arrosoir 1° le ventre, 2° la nuque, 2° les cheveux, 3° le visage. Dans l'eau les pieds au fond ou en tenant le bord se mouiller la nuque, les cheveux le visage à l'aide des mains, d'un seau, d'un arrosoir. De la même manière arroser un camarade</p> <p>GLOUGLOU Sur le bord du bassin faire des bulles dans un petit seau, par la bouche avec un tuyau. Faire de petites puis de grosses bulles en soufflant dans un tuyau, un tuba, en immergeant la bouche</p> <p>PLOUF-PLOUF Dans l'eau les pieds au fond, en tenant le bord ou la cage mettre sous l'eau à tour de rôle : le menton, l'oreille droite puis la gauche, l'œil droit puis le gauche fermé puis ouvert, le nez en le pinçant puis sans le pincer, la bouche fermée puis ouverte. Multiplier les combinaisons.</p> <p>MIRE L'EAU Immerger la face en fermant les yeux et se pinçant le nez, en fermant les yeux sans se pincer le nez, en ouvrant les yeux.</p> <p>JOUR DE TEMPETE Sur l'eau poser une petite balle, un flotteur de ceinture souffler dessus pour le déplacer, proposer un parcours une course un relais ...</p> <p>LE CHANT DE LA SIRENE La bouche sous l'eau je chante, par exemple, au claire de la bulle.</p>	<p>Inspirer par la bouche avant de rentrer sous l'eau Souffler doucement, longtemps Quand on sort de l'eau, toujours souffler par le nez</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jeu « chef d'orchestre » S'asseoir au fond de l'eau Mettre une main au sol, deux mains, les fesses Se cacher sous l'eau Souffler par le nez Souffler par la bouche Avec/sans lunettes Si c'est trop difficile, se boucher le nez avec la main <p>PING PONG</p> <ul style="list-style-type: none"> Déplacer la balle de ping-pong en soufflant dessus

Débrouillé	Objectif minimal : Passer sous une ligne d'eau. Faire des bulles la tête dans l'eau. Attraper un objet au fond du petit bain.
-------------------	--

Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p>C'EST BEAU DANS L'EAU Dans l'eau se tenir au bord, à une perche, à la cage s'immerger la face. Prolonger progressivement le temps d'immersion. Sous l'eau ouvrir les yeux puis les refermer. Ouvrir les yeux le plus longtemps possible</p> <p>TOUCHER COULER : Définir une zone d'évolution, le chasseur touche un camarade qui doit s'immerger la face, il devient lui-même le chasseur.</p> <p>LE JEU DU CERCEAU : Déposer les cerceaux en surface au signal passer dans un cerceau en s'immergeant la face, 3 enfants maximum par cerceau, diminuer le nombre de cerceaux, les enfants n'ayant pas trouvés de refuge sont affectés à une autre tâche (ex : coin à bulles, par le nez, la bouche, tuyau, tuba, etc...)</p> <p>CACHE-CACHE A L'EAU : 3 enfants par cerceau, au signal du chasseur les enfants doivent changer de cerceau en passant par dessous, les enfants attrapés sont affectés à une autre tâche (ex : lancer de l'eau à l'aide du seau sur les joueurs et joueuses encore en jeu) Les pieds au fond, accroché au bord, à la cage ou au ponceau,</p> <p>1, 2, 3 SOUS L'EAU : Au signal les enfants s'immergent la face, les premières sorties sont affectés à une autre tâche (ex : ils participent au décomptage).</p> <p>COMBIEN DE DOIGTS ? Sous l'eau, l'adulte montre 1, 2, 3, 4 ou 5 doigts. Les enfants autour de lui doivent regarder dans l'eau pour annoncer le bon nombre de doigts.</p> <p>LA CHASSE AU TRESOR Des objets de différentes couleurs sont répartis au fond du petit bain. Les enfants doivent ramasser le plus vite possible les objets de la couleur annoncée.</p> <p>LE PARCOURS D'OBSTACLES En se déplaçant en marchant, l'enfant doit faire le parcours en passant sous une ligne d'eau, dans un cerceau immergé, dans des cerceaux flottants...</p> <p>LOUP GLACE Un loup doit toucher les moutons pour les « glacer ». Pour éviter d'être glacé, je dois mettre mon visage dans l'eau 2s. Quand je suis pris (glacé), j'écarte les bras. Pour me délivrer, un camarade doit passer sous un de mes bras.</p>	<p>Inspirer par la bouche avant de rentrer sous l'eau Souffler doucement, longtemps Quand on sort de l'eau, toujours souffler par le nez baisser la tête, souffler par le nez ouvrir les yeux s'aider de la ligne</p>	<ul style="list-style-type: none"> Toucher épaule, tête, bras Se cacher sous l'eau Souffler par le nez Souffler par la bouche Avec/sans lunettes

FICHE ACTION NATATION

Niveau de classe	Grande section
Thème de travail	S'équilibrer - flotter

Débutant	Objectif minimal : Perdre les appuis plantaires, s'allonger avec ou sans aide		
Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante	
<p><u>LE PEDALO</u> Une frite sous chaque bras, s'allonger sur le dos, faire du pédalo afin de sortir les genoux puis les pieds de l'eau, éclabousser le plus possible. Idem sur le ventre, battre des pieds.</p> <p><u>FAIS DOS D'EAU</u> Une planche sous chaque bras, basculer la tête vers l'arrière prendre appui sur les planches en les glissant vers l'avant, laisser les jambes remonter, mettre les oreilles sous l'eau fermer les yeux. Un camarade peut maintenir la tête en passant les mains dessous (il fait l'oreiller). De la même manière avec des frites, des brassards, un flotteur de ceinture dans chaque main.</p> <p><u>LES BOTTES DE 7 LIEUX</u> Une frite sous chaque bras, traverser le bassin en faisant le moins de pas possible.</p> <p><u>1,2,3 SOLEIL</u> A 3, s'arrêter en boule, en étoile de mer, sur le dos, sur le ventre.</p> <p><u>JACQUES A DIT</u> Jacques a dit, pas les pieds au sol, allongé sur le ventre.... Le remorqueur Par deux, un enfant remorque son camarade en le tenant par les mains, allongé sur le dos, sur le ventre.</p>	<p>Sur le dos :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bien descendre les épaules sous l'eau • Mettre les oreilles dans l'eau, • Regarder le plafond • Garder le menton hors de l'eau <p>Sur le ventre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspirer par la bouche • Regarder le fond de la piscine • En sortant, souffler par le nez 		
Débrouillé	Objectif minimal : S'allonger sur le ventre et sur le dos avec un flotteur individuel, se déplacer quelques mètres.		
Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante	
<p><u>LA BALANCOIRE AQUATIQUE</u> Proposer la situation avec des frites puis des brassards, passer de la position dorsale à la position ventrale en pliant les jambes et en ramenant la tête vers les genoux, procéder de la même manière de la position ventrale à dorsale.</p> <p><u>LE BATEAU A MOTEUR</u> Une frite sous chaque bras, une ceinture avec 3, 2 puis 1 flotteur sur le dos, se déplacer sur le ventre en battement. Réaliser un parcours, un relais, une course. Même principe sur le dos flotteurs de la ceinture sur le ventre oreilles sous l'eau. Varier les entrées dans l'eau</p> <p><u>LE PETIT CHIEN</u> Une frite sous les bras, une ceinture avec 3, 2, puis 1 flotteur, se déplacer à l'aide des jambes mais aussi des bras en exécutant des petits moulinets et en gardant les mains sous l'eau (faire le petit chien). Organiser un parcours, un relais, une course. Varier les entrées dans l'eau. Pousser un ballon Faire le petit chien à l'aide d'une seule frite placée sous les bras (petits moulinets avec battements jambes) ensuite à l'aide de la seule ceinture avec 3, 2 puis 1 flotteur procéder au même type de déplacement en augmentant progressivement les distances 1, 2, 3, 4, mètres Organiser un parcours, un relais, une course. Varier les entrées dans l'eau. Déplacement sur le dos flotteurs sur le ventre 3, 2 puis 1, oreilles sous l'eau.</p>	<p>Sur le dos :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bien descendre les épaules sous l'eau • Mettre les oreilles dans l'eau, • Regarder le plafond • Garder le menton hors de l'eau <p>Sur le ventre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspirer par la bouche • Regarder le fond de la piscine • En sortant, souffler par le nez <p>Avec mes jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire de la mousse avec les pieds • Faire de petits mouvements rapides • Garder les pieds sous l'eau <p>Avec les bras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire de petits, de moyens, de grands moulinets avec les bras • Tirer l'eau vers l'arrière avec les mains 	<ul style="list-style-type: none"> • Petite profondeur, moyenne profondeur, grande profondeur. • Adapter les aides à la flottaison • Allonger, raccourcir le parcours. 	

FICHE ACTION NATATION

Niveau de classe	Grande section
Thème de travail	Se déplacer

Débutant	Objectif minimal : Se déplacer avec matériel le long du mur au GB (15 m)
-----------------	---

Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p><u>LES SAUTS</u> Se déplacer en marchant dans le PB, MB. Enchaîner des sauts par-dessus des obstacles pour provoquer la perte momentanée des appuis pédestres.</p> <p><u>LE TRACTEUR</u> Un élève se déplace en marchant et en tirant par les bras un camarade allongé sur le ventre, sur le dos.</p> <p>Se déplacer le long de la goulotte en position verticale.</p> <p><u>LE PONT DE SINGE</u> Se déplacer avec l'aide des bras le long du pont de singe.</p> <p><u>D'ILE EN ILE</u> Equipé de ceinture ou brassards, atteindre un tapis, monter dessus, se remettre à l'eau et se déplacer pour atteindre un autre tapis éloigné de 2/3 mètres</p>	<ul style="list-style-type: none"> Laisser flotter mes jambes taper des pieds essayer de faire des bulles en même temps s'allonger 	<ul style="list-style-type: none"> En se doublant, en se croisant, en PP, MP, GP En se doublant, en se croisant, en PP, MP, GP

Débrouillé	Objectif minimal : Se déplacer 15 m minimum dans le grand bain avec matériel réduit
-------------------	--

Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p><u>LA TORPILLE</u> Pousser sur les marches ou sur le mur et se laisser glisser le plus loin possible (ventre, dos)</p> <p><u>LE DAUPHIN</u> Marcher, plonger vers l'avant comme un dauphin, revenir sur ses pieds, enchaîner plusieurs fois. Réaliser le parcours en le moins d'immersions possible.</p> <p><u>LE PETIT CHIEN</u> Une frite sous les bras, une ceinture avec 3, 2, puis 1 flotteur, se déplacer à l'aide des jambes mais aussi des bras en exécutant des petits moulinets et en gardant les mains sous l'eau (faire le petit chien). Organiser un parcours, un relais, une course. Varier les entrées dans l'eau. Pousser un ballon Faire le petit chien à l'aide d'une seule frite placée sous les bras (petits moulinets avec battements jambes) ensuite à l'aide de la seule ceinture avec 3, 2 puis 1 flotteur procéder au même type de déplacement en augmentant progressivement les distances 1, 2, 3, 4, mètres Organiser un parcours, un relais, une course. Varier les entrées dans l'eau. Déplacement sur le dos flotteurs sur le ventre 3, 2 puis 1, oreilles sous l'eau.</p>	<p>Sur le dos :</p> <ul style="list-style-type: none"> Bien descendre les épaules sous l'eau Mettre les oreilles dans l'eau, Regarder le plafond Garder le menton hors de l'eau <p>Sur le ventre</p> <ul style="list-style-type: none"> Inspirer par la bouche Regarder le fond de la piscine En sortant, souffler par le nez <p>Avec mes jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire de la mousse avec les pieds Faire de petits mouvements rapides Garder les pieds sous l'eau <p>Avec les bras</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire de petits, de moyens, de grands moulinets avec les bras Tirer l'eau vers l'arrière avec les mains 	<ul style="list-style-type: none"> Diminuer les éléments de flottaison Augmenter les distances, les temps de déplacement Déplacement sur le dos, sur le ventre, enchaîner sur le dos et sur le ventre.

