



# Projet pédagogique des piscines du Mans

élaboré par les éducateurs de la ville du Mans et les  
conseillers pédagogiques en EPS

# Préambule

Dans les piscines municipales du Mans, l'enseignement de la natation à l'école primaire est proposé aux élèves de cycle 2 et cycle 3. L'encadrement de cette activité physique et sportive est assuré par différents personnels : les professeurs des écoles, les éducateurs sportifs spécialistes des activités aquatiques et parfois des intervenants bénévoles agréés.

Ce document a été élaboré conjointement avec des Enseignants d'école qui fréquentent les piscines avec leur classe, des Éducateurs territoriaux - BEESAN de la Ville du Mans et des Conseillers pédagogiques en éducation physique et sportive de la Sarthe, lors de stages de formation continue ou d'animations.

La volonté de tous les partenaires était de construire des modules d'apprentissage pour les débutants, les apprentis nageurs et les nageurs confirmés, à partir des aménagements des bassins proposés par les BEESAN.

Ils constituent un tronc commun pour tous les enseignants et BEESAN qui travailleront ensemble dans les piscines.

D'autres situations pourront être mises en place par chaque enseignant dans l'organisation proposée.

## I) La réglementation concernant la natation scolaire

### Les règles à connaître :

- *La séance ne pourra pas se dérouler sans la présence effective de l'enseignant de la classe ou, à défaut, un enseignant qui assure l'encadrement au bord du bassin.*
  - *Chaque créneau horaire permet d'accueillir deux classes (50 à 60 élèves).*
  - *Deux éducateurs sont affectés aux tâches d'enseignement pour chaque créneau.*
  - *La configuration des espaces de baignade nécessite la présence d'un "maître-nageur" en surveillance par bassin.*
  - *Aucune séance ne peut avoir lieu sans la présence effective du surveillant sur le bord du bassin. (Ceux-ci ne peuvent pas effectuer, en même temps, des fonctions d'enseignement).*
- L'ensemble des acteurs ont pour référence commune le présent projet pédagogique dont chacun a connaissance.*

### **Les professeurs des écoles :**

- *devront établir la liste des enfants.*
- *se chargeront de retransmettre les informations aux parents concernant les jours, les horaires, la tenue obligatoire à respecter (slip de bain pour les garçons, maillot de bain pour les filles, bonnet de bain, serviette).*

*La présence des parents accompagnateurs, toujours dans un souci d'hygiène, est tolérée au bord des bassins dans un espace réservé, à condition que ceux-ci soient dans une tenue correspondant au règlement de la piscine (short/tee-shirt).*

### Les textes de référence :

Circulaire modifiée N°2004-173 DU 15-10-2004

## 1) La responsabilité

La mission de l'enseignant est de concilier organisation pédagogique et sécurité des élèves. L'enseignant a la responsabilité des élèves placés sous sa surveillance.

Les "maîtres-nageurs" chargés d'enseignement sont responsables des groupes d'élèves qui leur sont confiés.

Les « maîtres-nageurs » en surveillance sont responsables de la surveillance du bassin. Leur absence entraîne la modification de l'organisation.

Pour ce qui a trait aux absences des membres de l'équipe de bassin ou aux problèmes techniques pouvant occasionner la fermeture exceptionnelle d'un bassin voir de l'établissement, les directeurs d'écoles en seront informés si possible avant le départ des classes de l'établissement.

## 2) L'encadrement

Avec la qualification des personnels, le taux d'encadrement conditionne la qualité de l'enseignement et la sécurité des élèves. Ce taux est à prévoir sur les bases suivantes :

- en maternelle, 3 adultes qualifiés pour une classe ;
- en élémentaire, 2 adultes qualifiés pour une classe ;

Par ailleurs, il est souhaitable de veiller à ce que l'encadrement ne soit pas trop important, notamment lorsqu'il inclut des non-professionnels. En effet il peut conduire à une dilution de la responsabilité et entraîner des situations d'insécurité.

## II - LES ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

### 1) Les programmes 2008

#### PROGRAMME DE L'ECOLE MATERNELLE

##### **Agir et s'exprimer avec son corps**

Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler, glisser, grimper, nager...)...

À la fin de l'école maternelle l'enfant est capable de :

- adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés

#### CP-CE1

##### **Éducation physique et sportive**

La pratique des activités est organisée sur les deux années du cycle en exploitant les ressources locales.

**Réaliser une performance mesurée** (en distance, en temps) :

- Natation : se déplacer sur une quinzaine de mètres.

##### **Adapter ses déplacements à différents types d'environnement**

- Activités aquatiques et natation : s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter.

#### CE2-CM1-CM2

##### **Éducation physique et sportive**

**Réaliser une performance mesurée** (en distance, en temps)

- Natation : se déplacer sur une trentaine de mètres.

## Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

-Activités aquatiques et natation : plonger, s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter.

### 2) La démarche pédagogique

L'activité aquatique est une adaptation à un milieu inhabituel qui permet à l'enfant de devenir autonome dans le milieu aquatique en assurant sa sécurité et en maîtrisant ses déplacements.

L'équipe met en place une pédagogie différenciée. L'élève est pris en charge en fonction de ses compétences en natation, indifféremment de sa classe ou de son âge.

- ❑ En classe, présentation du contexte : piscine, bassin, aménagements, items à réaliser.
- ❑ Demander à chaque élève de se déterminer sur un projet d'action.

à partir des compétences de fin de cycle...

*La séance diagnostique*

*propose*

- ⇒ *4 zones aménagées*
- ⇒ *des situations proposant des entrées, des déplacements ou des immersions*
- ⇒ *des critères de réussite par situation*

**pour...**

Composer des groupes de besoins en fonction des items échoués

**L'unité d'apprentissage**

*propose*

- ⇒ 1 aménagement du bassin
- ⇒ 4 zones permettant une exploration du bassin
- ⇒ une rotation favorisant l'exploration de 2 zones par séance pour chaque groupe
- ⇒ un livret d'évaluation à compléter au cours de l'UA

*La séance bilan*

*propose*

- ⇒ *zones aménagées*
- ⇒ *des situations proposant des entrées, des déplacements ou des immersions*
- ⇒ *des critères de réussite par situation*

*pour valider les progrès des élèves en regard des compétences de fin de cycle...*

L'équipe :

Enseignement de la natation à l'école primaire - projet pédagogique des piscines du Mans 2010-2011

- rassure et encourage l'enfant pour qu'il prenne les risques adaptés à ses capacités du moment
- l'aide à prendre conscience de ses réussites et de ses acquis
- développe chez lui le plaisir de jouer dans l'eau
- l'incite à se situer dans la progression de ses apprentissages.

Ainsi les situations mises en place permettront d'atteindre les compétences attendues de fin de cycle 2 et de cycle 3 des activités aquatiques.

### 3) Les activités aquatiques et les compétences

Les activités aquatiques permettent de construire des compétences attendues qui s'inscrivent dans l'une des quatre compétences propres à l'EPS et mobilisent plusieurs compétences méthodologiques et sociales.

S'inspirant du texte relatif au socle commun, les compétences attendues représentent un ensemble structuré d'éléments : des connaissances, des capacités et des attitudes permettant à l'élève de se montrer efficace dans un champ d'activité donné et de faire face de façon adaptée aux problèmes qu'il rencontre.