FICHE ACTION NATATION

Niveau de classe	Grande section
Thème de travail	Enchaîner des actions

Débutant	Objectif minimal : enchaîner une entrée dans l'eau par le toboggan (petite profondeur), récupérer un objet immergé (moyenne profondeur) et un déplacement sur quelques mètres le long du mur.		
Descriptif		Pour réussir, je dois...	Variante
<p>Exemple de parcours qui sera adapté en fonction du matériel disponible <u>Parcours en largeur</u> Avec ou sans matériel de flottaison Parcours installé par les maitres-nageurs</p> <ul style="list-style-type: none"> Descendre par le bi-gliss, Traverser la largeur en passant sous la ligne d'eau Rechercher un objet lesté dans la cage Réaliser une étoile de mer sur le ventre (ou sur le dos) Sortir à l'échelle Se déplacer sur le ponceau Sauter dans l'eau Traverser la largeur en passant sous la ligne d'eau Sortir du bassin par les marches Descendre par le toboggan rouge Se déplacer le long du mur en moyenne profondeur Sortir par l'échelle. 		<ul style="list-style-type: none"> Mêmes consignes que précédemment Adapter le matériel à mon niveau d'aisance Faire vérifier l'équipement par l'adulte. Prendre ou enlever du matériel de flottaison avec l'accord de l'adulte Prendre son temps 	<ul style="list-style-type: none"> Ajuster le matériel de flottaison
Débrouillé	Objectif minimal : sauter en moyenne ou grande profondeur, passer sous une ligne d'eau non tendue, se déplacer sur 15 m environ à proximité d'un point d'appui. (avec aide à la flottaison)		
Descriptif		Pour réussir, je dois...	Variante
<p>Exemple de parcours qui sera adapté en fonction du matériel disponible <u>Parcours en largeur</u> Avec ou sans matériel de flottaison Parcours installé par les maitres-nageurs</p> <ul style="list-style-type: none"> Descendre par le bi-gliss, Traverser la largeur en passant sous la ligne d'eau Rechercher un objet lesté dans la cage Réaliser une étoile de mer sur le ventre (ou sur le dos) Sortir à l'échelle Se déplacer sur le ponceau Sauter dans l'eau Traverser la largeur en passant sous la ligne d'eau Sortir du bassin par les marches Descendre par le toboggan rouge Se déplacer le long du mur en moyenne profondeur Sortir par l'échelle. <p>Passer au grand bain</p> <ul style="list-style-type: none"> Se déplacer au pont de singe Les plus débrouillés sautent au niveau du plot et nagent le long de la ligne 		<ul style="list-style-type: none"> Mêmes consignes que précédemment Adapter le matériel à mon niveau d'aisance Faire vérifier l'équipement par l'adulte. Prendre ou enlever du matériel de flottaison avec l'accord de l'adulte Prendre son temps 	<ul style="list-style-type: none"> Ajuster le matériel de flottaison

FICHE ACTION NATATION

Niveau de classe	Grande section
Thème de travail	Agir en sécurité

Débutant	Objectif minimal : connaître le nom du matériel, s'équiper avec l'aide d'un adulte. Se déplacer en marchant.	
Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p>Suivre le cheminement de l'entrée dans la piscine jusqu'au bassin. Passer aux toilettes avant d'aller sur le bord du bassin. Passer sous la douche et au pédiluve. Entrer et sortir de l'eau à la commande de l'adulte. Ne pas quitter le groupe. Connaître le nom du matériel. S'équiper avec un partenaire ou un adulte. Ranger le matériel. Bien identifier l'adulte référent de son groupe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les éducateurs, le matériel, l'établissement • Écouter et respecter les consignes • Sortir de l'eau au signal • Ranger son matériel 	
Débrouillé	Objectif minimal : S'équiper seul et faire vérifier par l'adulte. Identifier les MNS. Respecter les règles de sécurité/hygiène	
Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p>Mettre et enlever son matériel seul et faire vérifier par l'adulte. Se déplacer en marchant. Aller chercher le bon matériel, aller le ranger. Identifier le maître-nageur de surveillance. Identifier les différentes profondeurs (pataugeoire, petit bain, grand bain)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entraide pour mettre les ceintures • Respecter le nombre de petits pains • Identifier ton éducateur • Respecter les profondeurs • Ne pas courir • Ne pas pousser, ne pas s'accrocher à un camarade • Faire attention à mes camarades lorsque j'entre dans l'eau • Ne pas crier 	

Savoir nager – Grande Section

Les élèves peuvent réaliser autant d'essais qu'ils le souhaitent. La compétence est validée lorsque tous les items sont acquis.
Une trace doit être conservée dans le livret de compétences de l'élève et transmise au collègue.

Nom et Prénom		Développer de nouveaux équilibres Se déplacer avec aisance dans des environnements variés										
		AVEC MATERIEL						SANS MATERIEL		AVEC ou SANS BRASSIERE		
		1 Se déplacer sur quelques mètres, avec les bras, avec les jambes		2 Enchaîner sur un petit parcours différentes actions		3 Enchaîner : Entrée dans l'eau, immersion, étoiles, déplacement ventral/dorsal, souffler dans l'eau		4 Déplacement grand bain sans matériel sur une courte distance		Test d'aisance aquatique <i>* Préciser dans acquis avec ou sans matériel</i>		
Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												

Le cycle 2

Les programmes :

- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion
- Certificat d'aisance aquatique (circulaire natation du 22 août 2017)
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent

Repères de progressivité

	Etape 1 Objectifs d'apprentissage non atteint	Etape 2 Objectif d'apprentissage partiellement atteint	Etape 3 Objectifs d'apprentissage atteint	Etape 4 Objectifs d'apprentissage dépassés
Se déplacer une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion	Enter dans l'eau, en sautant, en glissant et se déplacer sur quelques mètres	Avec aide(s) à la flottaison et en longeant le bord de la piscine pour prendre appui au maximum une fois se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.	Avec une aide limitée à la flottaison Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans reprise d'appui et après un temps d'immersion.	Sans aide à la flottaison Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis après un temps d'immersion.
Test d'aisance aquatique	Actions réalisées de manière isolées (avec ou sans aide à la flottaison- en petite ou en moyenne ou en grande profondeur) <ul style="list-style-type: none"> • Entrée dans l'eau • Equilibration • Déplacement • Brève immersion 	Réalisation séquencée du test <ul style="list-style-type: none"> • Saute et s'équilibre • Se déplace sur quelques mètres et passe sous une ligne d'eau ou un objet flottant 	Enchaîner : <ul style="list-style-type: none"> • Effectuer un saut dans l'eau ; • Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 s ; <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une sustentation verticale pendant 5 s ; • Nager sur le ventre pendant 20 m ; • Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant. Avec ou sans brassière de sécurité	Attestation scolaire de Savoir Nager
Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent	Se déplace en marchant dans la piscine. Entre et sort de l'eau à la commande de l'adulte ; Passe à la douche et aux toilettes	Sait s'équiper, bonnet, ceinture, brassard... S'adresse à l'adulte pour aller aux toilettes	S'équipe ou se déséquipe en fonction de la profondeur du bassin et de la tâche	Sait adapter son équipement en fonction de la profondeur du bassin et de la tâche demandée

FICHE ACTION NATATION CYCLE 2

Compétences visées

- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.
- Certificat d'aisance aquatique

Savoir visé	Enchaîner des actions			Se déplacer	Agir en sécurité
	Entrer dans l'eau	S'immerger	S'équilibrer Flotter		
Débutant	Saut avec aide (perche, frite, ceinture...)	Mettre la tête dans l'eau en ouvrant les yeux pour ramasser un objet en moyenne profondeur	Changement d'équilibre (ventral-dorsal-ventral) sans reprise d'appuis, avec matériel	Se déplacer 15 m avec matériel	Choisir son matériel et s'avoir s'équiper seul
Débrouillé	Saut sans matériel	Se déplacer brièvement sous l'eau pour passer sous un obstacle flottant	Idem plus passage en sustentation en grande profondeur	Se déplacer 15 m sans matériel	S'équipe ou se déséquipe en fonction de la profondeur du bassin et de la tâche

Déroulement du module d'apprentissage

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9
Thèmes de travail	Test, présentation du milieu + Groupes	Immersion sans lunettes – recherche d'objets en PB Début de respiration Equilibre V/D Déplacements, travail de battements efficaces		Immersion totale et active Coordination mouvement et respiration Enchaînement d'actions sans reprises d'appuis Travail bras plus jambes Nager longtemps (en continu, en fractionné)			Enchaînement regroupant toutes les actions au sein d'un parcours plus ou moins long		Test : 15 m sans appui après temps d'immersion Certificat d'aisance aquatique
Organisation pédagogique	1 groupe avec l'enseignant 1 groupe avec l'éducateur pour faire les groupes de niveau	1 groupe avec l'enseignant 1 groupe avec l'éducateur		1 groupe avec l'enseignant 1 groupe avec l'éducateur			1 groupe avec l'enseignant 1 groupe avec l'éducateur		1 groupe avec l'enseignant 1 groupe avec l'éducateur

Rotation sur les ateliers 2 classes

Rotation	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4
1	<u>MNS 1</u>	<u>Enseignant 1</u>	<u>MNS 2</u>	<u>Enseignant 2</u>
2	<u>MNS 2</u>	<u>Enseignant 2</u>	<u>MNS 1</u>	<u>Enseignant 1</u>
	<i>Rotation faite au signal du MNS ou du surveillant à la moitié la séance</i>			

Les intervenants bénévoles sont en soutien des enseignants et/ou des MNS si besoin.

FICHE ACTION NATATION

Niveau de classe	Cycle 2
Thème de travail	Entrer dans l'eau

Débutant	Objectif minimal : dans le moyen bain ou le grand bain, sauter du bord avec une aide (perche ou flotteur individuel)
-----------------	--

Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p>LES SAUTS D'EAU Descendre dans l'eau en tenant la perche Descendre dans l'eau depuis un ponceau Sauter dans l'eau depuis l'échelle Marcher sur le tapis et sauter dans l'eau Sauter dans l'eau en variant les hauteurs : départ assis, accroupis, depuis le bord, depuis le plot... Avec/sans équipement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Placement de la tête (droite, regard à gauche ou à droite pour vrille) • Gainer • Souffler par le nez 	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter par-dessus une frite • Proposer de prononcer une phrase ou un mot amusant dans le saut • Taper dans les mains • Progressivement enlever les brassards, ceintures mais avec l'aide de la perche
<p>LE BEAU SAUT Du bord sauter et exécuter une figure 1° bras écartés, jambes écartées, les deux simultanément. Réception, pieds, genoux, fesses. 2° Vrille vers la droite, vers la gauche 3° Regrouper bras et jambes réception debout sur les pieds</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Avoir un parcours référent pour les CP Ex : je visualise un hippopotame, je sais que je dois sauter en boule.

Débrouillé	Objectif minimal : Dans le grand bain, sauter ou plonger du bord avec ou sans aide (perche, flotteur individuel) et se déplacer quelques mètres pour revenir au bord.
-------------------	---

Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p>LE PLONGEON A. les genoux posés sur une planche au bord du bassin, entrer dans l'eau par les mains en rentrant la tête. B. accroupi en rentrant la tête 1° une frite dans chaque main. 2° une planche à deux mains. 3° une frite à deux mains. 4° un flotteur de ceinture dans chaque main. 5° un flotteur de ceinture à deux mains. 6° sans matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Du bord, départ accroupi, faire une roulade avant en soufflant par le nez • Départ debout, entrer par les mains dans un cerceau positionné près du bord. Éloigner progressivement le cerceau du bord. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir les bras tendus derrière la tête, menton collé, • Lever les fesses • Souffler par le nez • Mains chevilles • Contrôle d'un adulte 	<ul style="list-style-type: none"> • Plonger vers le fond pour aller chercher un objet ; • Plonger vers l'avant. • Plonger vers l'avant et glisser le plus loin possible ; • Plonger et passer dans 1 (2) cerceau(x) immergé(s) ou sous un tapis. • Plonger de différentes hauteurs
<p>ENTRER PLONGEUR Entrer dans l'eau en roulade avant, en roulade arrière depuis un tapis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Souffler par le nez avant de sortir de l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner avec un déplacement • Avec/sans lunettes • Enchaîner un déplacement puis une immersion

FICHE ACTION NATATION

Niveau de classe	Cycle 2
Thème de travail	S'immerger

Débutant	Objectif minimal : mettre la tête dans l'eau en ouvrant les yeux pour ramasser un objet en moyenne profondeur.
-----------------	--

Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p><u>LA CHASSE AU TRESOR</u> Des objets de différentes couleurs sont répartis au fond du bassin. Les enfants doivent ramasser le plus vite possible les objets de la couleur annoncée.</p> <p><u>TOUCHE-TOUCHE LE FOND</u> (1 point) je touche le fond de la piscine avec une main (2 points) je touche avec les deux mains (3 points) je touche avec les fesses... 2/ s'immerger. Max 10 secondes</p> <p><u>LE PIRATE COULE</u> Le meneur tourne sur lui-même avec une frite à la main. Le pirate doit mettre la tête sous l'eau pour ne pas être touché par la frite.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Souffler par la bouche ou par le nez Ouvrir les yeux 	<ul style="list-style-type: none"> Pincer mon nez Je peux fermer les yeux Avec/sans lunettes

Débrouillé	Objectif minimal : Passage dans un cerceau immergé à plus ou moins 1 m
-------------------	--

Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p><u>JEU DU POMPIER</u> -descendre le long d'une perche et se laisser remonter</p> <p><u>L'ASCENSEUR</u> Entrée dans l'eau en saut bouteille : <ul style="list-style-type: none"> Récupérer un anneau Passer dans un cerceau </p> <p><u>LA CAGE</u> <ul style="list-style-type: none"> Passer sous une barre Traverser la cage Descendre au 1er étage, au 2ème étage... </p> <p><u>FLIPPER LE DAUPHIN</u> Aligner 3 cerceaux immergés et distants de 3 m environ. Enchaîner, marcher et passer dans le cerceau. S'immerger comme un dauphin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Prendre son inspiration par la bouche avant de s'immerger. En sortant souffler par le nez avant de ré-inspirer par la bouche. Pour aller plus profond, descendre la tête en premier et s'aider des bras. 	<ul style="list-style-type: none"> La profondeur Le nombre d'objets Avec/sans lunettes Les distances Enchaîner avec un déplacement, une entrée dans l'eau, un équilibre. Après un saut/ après une entrée par le toboggan/après un déplacement...

FICHE ACTION NATATION

Niveau de classe	Cycle 2
Thème de travail	S'équilibrer - Propulsion

Débutant	Objectif minimal : Changement d'équilibre (ventral-dorsal-ventral) sans reprise d'appuis, avec matériel
-----------------	---

Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p><u>L'ETOILE DE MER</u> Dans le petit bain une frite ou une rondelle de brassard dans chaque main les bras sont écartés, immerger la tête puis en prenant appui sur les planches laisser remonter les jambes en surface. Sur le dos descendre les épaules sous l'eau, basculer la tête vers l'arrière, se déplacer vers l'avant, laisser les jambes remonter. Procéder de la même manière avec des flotteurs de ceinture puis en fin avec l'aide d'un camarade qui tient les mains (position ventrale), la tête (position dorsale).</p> <p><u>LA PLANCHE</u> 2 par 2 un élève s'allonge tête sous l'eau, le second le déplace en le tirant par les mains puis par les pieds. L'élève allongé redresse la tête pour inspirer puis s'immerge pour souffler</p>	<p>Sur le dos :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bien descendre les épaules sous l'eau • Mettre les oreilles dans l'eau, • Regarder le plafond • Garder le menton hors de l'eau <p>Sur le ventre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspirer par la bouche • Regarder le fond de la piscine • En sortant, souffler par le nez 	<ul style="list-style-type: none"> • Avec des planches • Avant/ après un déplacement

Débrouillé	Objectif minimal : Idem plus passage en sustentation en grande profondeur
-------------------	---

Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p><u>L'ETOILE DE MER</u> Idem en ajoutant un équilibre vertical</p> <p><u>LA PLANCHE</u> Idem en ajoutant un équilibre vertical</p> <p><u>COUCOU C'EST NOUS</u> En sustentation, faire coucou avec la main droite, avec la main gauche, avec les deux, faire un tour sur soi-même.</p> <p><u>1 2 3 SOLEIL</u> Étoile de mer ventrale, dorsale, verticale...</p>	<p>Sur le dos :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bien descendre les épaules sous l'eau • Mettre les oreilles dans l'eau, • Regarder le plafond • Garder le menton hors de l'eau <p>Sur le ventre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspirer par la bouche • Regarder le fond de la piscine • En sortant, souffler par le nez <p>Godiller avec les mains Ciseaux de brasse Faire des petits ronds avec les pieds</p>	

FICHE ACTION NATATION

Niveau de classe	Cycle 2
Thème de travail	Enchaîner une entrée dans l'eau, une immersion et un équilibre

Débutant	Objectif minimal : sauter, nager sur place, se déplacer sur quelques mètres et passer sous une ligne d'eau
-----------------	--

Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p>Parcours d'aisance aquatique :</p> <ul style="list-style-type: none"> Effectuer un saut dans l'eau ; Réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ; Réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ; Nager sur le ventre pendant vingt mètres ; Franchir une ligne d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> Adapter le matériel à mon niveau d'aisance Faire vérifier l'équipement par l'adulte. Prendre ou enlever du matériel de flottaison avec l'accord de l'adulte Prendre son temps <p>• Pour chaque action, voir les fiches spécifiques, entrer dans l'eau, s'équilibrer, s'immerger, se déplacer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ajuster le matériel de flottaison

Débrouillé	Objectif minimal : sauter, enchaîner une étoile de mer sur le dos puis sur le ventre, se déplacer sur quelques mètres et passer sous une ligne d'eau sans aide à la flottaison.
-------------------	---

Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p>Parcours d'aisance aquatique :</p> <ul style="list-style-type: none"> Effectuer un saut dans l'eau ; Réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ; Réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ; Nager sur le ventre pendant vingt mètres ; Franchir une ligne d'eau <p>Avec ou sans brassière</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pour chaque action, voir les fiches spécifiques, entrer dans l'eau, s'équilibrer, s'immerger, se déplacer. 	<ul style="list-style-type: none"> Avec ou sans brassière Chronométrer le parcours Donner des ceintures de réussite temps : <ul style="list-style-type: none"> Ceinture jaune : parcours réalisé sans temps limite Ceinture orange : parcours réalisé en moins de 4 min... Ceinture noire : parcours réalisé en moins de 1min30

FICHE ACTION NATATION

Niveau de classe	Cycle 2
Thème de travail	Se déplacer

Débutant	Objectif minimal : se déplacer 15 m sans matériel. Nager au moins 2 minutes en continue.
-----------------	--

Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p><u>RANGE TA CLASSE</u> Empiler petit pain (gomme), planche (cahier), Frite (stylo). L'enfant prend une planche (cahier) et ramène l'objet en déplacement ventral (battements de jambes)</p> <p><u>LE NETTOYEUR</u> Le matériel pédagogique est éparpillé à la surface. Ranger le matériel sans toucher les pieds par terre.</p> <p><u>LES PETITS CHEVAUX</u> Assis sur une frite dans un espace délimité sur un temps imparti.</p> <p><u>NOURRIR FLIPPER</u> Tenir un bonbon à 2 mains, temps moteur optimal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Regarder le fond de la piscine en battements de jambes. Conserver les mains sous l'eau. Action motrice importante. Battements de jambes. Serrer les doigts. 	<ul style="list-style-type: none"> Avec ou sans matériel de flottaison Sur le ventre/sur le dos La distance/le temps de déplacement

débrouillé	Objectif minimal : se déplacer 15 m avec matériel
-------------------	---

Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p><u>LE BARBEAU</u> A l'aide d'une ceinture avec 3, 2, 1 puis sans flotteur faire des petits ronds les mains sous l'eau devant le menton (bras brasse), 3 petits ronds tête sous l'eau en soufflant 3 tête hors de l'eau pour rendre sa respiration, battements de jambes. Organiser un parcours, une course, varier les distances de déplacements.</p> <p><u>LE MOULIN A EAU</u> A l'aide d'une ceinture avec 3, 2, 1 puis sans flotteur faire le moulin avec les bras(bras crawl), 3 tours de moulin tête sous l'eau 3 hors de l'eau, battements de jambes. Organiser un parcours, une course, varier les distances de déplacements.</p> <p><u>LA PENICHE</u> A l'aide d'une ceinture avec 3, 2, 1 puis sans flotteur nager sur le dos avec les bras, départ mains sur les cuisses, remonter les mains le long du corps, sans les sortir de l'eau, puis les passer derrière la tête, allonger les bras vers l'arrière et en fin tirer sur l'eau avec les paumes de mains jusqu'aux cuisses, ça glisse comme une péniche.</p> <p><u>LA NAVETTE</u> Réaliser le plus grand nombre d'aller-retour sur la largeur du bassin en 3,4,5... minutes</p>	<p><u>Sur le ventre :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Les yeux dans l'eau Pédaler Battements Les mains dans l'eau Pousser l'eau derrière sans faire d'éclaboussures Faire des ronds <p><u>Sur le dos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Oreilles dans l'eau Menton hors de l'eau Regard au plafond 	<ul style="list-style-type: none"> Avec ou sans matériel de flottaison Sur le ventre/sur le dos La distance/le temps de déplacement

FICHE ACTION NATATION

Niveau de classe :

Cycle 2

Thème de travail :

Agir en sécurité

Débutant

Objectif minimal : savoir choisir son matériel et savoir s'équiper seul.

Descriptif

- Repérer l'adulte qui assure la surveillance du bassin
- Se déplace en marchant dans la piscine.
- Entre et sort de l'eau à la commande de l'adulte.
- Passe à la douche et aux toilettes.
- Sait s'équiper, bonnet, ceinture, brassard...
- S'adresse à l'adulte pour aller aux toilettes.
- Je me déplace sur le bord du bassin, dans le bassin avec prudence, en faisant attentions aux autres

Pour réussir, je dois...

- Respecter les consignes de l'adulte
- Réfléchir avant de m'engager dans le bassin :
- Est-ce que j'ai pieds ou pas ?
 - Est-ce que l'exercice va durer longtemps ou pas ?
 - De quel matériel j'ai besoin ?
 - Je sais mettre ma ceinture, mes brassards tout seul
 - Je repère la zone dans laquelle j'ai le droit d'aller, dans laquelle j'ai interdiction d'aller.
 - Je marche sur le bord du bassin.
 - Je ne bouscule pas mes camarades
 - Je fais attention à mes camarades avant de sauter dans l'eau

Variante

Débrouillé

Objectif minimal : s'équiper ou déséquiper en fonction de la profondeur et de la difficulté de la tâche.

Descriptif

S'équipe ou se déséquipe en fonction de la profondeur du bassin et de la tâche

Sait adapter son équipement en fonction de la profondeur du bassin et de la tâche demandée

LA NAVETTE

Réaliser le plus grand nombre d'aller-retour sur la largeur du bassin en 3,4,5... minutes.
Des frites sont placées sur chaque bord. Les élèves peuvent en prendre ou en poser une à tout moment.
Je m'équipe pour nager le plus longtemps possible

Pour réussir, je dois...