Compétences spécifiques ou capacités renvoient à la mise en œuvre des connaissances, à l'activité de l'élève et à la mobilisation des ressources pour agir. Il s'agit principalement d'habiletés, de techniques, de savoir-faire.

- ✓ Adapter ses déplacements à différents types d'environnement
- ✓ Réaliser une performance mesurée

#### Compétences générales :

Les attitudes, renvoient à l'engagement et aux comportements que l'élève doit avoir dans ses relations à lui-même, aux autres et à l'environnement et sont sous-tendues par des valeurs qu'il convient d'acquérir et d'installer.

Les connaissances, renvoient aux informations que doit s'approprier l'élève sur les activités physiques, sur sa propre activité ou celle d'autrui. Il s'agit principalement de règles, de principes, de repères.

- ✓ S'engager dans l'action et contrôler ses émotions
- ✓ Mesurer et apprécier les effets de l'activité
- ✓ Construire un projet d'action

### Référentiel de compétences natation

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
<b>Entrées dans l'eau</b>	Dans le petit bain, je rentre dans l'eau seul par les marches ou l'échelle.	Dans le petit bain, je saute du bord avec aide.	Dans le grand bain, je saute du bord avec une aide (perche ou « flotteur » individuel).	Je saute dans le grand bain.	Je plonge dans le grand bain.
<b>Immersion</b>	J'accepte d'être arrosé (douche, arrosoir, etc.).	Je passe sous la ligne d'eau.	Je mets la tête dans l'eau en ouvrant les yeux pour ramasser un objet.  Dans le grand bain, je vais chercher des objets en m'immergeant progressivement le long d'une perche.	Je vais chercher un objet immergé à n'importe quelle profondeur.	Je vais chercher un objet en grande profondeur (2 mètres).
<b>Equilibre-Flottaison</b>	Je tente de m'allonger avec l'aide de quelqu'un ou d'un « flotteur » individuel.	Je m'allonge sur le ventre et sur le dos avec un « flotteur » individuel.	Je m'allonge sur le ventre et sur le dos pendant 5 secondes.	Je m'allonge sur le ventre et sur le dos de plus en plus longtemps.	Je me maintiens sur place pendant 10 secondes.
<b>Déplacement-propulsion</b>	Dans le petit bain, je me déplace debout.  Dans le grand bain, je me déplace sur quelques mètres, par l'action des bras ou des jambes, avec ou sans aide (bord, ligne, flotteur ...).	Je me déplace sur 10 mètres au moins avec un « flotteur » individuel (planche, frite ...).	<i>« Je me déplace en grande profondeur sans matériel et sans reprise d'appui sur 15 mètres ».</i>	Je nage une trentaine de mètres en grande profondeur sans reprise d'appui et sans matériel avec changement de position	<b>Je parcours 50 mètres de nage en grande profondeur, sans reprise d'appui, déplacements effectués alternativement en position dorsale et ventrale (10 mètres au moins devront être parcourus dans chaque position).</b>
<b>Respiration</b>	Je fais des bulles dans l'eau avec ma bouche.	Je fais des bulles tête sous l'eau.	Je fais des bulles à plusieurs reprises en position horizontale.	Je me déplace en soufflant dans l'eau à plusieurs reprises.	Je nage en respirant régulièrement et efficacement (inspiration aérienne brève et expiration aquatique prolongée).

## Règles d'or des activités aquatiques

Les activités aquatiques se caractérisent par une adaptation à un milieu inhabituel qui remet en cause trois principes essentiels du comportement humain : l'équilibre, le mode de déplacement et la respiration.

Ce sont des activités où la composante émotionnelle est importante.

Ce sont des activités qui permettent à l'élève d'assurer sa propre sécurité, d'apprendre des règles d'hygiène et d'aider les autres.

Il est nécessaire de respecter le règlement de la piscine fréquentée.

### Au cours des séances, il est nécessaire de :

- ✓ respecter les consignes
- ✓ ne pas se « borner à un simple apprentissage systématique des gestes techniques »
- ✓ présenter, préciser et matérialiser les espaces d'action
- ✓ aménager le milieu et favoriser un temps important d'activité dans l'eau pour éviter les files d'attente et les blocages affectifs
- ✓ mettre en place des situations, permettant une évaluation diagnostique (1<sup>ère</sup> séance), une évaluation bilan (dernière séance) et une évaluation continue pour permettre aux élèves de mesurer leurs progrès.

### Recommandations - Sécurité \*

- ✓ surveillance effective, vigilante, constante (enseignant et MNS),
- ✓ surveillance accentuée si débutants dans grand bassin - se situer près de la situation qui présente le plus grand risque,
- ✓ circulation dans les vestiaires et autour des bassins,
- ✓ comptage des élèves en début et en fin de séance,
- ✓ si élève non présent, la recherche en 1<sup>er</sup> lieu dans l'eau,
- ✓ dimension pédagogique de l'éducation à la sécurité :
  - règles de sécurité clairement énoncées par l'enseignant,
  - consignes spécifiques pour certaines situations (auto surveillance).

### Les règles de conduite à la piscine

Il convient que soient respectées les règles d'hygiène et de sécurité suivantes :

- aller aux toilettes avant d'accéder aux bassins ;
- ôter tous les bijoux (montres, bracelets...) ;
- jeter les chewing-gums... ;
- prendre sa douche avant d'accéder aux bassins ;
- porter un bonnet de bain ;
- se déplacer en marchant sur le bord du bassin ;
- ne pas se pousser ;

- demander au professeur pour sortir de l'eau. Quand le besoin s'en fait sentir : l'élève se rend aux toilettes toujours accompagnés d'un adulte ;
- prendre sa douche après la séance.

*\* extraits du plan d'organisation de la surveillance et des secours du centre aquatique ...*

### **Règlement intérieur (extraits)**

#### Article 5

La Ville décline toute responsabilité pour les objets perdus ou volés dans l'établissement. Les objets trouvés seront déposés à la caisse.

#### Article 7

L'accès aux zones réservées aux baigneurs est interdit aux porteurs de lésions cutanées suspectes, non muni d'un certificat de non-contagion.

#### Article 9

Le passage sous la douche et dans les pédiluves est obligatoire. Il est recommandé aux baigneurs d'utiliser les WC avant l'accès aux bassins.

#### Article 11

Il est formellement interdit :

- ✓ de courir sur les plages ou de plonger dans le petit bassin,
- ✓ de pénétrer dans les zones interdites signalées par panneau,
- ✓ d'accéder sur les plage en tenue de ville,
- ✓ d'importuner le public par des jeux ou actes bruyants , dangereux ou immoraux,
- ✓ de pousser ou jeter à l'eau les personnes stationnant sur les plages,
- ✓ d'utiliser les transistors ou tout autre appareil émetteur ou amplificateur de son ainsi que les bouteilles en verre (shampooing ou boisson),...
- ✓ d'abandonner, de jeter des papiers, objets et déchets de tout genre ailleurs que dans les corbeilles réservées à cet effet,
- ✓ d'escalader une séparation quelle qu'elle soit,
- ✓ de jouer au ballon ou à la balle sur les plages ...,
- ✓ d'avoir des maillots de bain indécents,
- ✓ de faire pénétrer des animaux,
- ✓ de cracher ou d'uriner dans les bassins et sur les plages,...