- Réfléchir avant de m'engager dans le bassin :
- Est-ce que j'ai pieds ou pas ?
 - Est-ce que l'exercice va durer longtemps ou pas ?
 - De quel matériel j'ai besoin ?
 - Je sais aider un camarade à mettre sa ceinture
 - Si je suis fatigué, alors je prends une frite ou je nage un peu sur le dos.
 - Dès que je suis reposé, je peux reposer la frite

Variante

Savoir nager – Cycle 2

Les élèves peuvent réaliser autant d'essais qu'ils le souhaitent. La compétence est validée lorsque tous les items sont acquis.
Une trace doit être conservée dans le livret de compétences de l'élève et transmise au collègue.

Nom et Prénom	SECURITE Conscient de ses capacités (besoin ou non de matériel)		Se déplacer sur une quinzaine de mètres												AVEC ou SANS BRASSIERE	
	HYGIENE Toilettes, douche, bonnet...		ENCHAINER <u>AVEC MATERIEL</u> SANS REPRISE D'APPUI						ENCHAINER <u>SANS MATERIEL</u> SANS REPRISE D'APPUI						Test d'aisance aquatique *Préciser dans acquis, avec ou	
			SAUT		IMMERSION		DEPLACEMENT 15m		SAUT		IMMERSION		DEPLACEMENT 15m			
	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																

Recto

Académie de

Cachet de l'établissement et
signature du directeur de l'école ou
du chef d'établissement

Certificat d'aisance aquatique

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : __/__/____

École/collège :



Verso

Certificat d'aisance aquatique

Le professeur des écoles, ou le professeur d'éducation physique et sportive ⁽¹⁾,
certifie que l'élève _____ a passé avec
succès le test défini par l'article A. 322-3-2 du code du sport.

le __/__/____

Nom et signature du professeur

Test réalisé avec brassière

(1) rayer la mention inutile

Le cycle 3

Les programmes :

- Attestation Scolaire de Savoir Nager (Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement)
- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème

	Etape 1	Etape 2	Etape 3	Etape 4
	Objectifs d'apprentissage non atteint	Objectif d'apprentissage partiellement atteint	Objectifs d'apprentissage atteint	Objectifs d'apprentissage dépassés
Réaliser... un parcours dans un environnement inhabituel	<ul style="list-style-type: none"> • Nager « longtemps » avec ou sans équipement (1min30 à 3 min) avec le moins d'arrêts possible, le moins de reprise d'appuis possible. • Enchaîner deux actions au moins sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur : <ul style="list-style-type: none"> ○ Entrer dans l'eau, se déplacer sous l'eau brièvement et regagner le bord ○ Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal ○ Se déplacer, passer sous un obstacle, se déplacer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nager « longtemps » 2 à 5 min en continu ou avec le moins d'arrêt possible • Enchaîner, sans reprise d'appuis : <ul style="list-style-type: none"> ○ Sauter ou plonger en grande profondeur, se déplacer sur quelques mètres, s'immerger pour passer dans un cerceau, se déplacer sur quelques mètres. ○ Se déplacer sur le ventre, s'équilibrer en position verticale 5 s, faire ½ tour regagner son point de départ sur le dos. • Réaliser un parcours en continu avec des déplacements, des immersions, des équilibres variés (2 à 5 min) • Entrer dans l'eau en arrière, s'immerger, se déplacer 	<ul style="list-style-type: none"> • Nager « longtemps », plus de 5 min en alternant les nages ventrales et dorsales • Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes 	<ul style="list-style-type: none"> • Nager « longtemps » efficacement. Dans un temps donné, réaliser la plus grande distance possible en se déplaçant sur le ventre et sur le dos • Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin (et sans lunettes) Depuis le bord de la piscine, plonger et se déplacer 4/5 m sous l'eau, revenir à la surface et se déplacer sur le ventre sur une dizaine de mètres, réaliser un surplage de 5 s au-dessus d'un objet immergé à environ 2 m, réaliser une immersion pour récupérer l'objet, à la surface le maintenir hors de l'eau, se déplacer sur le dos sur une dizaine de mètres en gardant l'objet hors de l'eau et le déposer sur le bord du bassin.
Valider l'attestation scolaire du savoir nager	Test d'aisance aquatique	Réalisation de l'ASSN de manière séquentielle et/ou avec des aides partielles à la flottaison	Attestation scolaire de savoir nager	
Connaitre et respecter les règles de sécurité	<p>Connait les circuits entrée/vestiaire vestiaire/douche douche/bassin</p> <p>Respecte les consignes qui lui sont rappelées</p>	<p>Se déplace dans les vestiaires, les sanitaires sur les plages avec ses camarades, en marchant et sans bousculade.</p> <p>Respecte les règles d'hygiène (douche, WC, pédiluve)</p> <p>S'engage dans l'activité avec l'accord de l'adulte. Sait s'équiper.</p> <p>Respecte les consignes données en début de leçon ou de cycle.</p>	<p>S'équipe correctement en fonction de la tâche demandée, de l'espace d'évolution.</p> <p>Identifie les espaces autorisés et ceux interdits</p> <p>Reconnait le signal d'évacuation et sort rapidement du bassin</p>	<p>Identifie les risques liés à chaque espace ou à chaque tâche.</p> <p>Agit avec raison sans se mettre en danger.</p> <p>S'exprime sur les risques rencontrés et les mesures à prendre pour ne pas se mettre en danger</p> <p>Identifie les différents types de signaux, sait comment réagir et où se diriger</p>
Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème	Se réfère uniquement à l'enseignant	Se réfère indifféremment aux adultes présents autour du bassin	Différencie les rôles de chaque adulte (enseignant, accompagnateur, Educateur, surveillant) S'adresse au bon adulte en fonction du problème rencontré	<p>Connait les attributions de chacun. Sait à qui s'adresser en fonction des circonstances.</p> <p>Connait des procédures à appliquer en cas d'urgence (sortie du bassin et lieu de rassemblement)</p>

FICHE ACTION NATATION CYCLE 3

Compétences visées				
<ul style="list-style-type: none"> • Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement. • Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème. • Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015. 				
Savoir visé	Entrer dans l'eau, se déplacer S'immerger	Nager longtemps	Nager efficacement	Agir en sécurité
Débutant	Enchaîner : bascule arrière, immersion sous un tapis, déplacement 1.5 m	Nager moins de 3 minutes	Nager 25 m (12.5 m ventral – 12.5 m dorsal) Bras et jambes	Respecter les règles d'hygiène (douche, WC, pédiluve) S'engager dans l'activité avec l'accord de l'adulte. Savoir s'équiper.
Débrouillé	Enchaîner plusieurs fois, allonger la distance de déplacement	Nager plus de 3 minutes	Nager 50 m (25 m ventral – 25 m dorsal) Bras et jambes Coordination respiration. Synchronisation bras-jambes	S'équipe correctement en fonction de la tâche demandée, de l'espace d'évolution. Identifie les espaces autorisés et ceux interdits. Reconnaît le signal d'évacuation et sort du bassin rapidement.

Déroulement du module d'apprentissage

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9
Evaluation nageurs avec ou sans matériel (parcours)	<ul style="list-style-type: none"> • Nager longtemps en fonction de ses possibilités • Chute arrière avec parcours enchaîné sur 25 m en déplacement ventral et dorsal (avec ou sans lunettes) • Variation du rythme (ventre et dos sur une longueur) 			ASSN Test durée/distance	Enchaîner des actions de déplacement et d'immersions Enchaîner les formes de déplacements (ventral et dorsal) et les changements d'équilibre. Améliorer l'efficacité des appuis propulsifs et la synchronisation propulsion/respiration			ASSN Test durée/distance

Rotation sur les ateliers 2 classes

Rotation	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4
1	<u>MNS 1</u>	<u>Enseignant 1</u>	<u>MNS 2</u>	<u>Enseignant 2</u>
2	<u>MNS 2</u>	<u>Enseignant 2</u>	<u>MNS 1</u>	<u>Enseignant 1</u>
	<i>Rotation faite au signal du MNS ou du surveillant à la moitié la séance</i>			

Les intervenants bénévoles sont en soutien des enseignants et/ou des MNS si besoin.

FICHE ACTION NATATION

Niveau de classe

Cycle 3

Thème de travail

Combiner entrer dans l'eau / se déplacer/ s'immerger

Débutant

Objectif minimal : Enchaîner : bascule arrière, immersion sous un tapis, déplacement en immersion 1.5 m

Descriptif

Pour réussir, je dois...

Variante

Approche de la bascule arrière en moyenne profondeur
Progressivement se passer des lunettes

- L'élève flotteur doit remplir au maximum ses poumons.
- Souffler par le nez.

- Avec ou sans lunettes
- Faire rouler l'élève flotteur

LE CULBUTO

Groupes de 3. Un se met en boule et se laisse flotter. Les deux autres se font « des passes » avec leur camarade flottant »

PARCOURS COUSTEAU

1- Sur l'eau, assis sur un gros tapis maintenu par 2 équipiers, bascule :

- Vers l'avant
- Sur le coté
- En arrière

2- Reprendre ses appuis, se déplacer sur quelques mètres

3- passer sous un obstacle, ligne d'eau, tapis, planche...

- Souffler par le nez lors de l'entrée dans l'eau
- Prolonger l'immersion de manière volontaire
- Ouvrir les yeux en immersion
- Me laisser remonter en surface avant la reprise des appuis

- Différentes profondeurs de bassin de hauteur d'épaules, à 3m
- Différents départs : Ponceau, tapis, échelle, bord, toboggan
- Augmenter le temps d'immersion : ligne d'eau, planche, tapis...
- Augmenter les profondeurs d'immersion.
- Augmenter les distances

Débrouillé

Objectif minimal : Enchaîner plusieurs fois, allonger la distance de déplacement

Descriptif

Pour réussir, je dois...

Variante

Progressivement se passer des lunettes
Au grand bain

PARCOURS COUSTEAU PLUS

L'élève fait la bascule arrière seul

Enchaîner le parcours plusieurs fois, avec ou sans temps de récupération

- Souffler par le nez au moment de la bascule, bloquer la respiration une fois immergé.
- Sur la rotation garder les épaules sous l'eau.

- Sans lunettes
- Différents départs : Ponceau, tapis, échelle, bord, toboggan
- Augmenter le temps d'immersion : ligne d'eau, planche, tapis...
- Augmenter les profondeurs d'immersion.
- Augmenter les distances
- Augmenter ou réduire le temps de récupération
- Déplacements sur le dos/sur le ventre
- Ajouter des équilibres intermédiaires

LES MARSOUINS

Un parcours avec 3 tapis (ou lignes d'eau) espacés de 5 m
Réaliser une entrée dans l'eau, enchaîner un déplacement et un passage sous les obstacles.

- Ouvrir les yeux
- Pour s'immerger, utiliser les bras et les jambes
- Prendre son inspiration avant l'immersion

- Varier les obstacles (frites, planches, cage...)
- Ecarter/resserrer les tapis
- Varier les déplacements, ventral/dorsal.
- Varier les entrées dans l'eau.
- Ajouter des équilibres intermédiaires, ventral, dorsal, vertical.
- Relais, course à deux...

FICHE ACTION NATATION

Niveau de classe	Cycle 3
Thème de travail	Nager longtemps

Débutant	Objectif minimal : Nager moins de 3 minutes
-----------------	--

Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p><u>DE PLUS EN PLUS EN PLUS LONGTEMPS !</u> A l'aide d'un flotteur (frite, planche, pull-buoy, ceinture...), je me déplace sans reprise d'appuis sur le ventre et sur le dos par séquences de 30s, puis 1 minute... jusqu'à 3 minutes</p>	<ul style="list-style-type: none"> Je dois garder les mains sous l'eau. Sur le ventre, mettre la tête sous l'eau et souffler. Sur le dos, mettre les oreilles dans l'eau et regarder le plafond. Adapter son allure à ses capacités et à la durée du parcours. 	<ul style="list-style-type: none"> Avec sans lunettes Limiter, supprimer le matériel de flottaison Fractionner le parcours par séquences de 30 s Sur le ventre, sur le dos sortir les bras de l'eau pour mettre en marche le « moulin »
<p><u>REEMPLIR LA CAISSE</u> Parcours de 10 m (ou plus selon les possibilités) Une caisse remplie d'objets dans chaque camp. Par équipe, prendre un objet dans sa caisse et l'amener dans la caisse adverse. Au bout de 1 min, 2 min, 3 min, l'équipe qui gagne est celle qui a le moins d'objets dans sa caisse. Chaque élève s'équipe en fonction de ses capacités et de la durée du parcours.</p>		<ul style="list-style-type: none"> La durée du parcours Transporter des aides à la flottaison (frites, planches...)

Débrouillé	Objectif minimal : Nager plus de 3 minutes
-------------------	---

Descriptif	Pour réussir, je dois...	Variante
<p><u>LA NAVETTE</u> Un parcours de 10 m. Individuellement ou par équipe, effectuer le plus grand nombre d'allers-retours en 1min, 2 min ...5 min Chaque élève s'équipe en fonction de ses capacités et de la durée du parcours.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Je dois garder les mains sous l'eau. Sur le ventre, mettre la tête sous l'eau et souffler. Sur le dos, mettre les oreilles dans l'eau et regarder le plafond. Adapter son allure à ses capacités et à la durée du parcours. Quand je ressens la fatigue, je prends une frite ou une planche pour m'aider. 	<ul style="list-style-type: none"> A 2, en se relayant. La durée du parcours Ajouter un passage sous une ligne d'eau par exemple. Sans lunettes
<p><u>LE BAC DE L'ILE DE RE</u> Un parcours de 10 m. L'élève dispose sur le bord du bassin d'une planche et d'un pull-buoy.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1^{ère} trajet, traverser avec la planche, revenir en nage complète 2^{ème} trajet : traverser avec le pull-buoy, revenir avec la planche 3^{ème} trajet : partir en nage complète, revenir avec le pull-buoy. 		<ul style="list-style-type: none"> Sans lunette, Modifier l'ordre des objets transportés Augmenter le nombre de trajets Traverser uniquement avec les jambes, avec les bras, bras + jambes.

FICHE ACTION NATATION

Niveau de classe

Cycle 3

Thème de travail

Nager efficacement

Débutant

**Objectif minimal : Nager 25 m (12.5 m ventral – 12.5 m dorsal)
Bras et jambes**

Descriptif

Pour réussir, je dois...

Variante

JE SUIS EFFICACE !

Sur une distance de 10 à 25 m
Compter le nombre de cycles de bras réalisé.
Sur un deuxième passage, diminuer le nombre de cycles de bras.

- Garder la tête sous l'eau et regarder vers le fond de la piscine.
- Déclencher les mouvements de bras après la fusée et avant de perdre de la vitesse.
- Sur le ventre, orienter les paumes de mains vers l'arrière.

- Sans lunettes
- Sur le dos, sur le ventre.
- Mesurer à l'arrêt complet du nageur, mesurer la distance dès que la tête sort de l'eau.
- Varier l'amplitude et le rythme des mouvements de bras pour comparer.

LA FUSEE A 3 ETAGES !

- 1er étage : faire la fusée en poussant sur le mur, se laisser glisser, sans bouger ni les bras, ni les jambes.
Mesurer la distance parcourue.
Essayer d'améliorer son record.
- 2ème étage
Faire la fusée en poussant sur le mur, se laisser glisser, et enchaîner 3 mouvements de bras.
Mesurer la distance parcourue.
Essayer d'améliorer son record.
- 3ème étage : Faire la fusée en poussant sur le mur, se laisser glisser, et enchaîner 3 mouvements de bras et des mouvements de jambes.
Mesurer la distance parcourue.
Essayer d'améliorer son record.

Débrouillé

**Objectif minimal : Nager 50 m (25 m ventral – 25 m dorsal) Bras et jambes
Coordination respiration.
Synchronisation bras-jambes**

Descriptif

Pour réussir, je dois...

Variante

LA LOCOMOTIVE A VAPEUR

- Sur une distance de 25 m
- 1^{ère} longueur : après une entrée dans l'eau, enchaîner 3 mouvements de bras et jambes, tête dans l'eau, 3 mouvements de bras et jambes tête hors de l'eau.
 - 2^{ème} longueur : après une entrée dans l'eau, enchaîner 3 mouvements de bras et jambes, tête dans l'eau, 2 mouvements de bras et jambes tête hors de l'eau.
 - 3^{ème} longueur : après une entrée dans l'eau, enchaîner 3 mouvements de bras et jambes, tête dans l'eau, 1 mouvement de bras et jambes tête hors de l'eau.

- Sortir la tête de l'eau quand j'envoie les mains vers l'arrière.
- Souffler quand la tête est dans l'eau longtemps.
- Souffler par le nez en fin d'immersion
- Inspirer par la bouche
- Bien s'allonger entre deux mouvements (se laisser glisser 2 à 3 s) avant de recommencer l'exercice.

- Varier le rythme hors de l'eau/dans l'eau pour arriver à 1 mouvement dans l'eau, 1 mouvement hors d'eau

LES MOULINETS

Sur une distance de 25 m
Avec une planche ou une frite, posée bras tendus sur les cuisses, alterner un moulinet de bras droit puis de bras gauche en ayant toujours une main sur la planche ou la frite.

- Avoir les oreilles dans l'eau.
- Souffler par le nez
- Avoir un battement de jambes continu.
- Regarder le plafond. Fixer la tête
- Ne pas enfoncer la planche ou la frite sous l'eau.
- Bras tendu, venir toucher l'oreille avec l'épaule et rentrer la main par le petit doigt

- Deux mouvements d'un côté, deux mouvements de l'autre
- Sans matériel en marquant un temps d'arrêt au niveau des cuisses.

FICHE ACTION NATATION

Niveau de classe

Cycle 3

Thème de travail

Agir en sécurité

Débutant

**Objectif minimal : Respecter les règles d'hygiène (douche, WC, pédiluve)
S'engager dans l'activité avec l'accord de l'adulte. Savoir s'équiper.**

Descriptif

Pour réussir, je dois...

Variante

CONNAITRE ET RESPECTER LES REGLES DE SECURITE

- Se déplace dans les vestiaires, les sanitaires sur les plages avec ses camarades, en marchant et sans bousculade.
- Respecte les règles d'hygiène (douche, WC, pédiluve)
- S'engage dans l'activité avec l'accord de l'adulte. Sait s'équiper.
- Respecte les consignes données en début de leçon ou de cycle.
- S'équipe, se déséquipe, range le matériel

SAVOIR S'EQUIPER

- S'équipe correctement en fonction de la tâche demandée, de l'espace d'évolution.
- Identifie les espaces autorisés et ceux interdits
- Reconnaît le signal d'évacuation et sort rapidement du bassin

- Préparer son sac de piscine la veille, ne rien oublier.
- Entrer et sortir du bassin au signal de l'enseignant.
- En entrant, aller se placer directement dans l'espace de regroupement.
- Connaître et respecter les signaux d'entrée et de sortie de l'eau.
- Identifier le maître-nageur de surveillance.
- Connaître les profondeurs du (des) bassin(s).
- Avant de quitter le bassin, je m'assure que je n'oublie rien.

En classe et à la piscine :

- Identifier et écrire les différents rituels du début de séance : rappel des règles de sécurité, du parcours ou des actions réalisées au cours de la séance passée, positionnement devant le parcours ou l'action qui a été réussie la dernière fois, tout ce qui peut aider l'élève à se remémorer ses réalisations précédentes, les zones où elles ont été réalisées.
- le rituel de la fin de séance : retour sur ce qui a été appris, sur les progrès réalisés, le rangement du matériel, le regroupement de sortie du bassin, le passage aux douches...

Débrouillé

**Objectif minimal : S'équiper correctement en fonction de la tâche demandée, de l'espace d'évolution.
Identifier les espaces autorisés et ceux interdits.
Reconnaître le signal d'évacuation et sort du bassin rapidement.**

Descriptif

Pour réussir, je dois...

Variante

CONNAITRE ET RESPECTER LES REGLES DE SECURITE

- Identifie les risques liés à chaque espace ou à chaque tâche.
- Agit avec raison sans se mettre en danger.
- S'exprime sur les risques rencontrés et les mesures à prendre pour ne pas se mettre en danger
- Identifie les différents types de signaux, sait comment réagir et où se diriger
- Connaît les attributions de chacun. Sait à qui s'adresser en fonction des circonstances.
- Connaît des procédures à appliquer en cas d'urgence (sortie du bassin et lieu de rassemblement)

Idem ci-dessus

- Aider mes camarades à s'équiper.

Idem ci-dessus

- Envisager un exercice d'évacuation coordonné avec le chef de bassin (cf : PPMS)

Savoir nager – Cycle 3

Les élèves peuvent réaliser autant d'essais qu'ils le souhaitent. La compétence est validée lorsque tous les items sont acquis.
Une trace doit être conservée dans le livret de compétences de l'élève et transmise au collègue.

Nom et Prénom	SECURITE IDENTIFIE LE ROLE DE CHACUN, CONNAIT LE PROTOCOLE D'EVACUATION		Test d'aisance aquatique *Préciser dans acquis, avec ou sans matériel		Nager entre 1min30 et 2min Sans reprise d'appui		Nager entre 2 min et 5 min sur le ventre et sur le dos		ASSN (sans lunettes)		Parcourir la plus longue distance sur 12 minutes *facultatif	
	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												

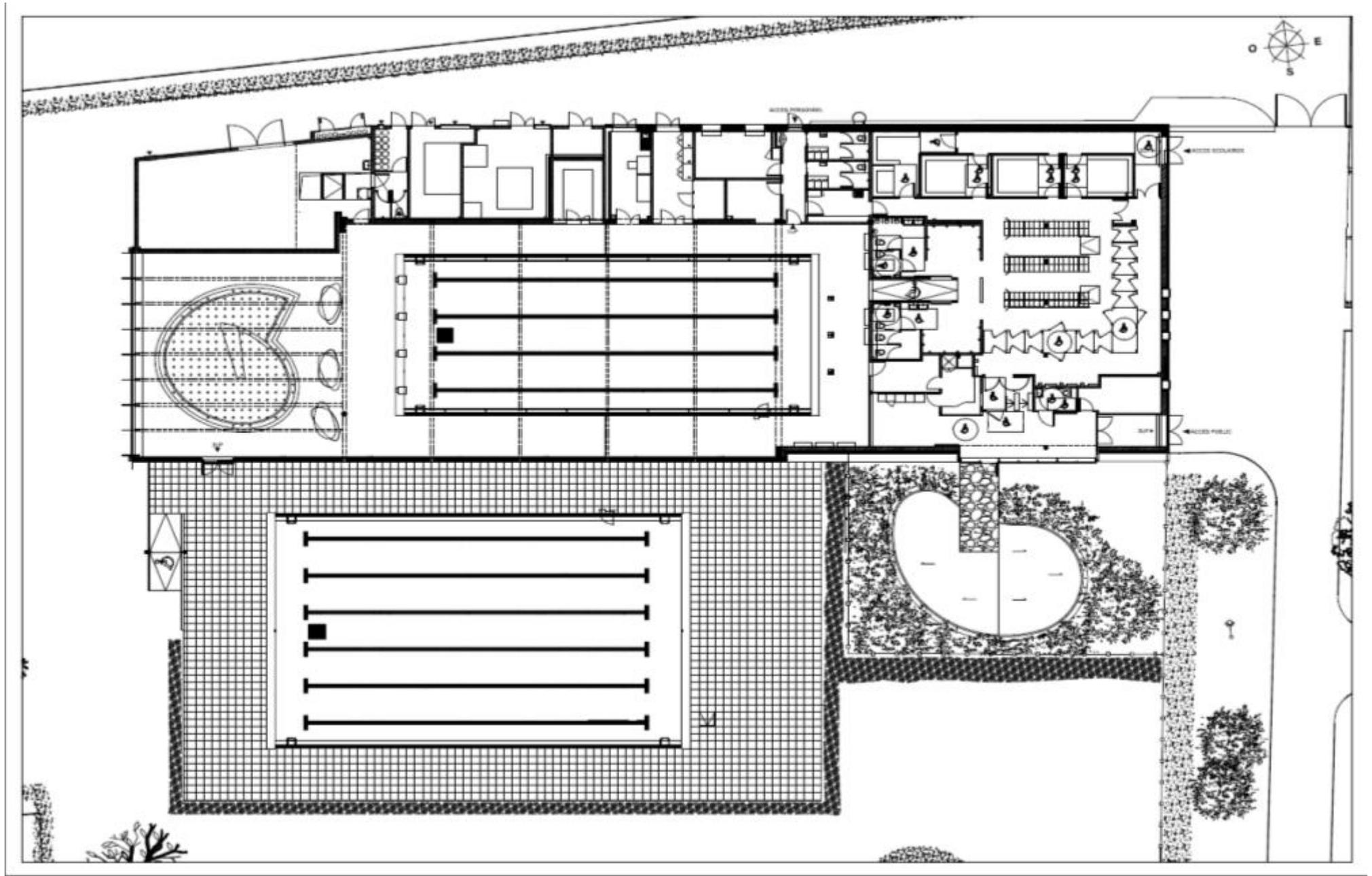
Recto

Académie de _____	PHOTO
Cachet de l'établissement et signature du directeur de l'école ou du chef d'établissement	<i>Attestation scolaire</i> <i>« savoir-nager »</i>
	Nom : _____
	Prénom : _____
	Date de naissance : __/__/____
	École/collège : _____
 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE	