#### Article 12

L'accès au bassin est autorisé en tenue de bain (slip, maillot et serviette)

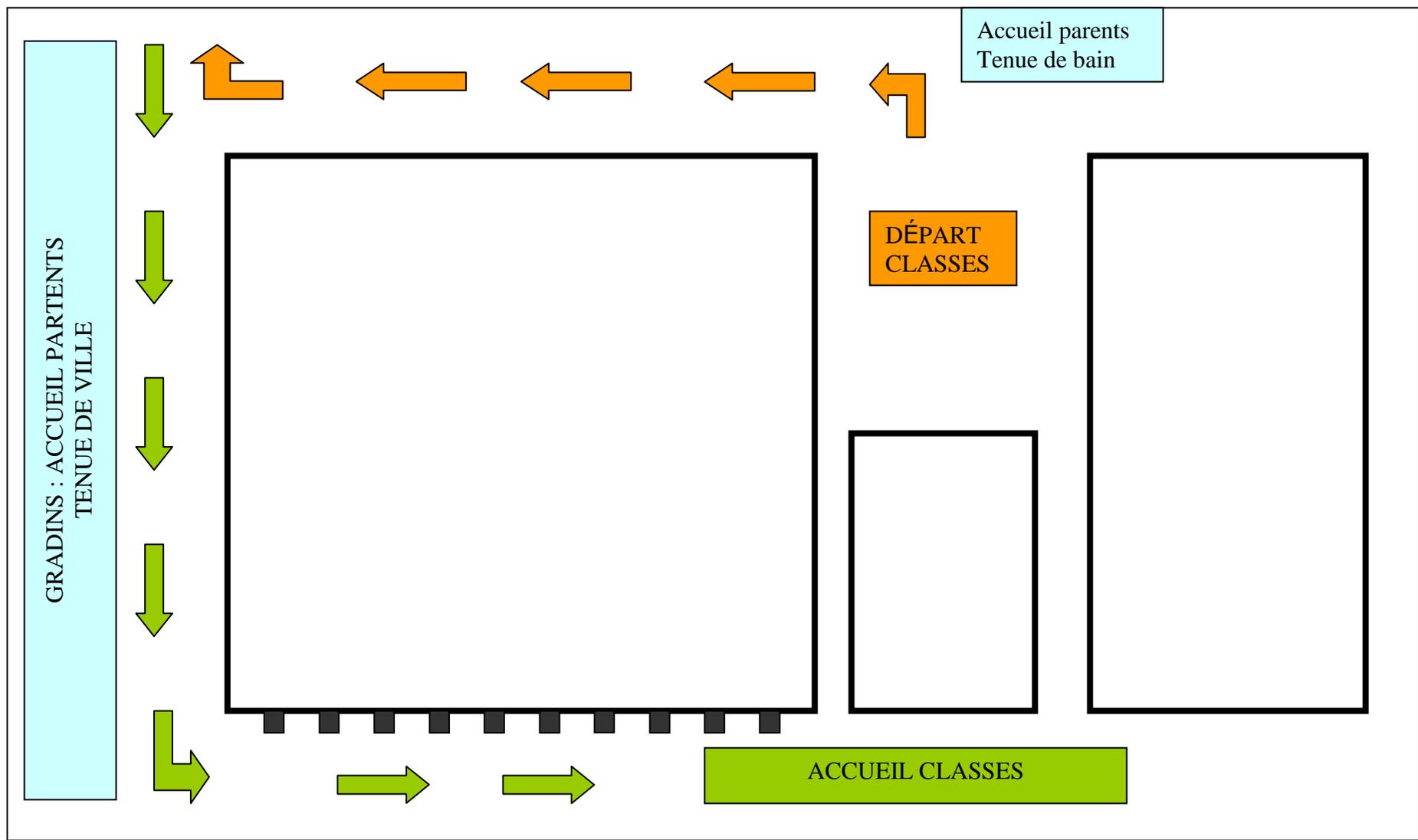
Tous sacs et objets divers doivent être remis dans les casiers consignes.

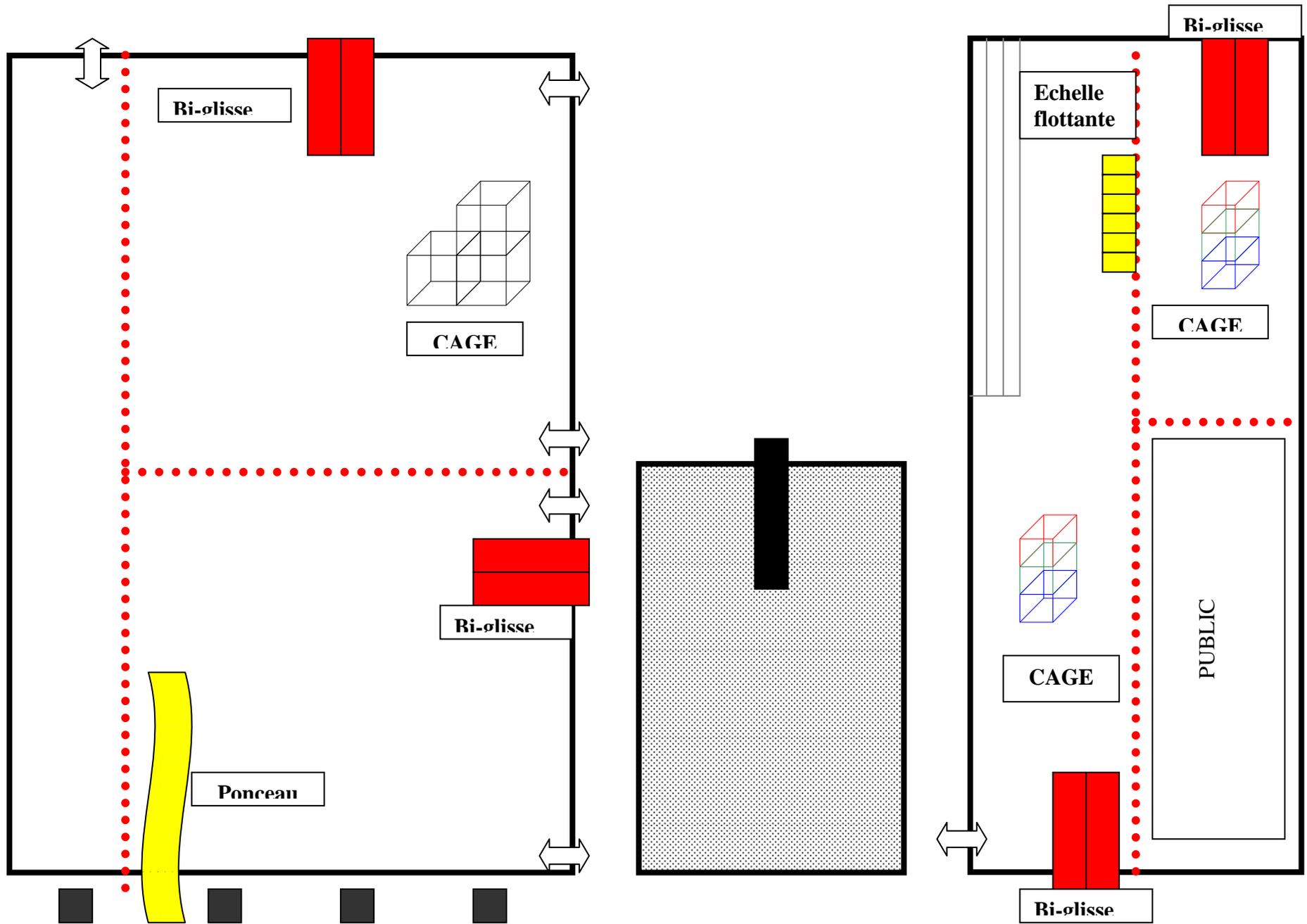
Le port du bonnet est recommandé pour toute personne ayant les cheveux mi-longs ou longs ; le port des bermudas et autres shorts est formellement interdit.