Verso

<i>Attestation scolaire « savoir-nager »</i>	
Le professeur des écoles et le _____, ou le professeur d'éducation physique et sportive ⁽¹⁾ , certifient que l'élève _____ maîtrise le savoir-nager défini par l'arrêté du 9 juillet 2015 (parcours de capacités, connaissances et attitudes).	
le __/__/____	
Noms et signatures du	
professionnel agréé (et titre)	professeur
(1) compléter ou rayer la mention inutile	

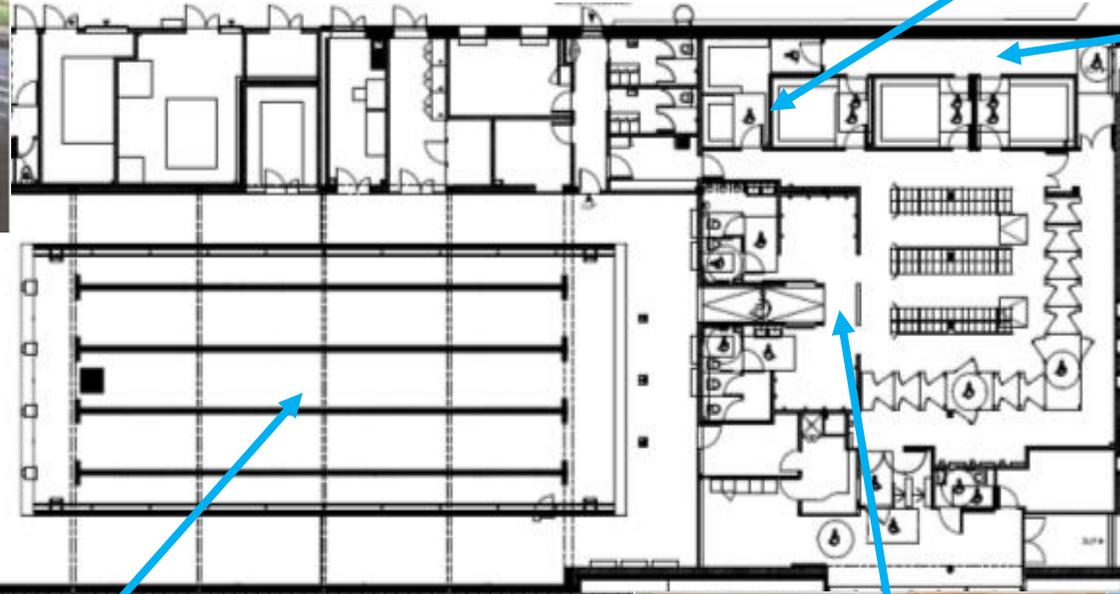
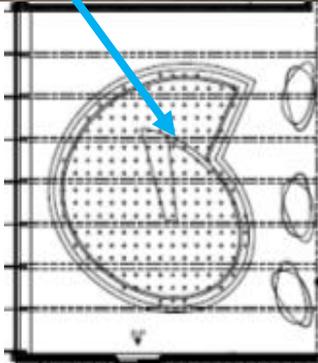
PLAN DE LA PISCINE DE COULAINES