DEPART DU BASSIN

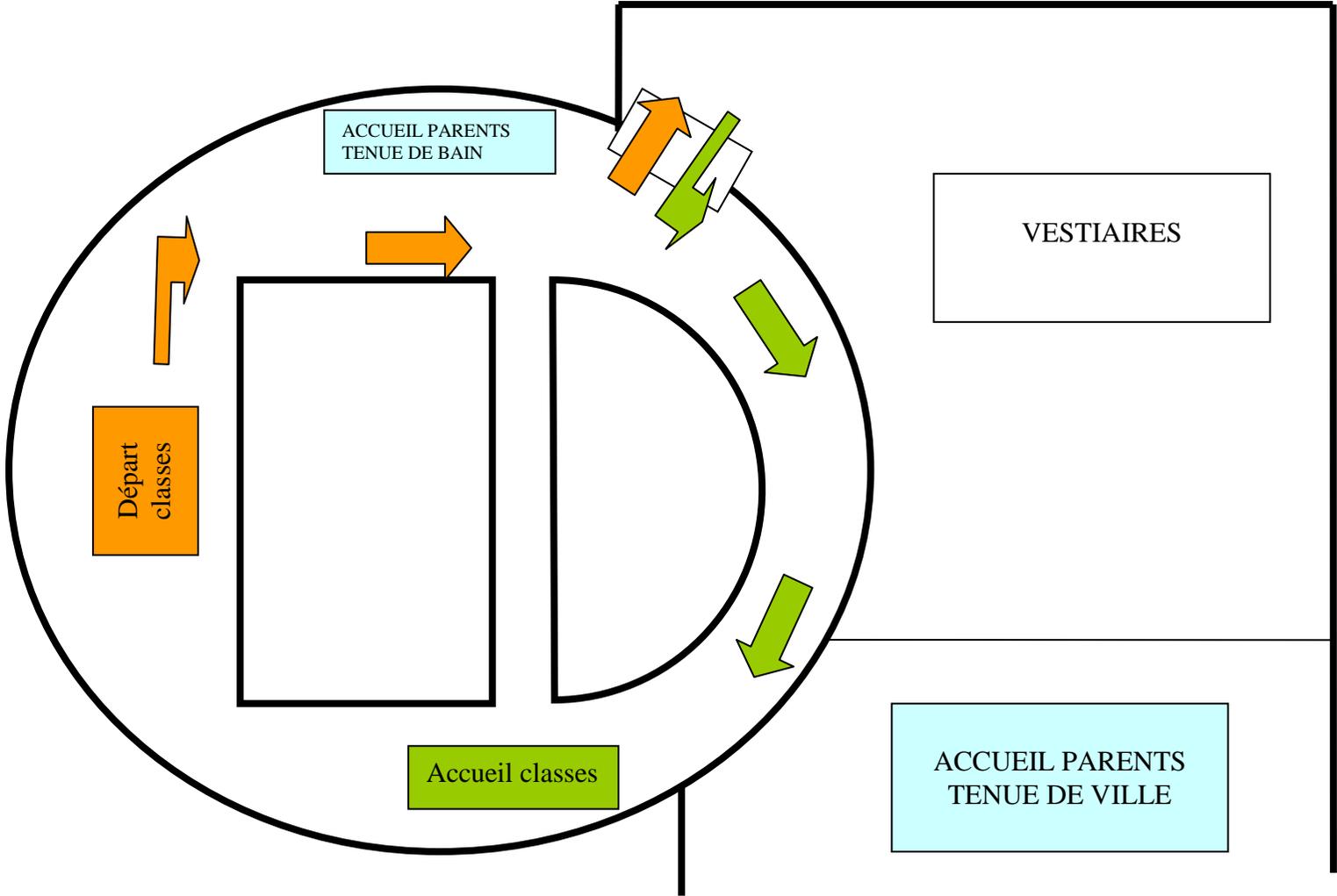


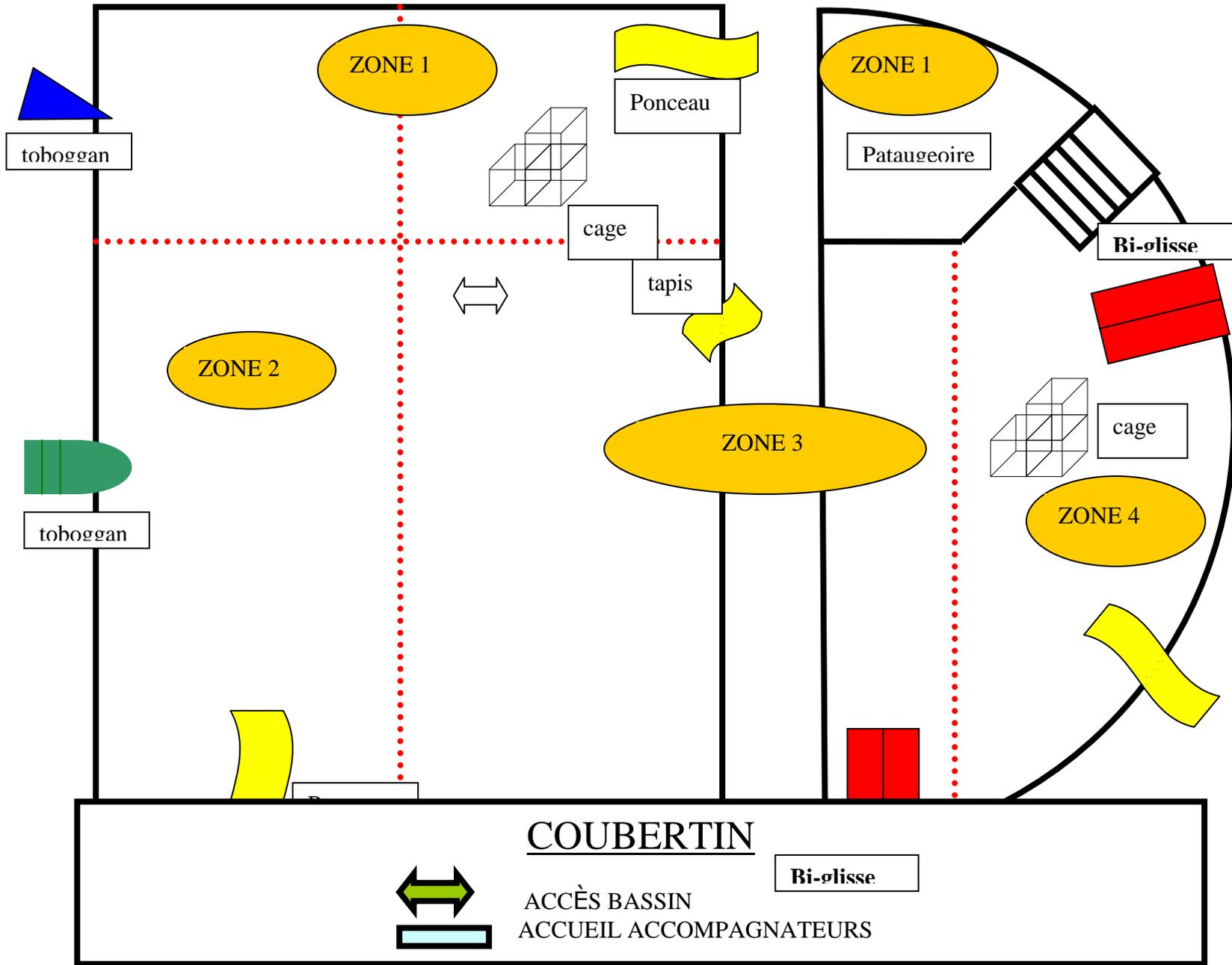
ACCUEIL ACCOMPAGNATEURS

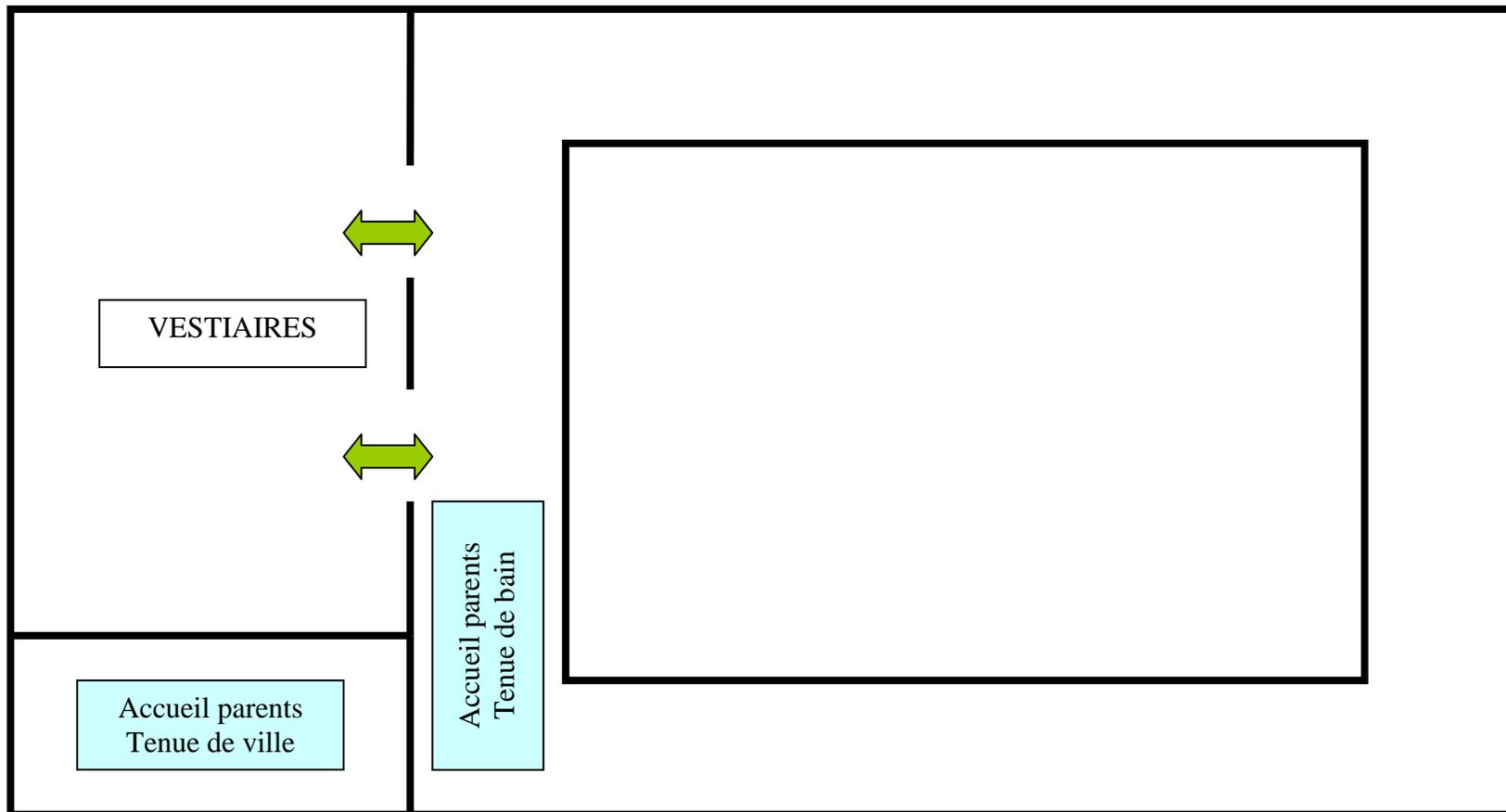




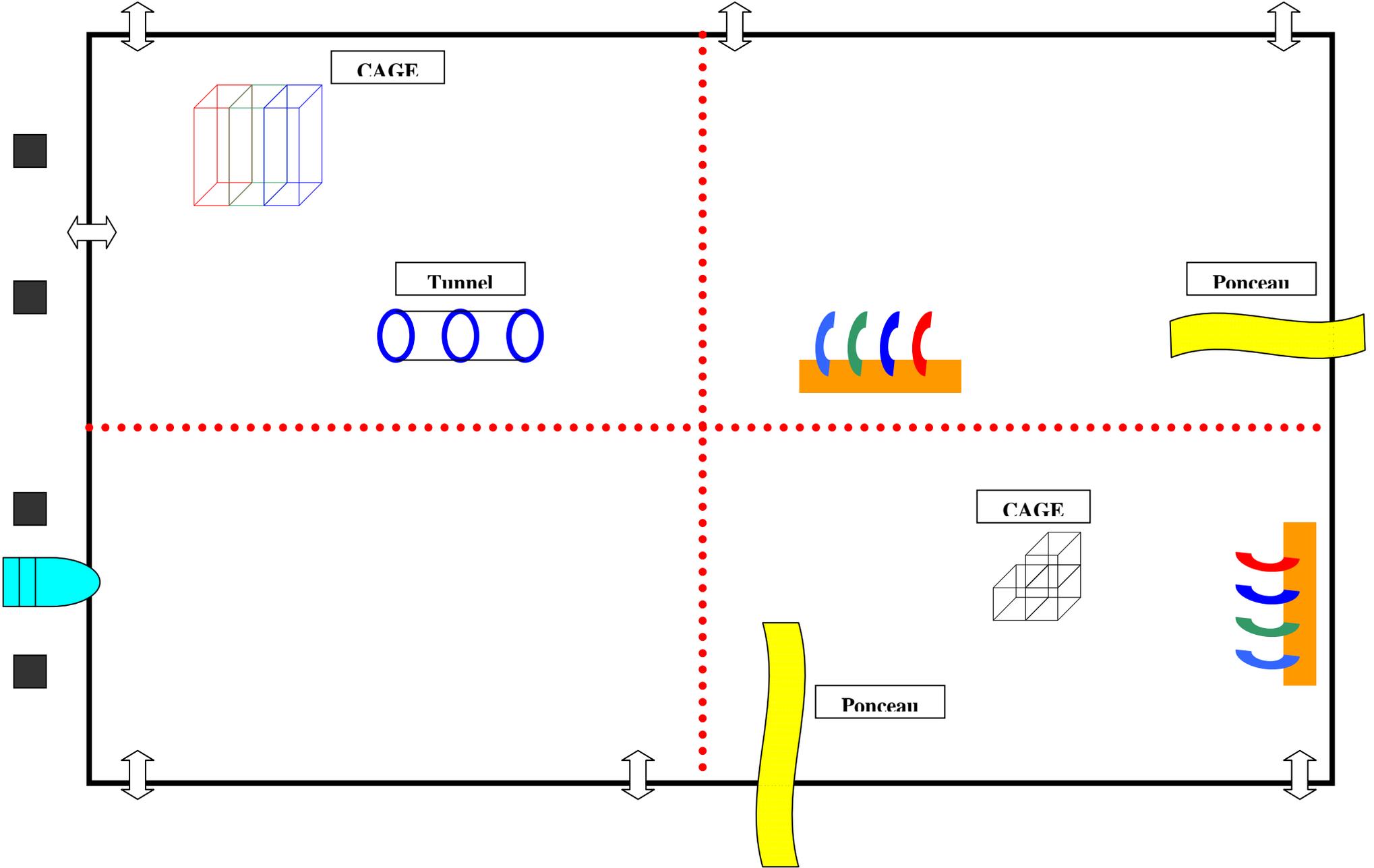
Enseignement de la natation à l'école primaire - projet pédagogique des piscines du Mans 2010-2011