Photos des lieux de la piscine



La pataugeoire



Les vestiaires



Le couloir



L'entrée



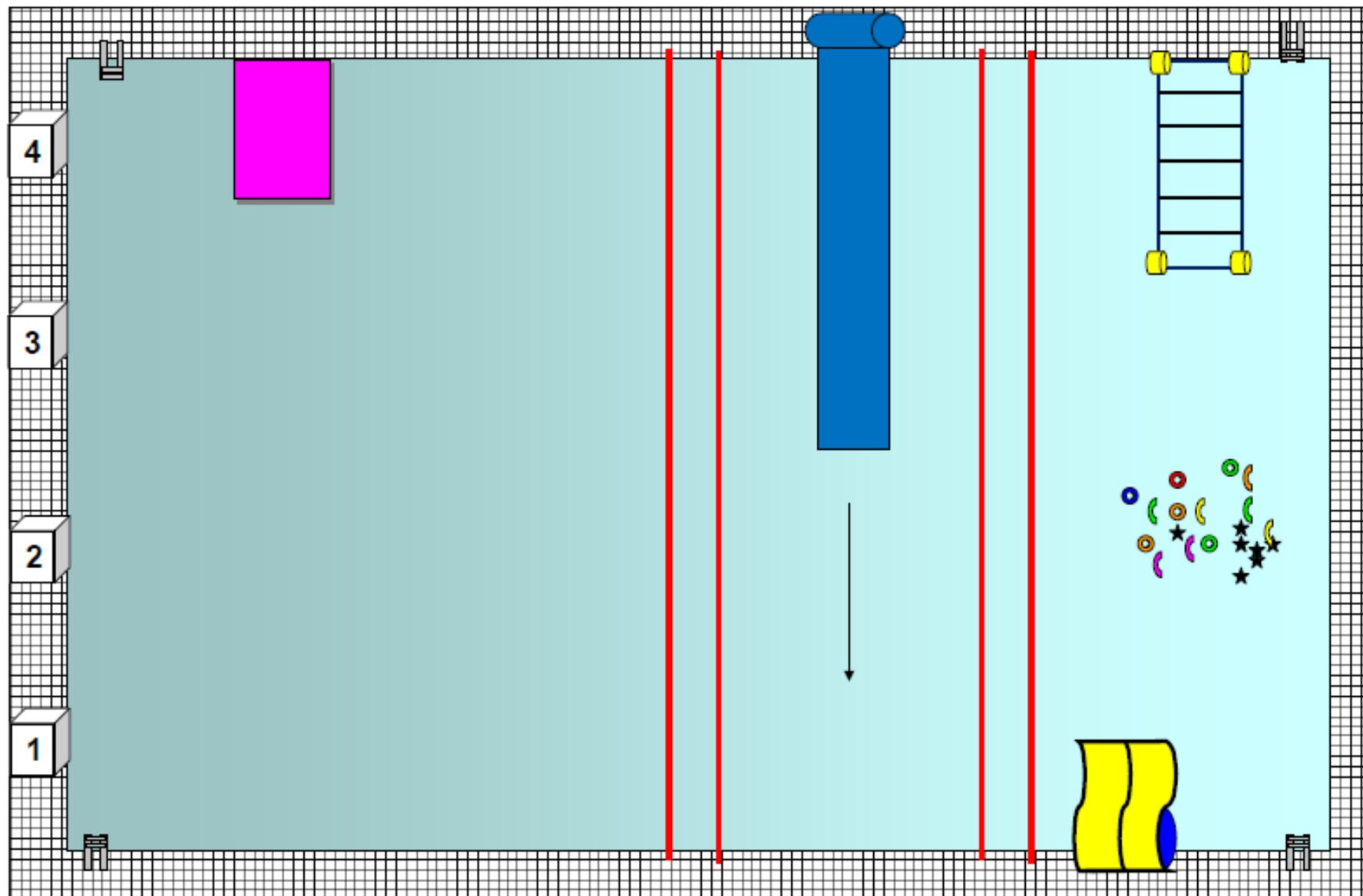
Le bassin aquatique



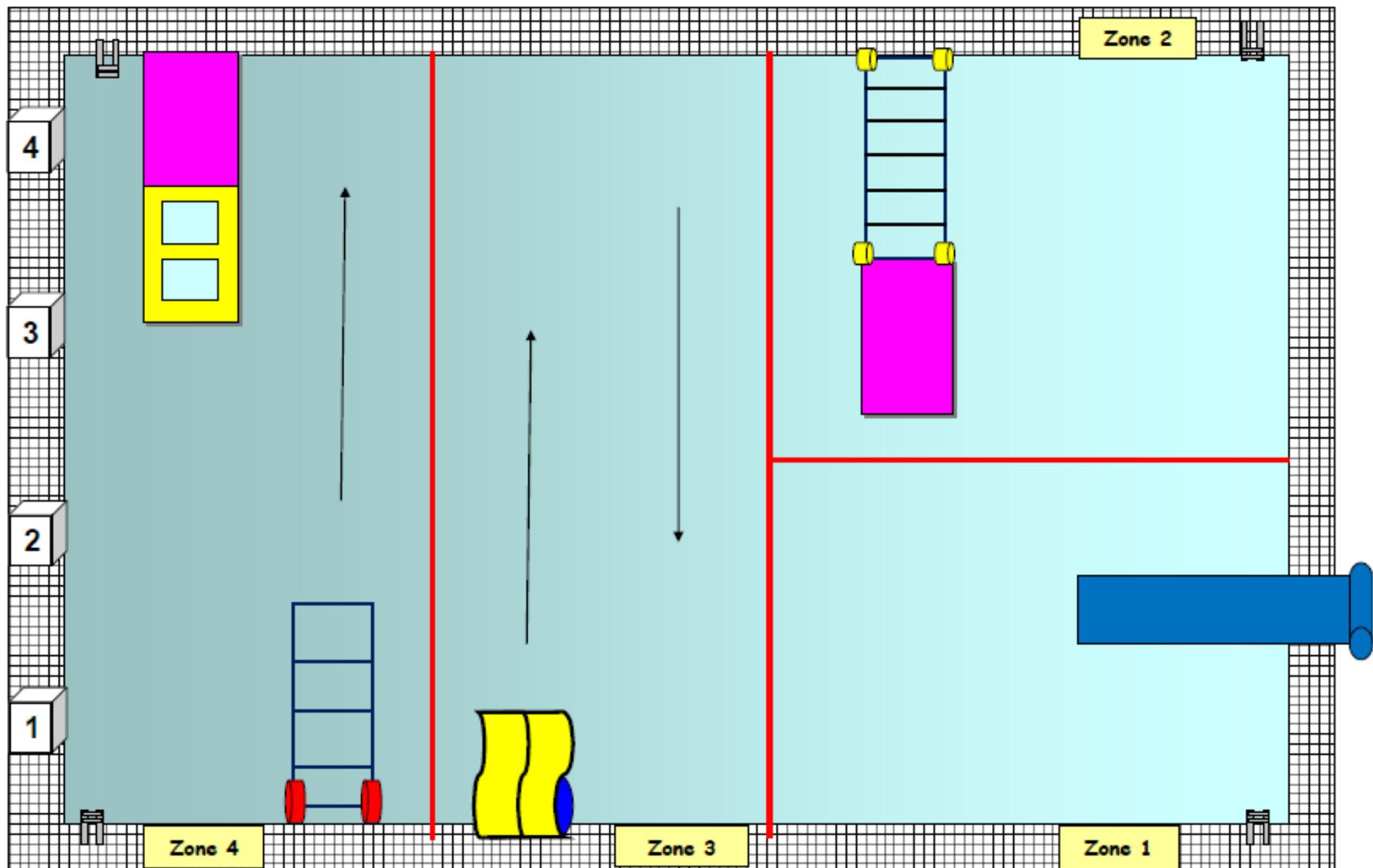
Les douches

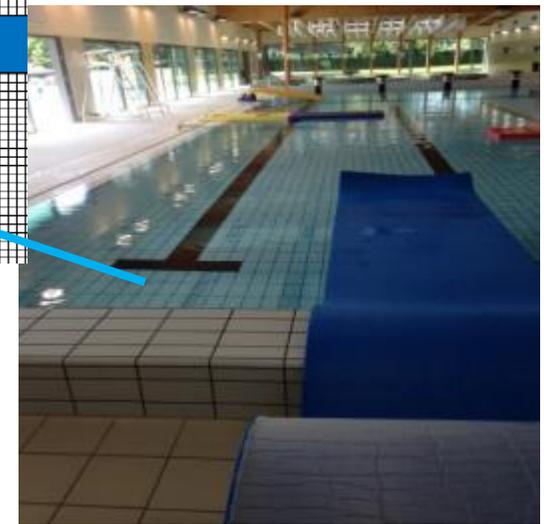
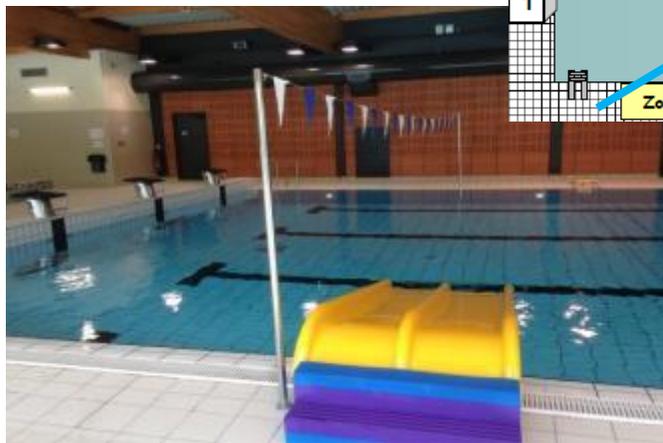
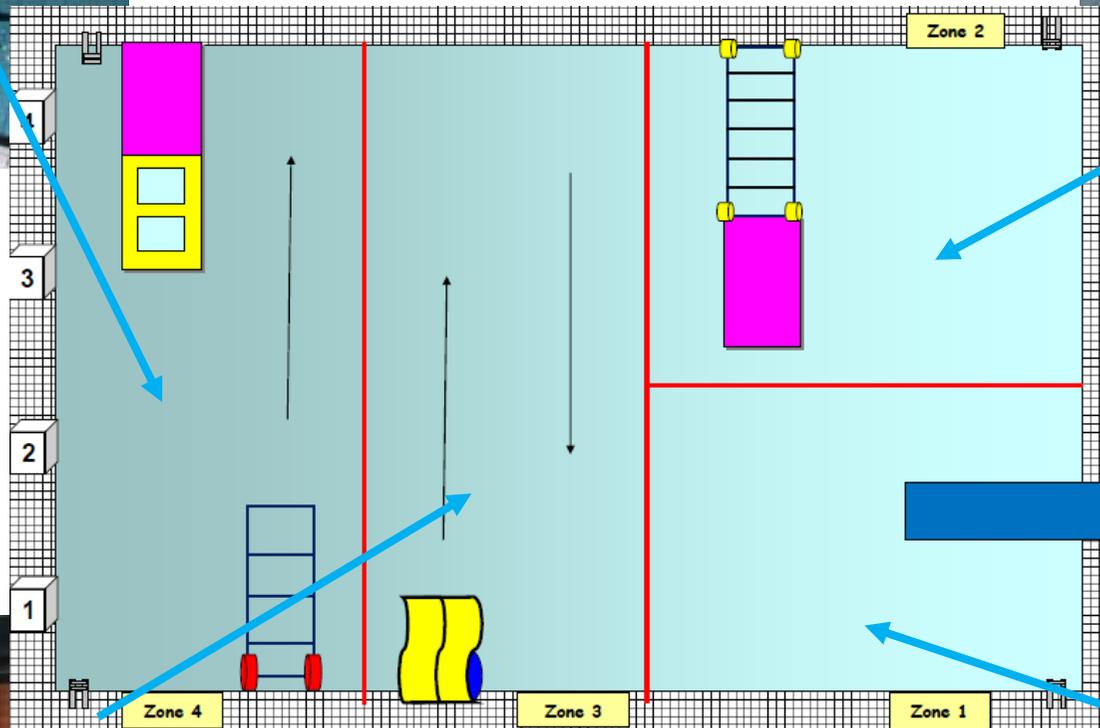
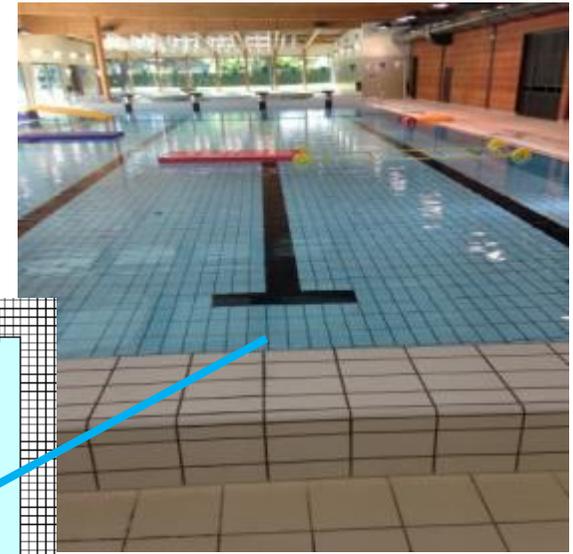
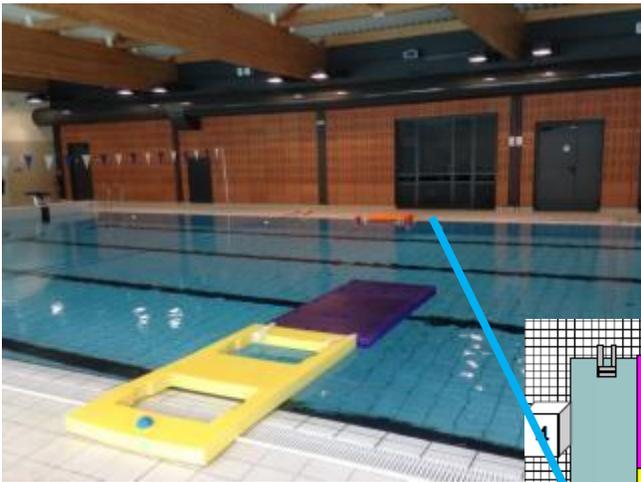
PLAN DES BASSINS

Bassin aquatique COULAINES - Parcours TEST - Première Séance (07/09/2018)