# Aménagement COUBERTIN



## Référentiel de compétences natation

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
<b>Entrées dans l'eau</b> E	Dans le petit bain, entrer dans l'eau, seul, par les marches ou l'échelle.	Dans le petit bain, sauter du bord avec aide.	Dans le grand bain, sauter du bord avec une aide (perche ou « flotteur » individuel).	Sauter dans le grand bain.	Plonger dans le grand bain.
<b>Immersion</b> H	Accepter d'être arrosé (douche, arrosoir, etc...).	Passer sous la ligne d'eau.	Mettre la tête dans l'eau en ouvrant les yeux pour ramasser un objet.  Dans le grand bain, aller chercher des objets en s'immergeant progressivement le long d'une perche.	Aller chercher un objet immergé à n'importe quelle profondeur.	Aller chercher un objet en grande profondeur (2 mètres).
<b>Équilibre-Flottaison</b> EF	Tenter de s'allonger avec l'aide de quelqu'un ou d'un « flotteur » individuel.	S'allonger sur le ventre et sur le dos avec un « flotteur » individuel.	S'allonger sur le ventre et sur le dos pendant 5 secondes.	S'allonger sur le ventre et sur le dos de plus en plus longtemps.	Se maintenir sur place pendant 10 secondes.
<b>Déplacement-propulsion</b> D	Dans le petit bain, se déplacer debout. Dans le grand bain, se déplacer sur quelques mètres, par l'action des bras ou des jambes, avec ou sans aide (bord, ligne, flotteur ...).	Se déplacer sur 10 mètres au moins avec un « flotteur » individuel (planche, frite ...).	<i>« Se déplacer en grande profondeur sans matériel et sans reprise d'appui sur 15 mètres ».</i>	Nager une trentaine de mètres en grande profondeur sans reprise d'appui et sans matériel avec changement de position (ventrale /dorsale).	Parcourir 50 mètres de nage en grande profondeur, sans reprise d'appui, déplacements effectués alternativement en position dorsale et ventrale (10 mètres au moins devront être parcourus dans chaque position).
<b>Respiration</b> R	Faire des bulles dans l'eau avec la bouche.	Faire des bulles la tête sous l'eau.	Faire des bulles à plusieurs reprises en position horizontale.	Se déplacer en soufflant dans l'eau à plusieurs reprises.	Nager en respirant régulièrement et efficacement (inspiration aérienne brève et expiration aquatique prolongée).



## Activités aquatiques - Évaluation bilan Module 1

Nom, prénom :		Ecole :	Date :
	Observables		Validation
<b><u>Entrées dans l'eau</u></b>	Dans le petit bain, je rentre dans l'eau seul par les marches ou l'échelle.		Je m'évalue : ☺ ☹
			Un autre élève m'évalue : ☺ ☹
			Un adulte m'évalue : OUI NON
<b><u>Immersion</u></b>	J'accepte d'être arrosé (douche, arrosoir, etc.).		Je m'évalue : ☺ ☹
			Un autre élève m'évalue : ☺ ☹
			Un adulte m'évalue : OUI NON
<b><u>Equilibre-Flottaison</u></b>	Je tente de m'allonger avec l'aide de quelqu'un ou d'un « flotteur » individuel.		Je m'évalue : ☺ ☹
			Un autre élève m'évalue : ☺ ☹
			Un adulte m'évalue : OUI NON
<b><u>Déplacements</u></b>	Dans le petit bain, je me déplace debout.  Dans le grand bain, je me déplace sur quelques mètres, par l'action des bras ou des jambes, avec ou sans aide (bord, ligne, flotteur ...).		Je m'évalue : ☺ ☹
			Un autre élève m'évalue : ☺ ☹
			Un adulte m'évalue : OUI NON
<b><u>Respiration</u></b>	Je fais des bulles dans l'eau avec ma bouche.		Je m'évalue : ☺ ☹
			Un autre élève m'évalue : ☺ ☹
			Un adulte m'évalue : OUI NON
<b><u>Parcours avec enchaînement d'actions</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je rentre dans l'eau et je me déplace debout</li> <li>○ Je fais des bulles</li> <li>○ Je passe sous l'arrosoir</li> <li>○ Je m'allonge avec ou sans aide</li> <li>○ Je me déplace dans le grand bain</li> </ul>		Je m'évalue : ☺ ☹
			Un autre élève m'évalue : ☺ ☹
			Un adulte m'évalue : OUI NON

## Activités aquatiques - Evaluation bilan Module 2

Nom, prénom :	Ecole :	Date :
	Observables	Validation
<b><u>Entrées dans l'eau</u></b>	Dans le petit bain, je saute du bord avec aide.	Je m'évalue :  Un autre élève m'évalue :  Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Immersion</u></b>	Je passe sous la ligne d'eau.	Je m'évalue :  Un autre élève m'évalue :  Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Equilibre-Flottaison</u></b>	Je m'allonge sur le ventre et sur le dos avec un « flotteur » individuel.	Je m'évalue :  Un autre élève m'évalue :  Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Déplacements</u></b>	Je me déplace sur 10 mètres au moins avec un « flotteur » individuel (planche, frite ...).	→ Je m'évalue :  Un autre élève m'évalue :  Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Respiration</u></b>	Je fais des bulles tête sous l'eau.	Je m'évalue :  Un autre élève m'évalue :  Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Parcours avec enchaînement d'actions</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je saute avec aide dans le petit bain</li> <li>○ Dans le cerceau flottant, je fais des bulles</li> <li>○ Je prends une planche (ou une frite) et je traverse la piscine sans appui</li> </ul>	Je m'évalue :  Un autre élève m'évalue :  Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>

## Activités aquatiques - Evaluation bilan fin de cycle 2

Nom, prénom :		Ecole :		Date :
	Observables			Validation
<b><u>Entrées dans l'eau</u></b>	Dans le grand bain, je saute du bord avec une aide (perche ou « flotteurs » individuels)			Je m'évalue : <b>OUI NON</b>
				Un autre élève m'évalue : <b>OUI NON</b>
				Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Immersion</u></b>	Je mets la tête dans l'eau en ouvrant les yeux pour ramasser un objet. Dans le grand bain, je vais chercher un objet en m'immergeant progressivement le long d'une perche.			Je m'évalue : <b>OUI NON</b>
				Un autre élève m'évalue : <b>OUI NON</b>
				Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Equilibre-Flottaison</u></b>	Je m'allonge sur le ventre et sur le dos pendant 5 secondes.			Je m'évalue : <b>OUI NON</b>
				Un autre élève m'évalue : <b>OUI NON</b>
				Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b>Compétence de fin de cycle 2</b>				Je m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Déplacement-propulsion</u></b>	<i>« Je me déplace en grande profondeur sans matériel et sans reprise d'appui sur 15 mètres ».</i>			Un autre élève m'évalue : <b>OUI NON</b>
				Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Respiration</u></b>	Je fais des bulles à plusieurs reprises en position horizontale.			Je m'évalue : <b>OUI NON</b>
				Un autre élève m'évalue : <b>OUI NON</b>
				Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Parcours avec enchaînement d'actions</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dans le grand bain, je saute avec (ou sans) la perche et je ramasse un objet immergé avec (ou sans) l'aide de cette perche</li> <li>○ Je fais l'étoile de mer puis la planche et je traverse la largeur du bassin sans appui en soufflant dans l'eau.</li> </ul>			Je m'évalue : <b>OUI NON</b>
				Un autre élève m'évalue : <b>OUI NON</b>
				Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>

## Activités aquatiques - Évaluation bilan module 4

Nom, prénom :		Ecole :	Date :
	Observables		Validation
<b><u>Entrées dans l'eau</u></b>	Je saute dans le grand bain.		Je m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un autre élève m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Immersion</u></b>	Je vais chercher un objet immergé à n'importe quelle profondeur.		Je m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un autre élève m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Equilibre-Flottaison</u></b>	Je m'allonge sur le ventre et sur le dos, de plus en plus longtemps.		Je m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un autre élève m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Déplacements</u></b>	Je nage plus de 15 mètres en grande profondeur sans reprise d'appui et sans matériel avec changement de position (ventrale /dorsale).		Je m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un autre élève m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Respiration</u></b>	Je me déplace en soufflant dans l'eau à plusieurs reprises		Je m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un autre élève m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Parcours avec enchaînement d'actions</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je saute dans le grand bain, je nage alternativement sur le ventre (en soufflant dans l'eau) et sur le dos.</li> <li>○ Je fais la planche et l'étoile de mer pendant 10 secondes puis je vais chercher un objet immergé en grande profondeur.</li> </ul>		Je m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un autre élève m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>

## Activités aquatiques - Evaluation bilan module 5

Nom, prénom :		Ecole :	Date :
	Observables		Validation
<b><u>Entrées dans l'eau</u></b>	Je plonge dans le grand bain.		Je m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un autre élève m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Immersion</u></b>	Je vais chercher un objet en grande profondeur (2 mètres).		Je m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un autre élève m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Equilibre-Flottaison</u></b>	Je me maintiens sur place pendant 10 secondes.		Je m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un autre élève m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Déplacement-propulsion</u></b>	Je parcours 50 mètres de nage en grande profondeur sans reprise d'appui, déplacements effectués alternativement en position dorsale et ventrale (10 mètres au moins devront être parcourus dans chaque position).		Je m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un autre élève m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Respiration</u></b>	Je nage en respirant régulièrement et efficacement (inspiration aérienne brève et expiration aquatique prolongée).		Je m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un autre élève m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>
<b><u>Parcours avec enchaînement d'actions</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je plonge puis je nage sur 50 m en grande profondeur, sans reprise d'appui, en effectuant alternativement une position dorsale et ventrale.</li> <li>○ Je me maintiens sur place pendant 10 secondes puis je rapporte un objet immergé à 2 m de profondeur.</li> </ul>		Je m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un autre élève m'évalue : <b>OUI NON</b>
			Un adulte m'évalue : <b>OUI NON</b>

# ENTRÉES DANS L'EAU

<b>DÉBUTANTS</b>	<p>Par les marches, par l'échelle.            Du bord, du tapis flottant (ponceau), du bi-glisses, du toboggan.            1° en tenant la main de l'enseignant            2° à l'aide d'une perche maintenue par l'enseignant            3° L'enseignant dans l'eau réceptionne l'élève            4° à l'aide de la cage placée en réception            5° en maintenant une planche ou une frite sous chaque bras,            6° à l'aide de brassards</p>
	<p><b>A LA FLOTTE</b>            Matérialiser la zone de réception avec des objets flottants, les récupérer un par un après chaque entrée (sans immersion) les remonter sur le bord.</p>
	<p><b>Objectif minimal</b> : Dans le petit bain, entrer dans l'eau, seul, par les marches ou l'échelle</p>
<b>APPRENTIS</b>	<p><b>LE SAUT DE L'ANGE</b>            Du bord sauter de plus en plus loin. Se réceptionner : A- sur les pieds. B sur les genoux. C- sur les fesses.            1° en maintenant une planche ou une frite sous chaque bras            2° équipé de brassards            3° équipé d'une ceinture (diminuer le nombre de flotteurs)            4° Sans équipement            Variante: matérialiser la zone de réception avec un flotteur (sauter dessus), un cerceau (sauter dedans)</p>
	<p><b>GLISSE A L'EAU</b>            Du bi-glisses, du toboggan            Se laisser glisser en position assise, à plat ventre, à plat dos :            1° par les pieds, par la tête            2° en maintenant une planche ou une frite sous chaque bras            3° équipé de brassards            4° équipé d'une ceinture (diminuer le nombre de flotteurs)            5° Sans équipement</p>
	<p><b>A LA BAILLE</b>            Sur le ponceau se déplacer à quatre pattes, entrer dans l'eau : A- par les pieds. B- par les bras            1° en maintenant deux frites (une dans chaque main, puis une)            2° équipé de brassards            3° Sans équipement</p>
	<p><b>Objectif minimal</b> : Dans le petit bain, sauter du bord avec aide. (Fléchir les jambes à la réception).</p>

# ENTRÉES DANS L'EAU

CONFIRMÉS

## 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

## 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 planche dans chaque main prendre appuis sur l'eau se laisser glisser vers l'avant

2° une frite dans chaque main.

3° une planche à deux mains.

4° une frite à deux mains.

5° un flotteur de ceinture dans chaque main.

6° un flotteur de ceinture à deux mains.