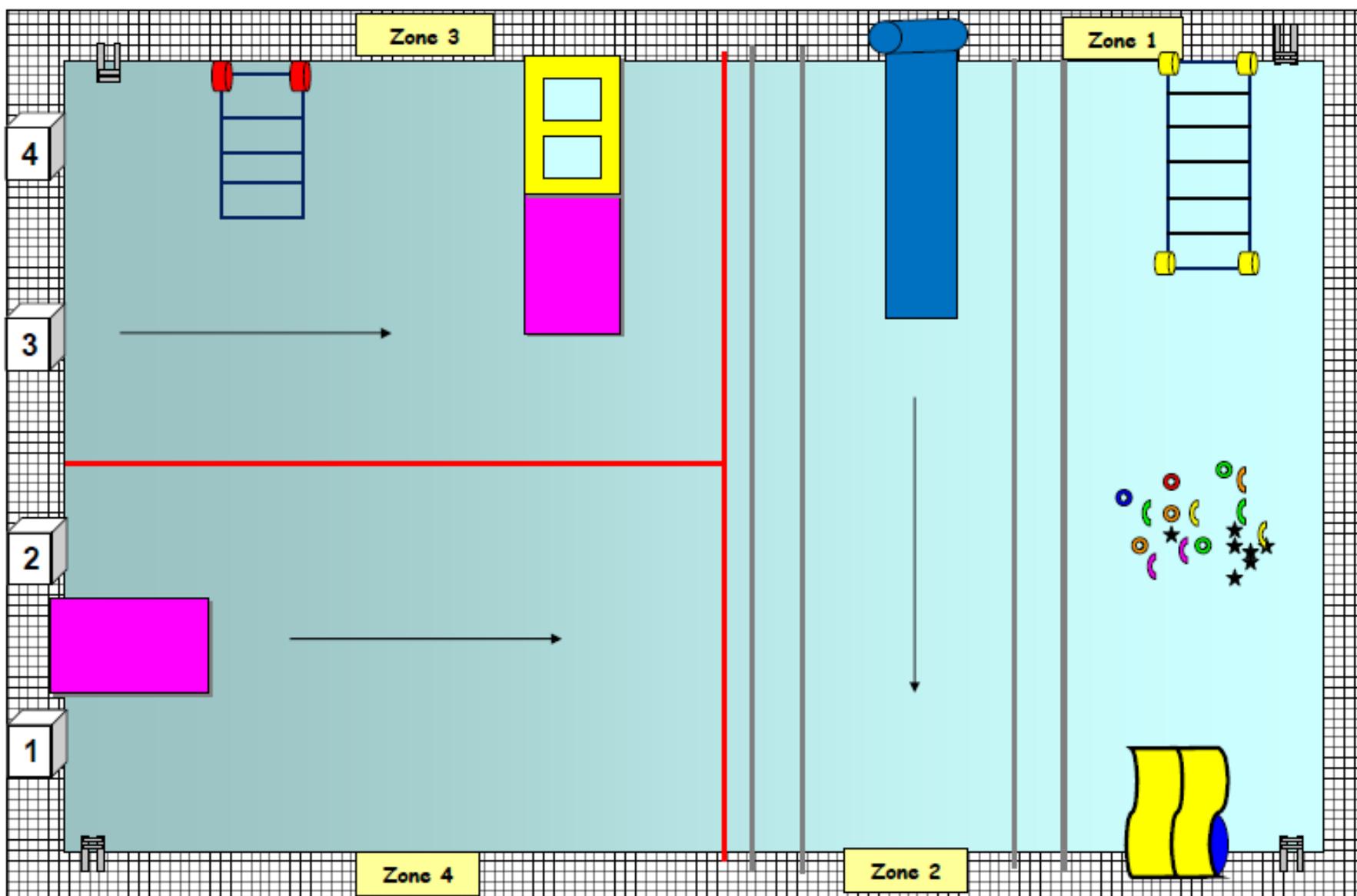


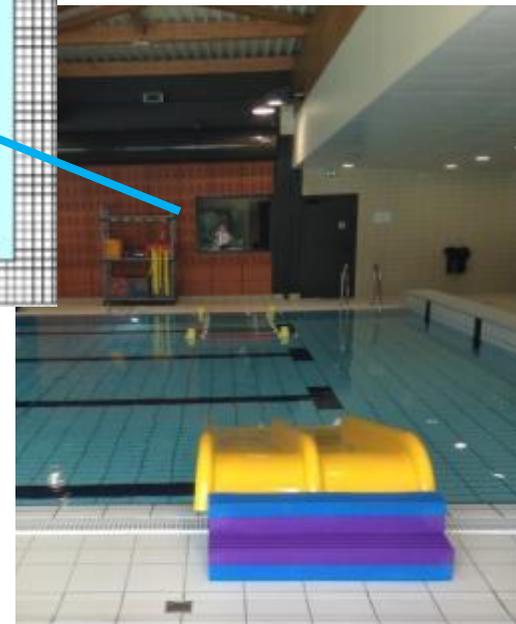
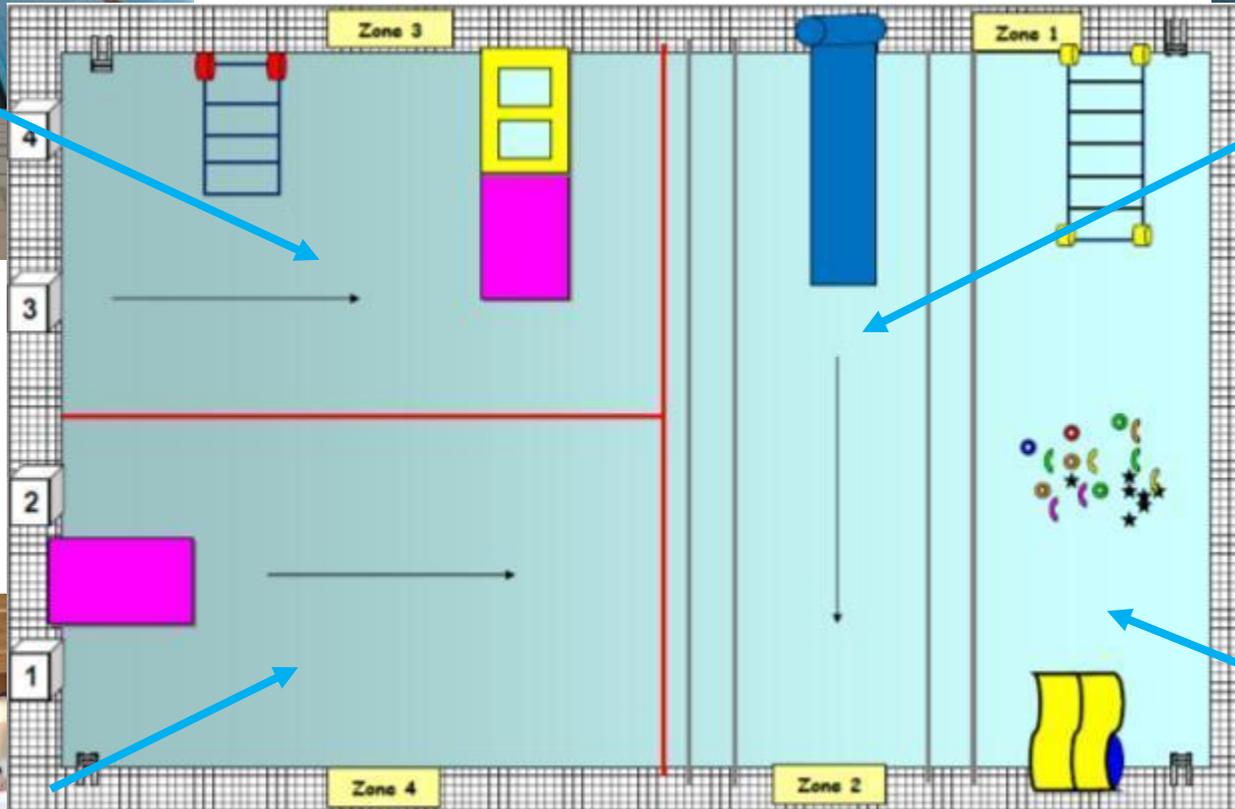
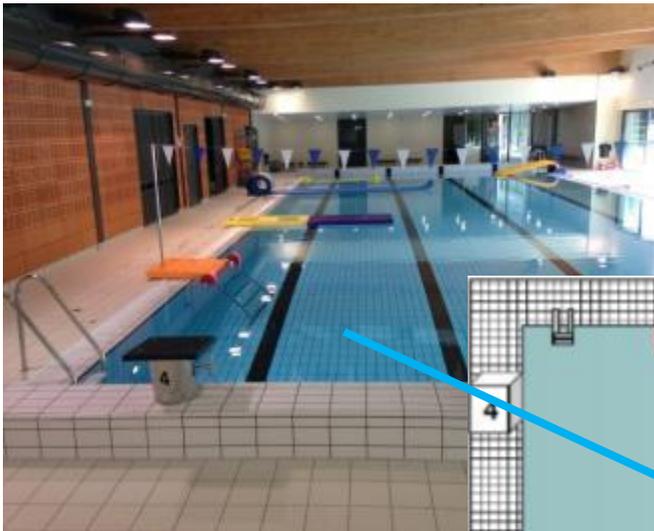
Bassin aquatique COULAINES – Aménagement n°1 (07/09/2018)





Bassin aquatique COULAINES – Aménagement n°2 (07/09/2018)





Projet pédagogique de la piscine de Coulaines – version septembre 2019 – document en cours de réalisation

Vidéo de l'école à la piscine

Les lieux des noyades

Les sports aquatiques

Le personnel de la piscine

Voici les personnes qui vont vous accueillir à la piscine.

Ils seront peut être à surveiller les bassins ou à vous aider lors de vos séances de piscine.



Leslie



Mélanie



Sylvain



Stéphan

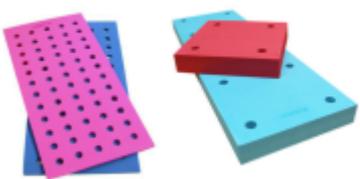
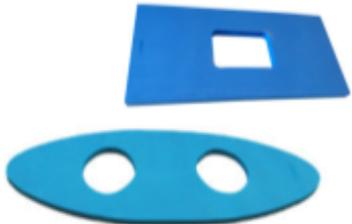
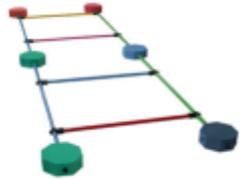
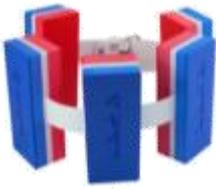
Le sac de piscine

Que faut-il dans son sac de piscine ?



Liste du matériel

Voici le matériel que tu pourras trouver et utiliser à la piscine :

<p>Planche</p> 	<p>Frite</p> 	<p>pull-buoy</p> 	<p>Brassards,</p> 
<p>Masque</p> 	<p>Tapis</p> 	<p>Tapis à trou</p> 	<p>Toboggan</p> 
<p>Bi-gliss</p> 	<p>Cage aquatique</p> 	<p>Ligne d'eau</p> 	<p>Flotteurs</p> 
<p>Echelle corde</p> 	<p>Haltère mousse</p> 	<p>Palmes</p> 	<p>Echelle</p> 
<p>Cerceaux</p> 	<p>Ceinture</p> 	<p>Balle</p> 	<p>Anneaux</p> 
<p>Objets lestés</p> 	<p>Objets flottants</p> 	<p>Ponceau</p> 	<p>Plot</p> 

Liste d'albums jeunesse et autre

Des albums sur le thème de l'enfant et l'eau, de l'activité natation, des peurs...

De nombreux albums de littérature jeunesse abordent les questions que se posent les enfants au moment de se rendre à la piscine ...

Cette sélection propose des ouvrages mettant en jeu l'imaginaire de l'enfant, autour de l'eau et de la piscine. En lui permettant de s'identifier à certains personnages, ces récits peuvent apporter à l'élève, des réponses à ses interrogations fondamentales et légitimes :

Que va-t-il m'arriver à la piscine ?

Est-ce que c'est normal que j'aie peur d'aller dans l'eau ?

Les autres ont-ils peur aussi ?....



D'autres sites où vous pouvez trouver une liste des albums et littérature jeunesse sur ces mêmes thèmes :

- Equipe EPS 1 de la Sarthe : https://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=2ahUK EwiZm6PU1b_oAhWKA2MBHZtHCEAQFjABegQIBBAB&url=https%3A%2F%2Fwww.dsden72.ac-nantes.fr%2Fmedias%2Ffichier%2Fannexe-6-liste-d-albums-et-livres_1529674902585-pdf%3FID_FICHE%3D491759%26INLINE%3DFALSE&usq=AOvVaw05oAlidn9sazsid72xEkR
- Equipe EPS du lot : http://pedagogie.ac-toulouse.fr/lotec/spip/eps46/IMG/pdf/doc_7_-_litterature_jeunesse_et_activites_aquatiques.pdf
- Equipe EPS de Grenoble : http://pedagogie.ac-toulouse.fr/lotec/spip/eps46/IMG/pdf/doc_7_-_litterature_jeunesse_et_activites_aquatiques.pdf



Les règles d'hygiène

Se déchausser, prendre une douche savonnée ou encore mettre un bonnet de bain... Des gestes simples qui préservent l'hygiène dans les piscines municipales.

Des vestiaires au grand bassin, il suffit de respecter certaines règles (de bon sens) pour garantir l'hygiène :

Dès votre arrivée aux vestiaires, retirez vos chaussures ;

N'enfilez votre maillot de bain qu'à la piscine... et non à la maison comme beaucoup font pour au final ne gagner que quelques minutes ;

Prenez une douche savonnée AVANT et APRES la baignade (N'oubliez pas de glisser un gel douche dans votre sac... CQFD) ;

Passez par le pédiluve. Trempez les deux pieds permet d'éliminer les microbes et garantit de garder les abords de la piscine propres ;

Mettez un bonnet de bain. Oui c'est vrai, ce n'est pas très esthétique, mais cela évite de perdre des cheveux et donc de salir le bassin ;

Et bien sûr... si vous êtes pris d'une envie pressante, il existe des toilettes ! Donc respectez les autres nageurs.

Les règles de sécurité

1 – Eviter de se baigner seul, au cas où survienne une chute, une glissade ou un problème quelconque.

2 – Ne pas courir autour de la piscine.

3 – Eviter les jeux ou plongeurs dangereux.

4 – Eviter les récipients en verre autour de la piscine.

5 – Eviter les objets métalliques piquants ou coupants autour de la piscine.

6 – Pas de nage (trop) longue distance sous l'eau.

7 – Utiliser les jeux et jouets pour piscine avec soin.

8 – Toujours garder les jouets flottants et les jeux de piscine hors de l'eau après les avoir été utilisés.

Les enfants ont une tendance naturelle à vouloir les atteindre en priorité.

9 – Nager depuis le bord jusqu'au fond de la piscine avant de plonger la première fois. Plonger uniquement quand et où on peut le faire sans danger (pas au-dessus des nageurs et pas en eau peu profonde.)

13 – Une liste comportant des numéros d'urgence doit toujours être à portée de main et doit inclure médecin, service d'ambulance, hôpital, police, pompiers et / ou unité de secours les plus proches disponible.

- 1) Je ne bouscule pas mon camarade pour le faire tomber dans l'eau.
- 2) Je ne fais pas couler mon camarade pour m'amuser.
- 3) Je ne cours pas dans les accès aux bassins (vestiaires, douches, couloirs...).
- 4) Je ne cours pas sur les plages.
- 5) Je ne saute pas sur un camarade déjà dans l'eau.

Cahier du nageur

Que peut-on trouver dans le cahier du nageur :

- Un projet d'action pour les séances de piscine : qu'est que je vais réussir à faire aujourd'hui lors de la séance, ce que je pense savoir faire, ce que j'ai réussi à faire...
- Les ressentis après une séance
- Textes, dessins, phrases, photos...
- Les affaires du sac de piscine
- Les règles d'hygiène
- Les règles de sécurité
- Les règles de déplacement de l'école au bassin, à la piscine
- Un travail sur la sécurité : qui surveille, les éléments de protection individuel...
- Le matériel utilisé
- Des fiches d'aide à l'évaluation : par l'élève lui-même (je sais me déplacer dans l'eau : avec une frite, avec une planche, sous l'eau, sans matériel, sur le dos...) et par l'enseignant (attestation...)
- Photos des maquettes réalisées...