7° sans matériel

- 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.
- Plongeon vers l'avant : éloigner progressivement le cerceau du bord.
- Plongeon vers le fond : récupérer un objet immergé (2 mètres de profondeur)

**Objectif minimal** : Dans le grand bain, sauter du bord avec une aide (perche ou flotteur individuel).

# ÉQUILIBRE/PROPULSION

<b>DÉBUTANTS</b>	<p><b>LA PÊCHE MIRACULEUSE</b> Marcher, courir, sauter dans le petit bain vers l'avant vers l'arrière à laide, du bord, de planches, de frites. Ramener, sur une planche, le plus d'objets flottants dispersés dans la zone de pêche.</p>
	<p><b>LE PEDALO</b> Accroché au bord par les mains bras écartés et dos au bassin, la tête repose sur le bord ou la goulotte, faire du pédalo afin de sortir les genoux puis les pieds de l'eau, éclabousser le plus possible. De la même manière avec une planche sous chaque bras, les oreilles hors de l'eau puis sous l'eau.</p>
	<p><b>MOUSSE A L'EAU</b> Face au bassin accroché au bord par les mains, les avants bras sont sous l'eau contre la paroi verticale, pousser sur les coudes afin que les jambes remontent, taper des pieds, faire le plus de mousse possible.</p>
	<p><b>L'ÉTOILE FILANTE</b> Une planche sous chaque bras, les écarter légèrement vers l'arrière en prenant appui sur les planches, laisser remonter les jambes en gardant le menton sous l'eau, pour se déplacer taper des pieds. De la même manière avec des frites, des brassards, un flotteur de ceinture dans chaque main.</p>
	<p><b>FAIS DOS D'EAU</b> 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><b>Objectifs minimaux</b> : 1° Tenter de s'allonger avec l'aide de quelqu'un ou de flotteurs individuels. 2° Dans le petit bain se déplacer debout. 3° Dans le grand bain, se déplacer sur quelques mètres, par l'action des bras ou des jambes, avec ou sans aide (bord, ligne, flotteurs ...).</p>
<b>APPRENTIS</b>	<p><b>LA BALANCOIRE AQUATIQUE</b> Une planche sous chaque bras, 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. Proposer la situation avec des frites puis des brassards.</p>
	<p><b>LE BATEAU A MOTEUR</b> Une planche dans chaque main, une ceinture avec 3, 2 puis 1 flotteur sur le dos, se déplacer sur le ventre en battement. Organiser un parcours, un relais, une course. Proposer ensuite de maintenir dans chaque main, une frite, un flotteur de ceinture. Même principe sur le dos flotteurs de la ceinture sur le ventre oreilles sous l'eau. Varier les entrées dans l'eau</p>
	<p><b>LE PETIT CHIEN</b> 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 main 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><b>Objectifs minimaux</b> : 1° S'allonger sur le ventre et sur le dos avec un flotteur individuel . 2° D déplacer au moins sur 10 mètres avec un flotteur individuel (planche, frite, ceinture.....).</p>

# ÉQUILIBRE/PROPULSION

CONFIRMÉS

## L'ÉTOILE DE MER

Dans le petit bain une planche 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 déplacer les planches vers l'avant laisser les jambes remonter.

Procéder de la même manière avec des frites, des flotteurs de ceinture puis en fin avec l'aide d'un camarade qui tient les mains (position ventrale), la tête (position dorsale).

## LA PLANCHE

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

## LE BARBEAU

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 distance de déplacements.

## LE MOULIN A EAU

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 distance de déplacements.

## LA PENICHE

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.

### Objectifs minimaux :

1° S'allonger sur le ventre et sur le dos pendant 5 secondes.

2° Se déplacer en grande profondeur sans matériel et sans reprise d'appui sur 15 mètres.

# IMMERSION/RESPIRATION

<b>DÉBUTANTS</b>	<p><b>MOUILLE MUSEAU</b> 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><b>L'ARROSEUR ARROSÉ</b> 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><b>GLOUGLOU</b> 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><b>PLOUF-PLOUF</b> 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><b>MIRE L'EAU</b> 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><b>JOUR DE TEMPETE</b> 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><b>LE CHANT DE LA SIRENE</b> La bouche sous l'eau je chante, par exemple, au claire de la bulle.</p>
	<p><b>Objectifs minimaux :</b> 1° Accepter d'être arrosé. 2° Faire des bulles dans l'eau avec la bouche</p>
<b>APPRENTIS</b>	<p><b>C'EST BEAU DANS L'EAU</b> 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><b>TOUCHER COULER</b> : définir une zone d'évolution, le chasseur touche un camarade qui doit s'immerger la face, il devient lui-même le chasseur.</p>
	<p><b>LE JEU DU CERCEAU</b> : 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><b>CACHE-CACHE A L'EAU</b> : 3 enfants par cerceau, au signal du chasseur les enfants doivent changer de cerceau en passant par dessous, les enfants attrapés son affectés à une autre tâche (ex : lancer de l'eau à l'aide du seau sur les joueurs et joueuses encore en jeu)</p>
	<p>Les pieds au fond, accroché au bord, à la cage ou au ponceau, <b>1, 2, 3 SOUS L'EAU</b> : au signal les enfants s'immergent la face, les premiers sorties sont affectés à une autre tâche (ex : ils participent au décomptage).</p>
	<p><b>Objectifs minimaux :</b> 1° Passer sous la ligne d'eau. 2° Faire des bulles la tête sous l'eau</p>

# IMMERSION/RESPIRATION

CONFIRMÉS

Accroché au bord, à la cage, à une perche, les mains au niveau de la surface, descendre verticalement jusqu'à avoir les bras tendus. Répéter la situation par série de 2, 4, 6, 8 immersions, sans souffler sous l'eau puis en soufflant

## LA CHASSE D'EAU

Dans une zone où l'enfant à pied immerger un grand nombre d'objet, les remonter 1 par 1 puis par 2, 3, 4 ..... A la fois.

Reproduire le même schéma en moyenne et grande profondeur à l'aide de la cage, d'une perche, de l'échelle.

## LE SCAPHANDRE

Dans le grand bain (2 mètres) descendre verticalement à l'aide de la cage jusqu'à toucher le fond avec ses pieds puis avec ses genoux et enfin s'asseoir, une fois au fond les enfants font des bulles. Les enfants remontent au signal de l'enseignant (cliquer sur la cage)

## LE SOUS MARIN

En petite, moyenne puis grande profondeur, les enfants font la boule (tête immergée entre les genoux les bras enserrant les jambes), dans un premier temps bloquer la respiration pour se laisser flotter, au signal de l'enseignant faire des bulles le plus longtemps possible, laisser le corps descendre le plus profondément possible.

## LE PASSE POISSON

En petite profondeur un enfant s'allonge sur le ventre tête immergée les bras le long du corps (le poisson), un second (le passeur) le saisit par la tête et le fait passer entre ses jambes, l'enfant allongé ne participe pas à l'action. Mettre en situation un deuxième puis un troisième passeur.

## LE POUSSE BALLON

Les enfants sont regroupés par 3, un enfant se met en boule (comme pour le sous marin), les deux autres se font des passes en le poussant l'un vers l'autre. Exécuter le plus grands nombre de passes, la plus longue passe. A deux, pousser le ballon le plus loin possible.

## Objectifs minimaux :

1° Mettre la tête sous l'eau en ouvrant les yeux pour ramasser un objet.

2° Dans le grand bain, aller chercher des objet en immergeant progressivement le long d'une perche

# ARDRIERS -ATLANTIDES-COUBERTIN

## LIBRE SERVICE

ARROSOIRS  
BALLES  
BALLONS  
BRASSARD  
CAGE (ARDRIERS)  
CEINTURES  
CERCEAUX A IMMERGER  
CERCEAUX FLOTTANTS  
OBJETS A IMMERGER  
OBJETS FLOTTANTS  
PERCHES  
PETITS TUYAUX  
PERCHES  
PLANCHES  
SEAUX