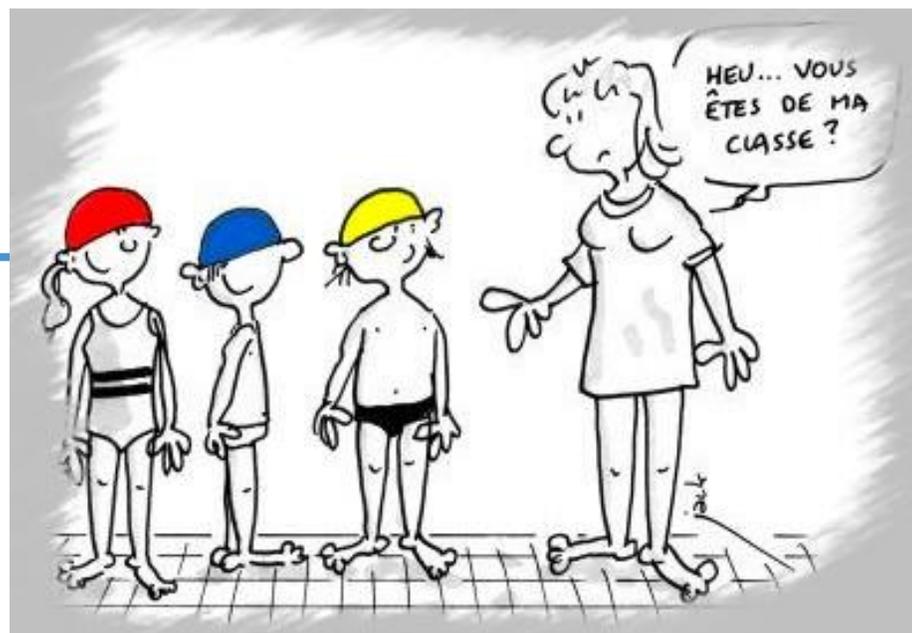


# ENSEIGNER LA NATATION À L'ÉCOLE

## DU CYCLE 1 AU CYCLE 3

### MASTER 2

#### 2021 - 20202



LABROSSE Franck  
INSPE Le Havre  
Septembre 2022

# PLAN

**Partie 1** : Didactique de la natation

**Partie 2** : Natation, les lois physiques et leurs conséquences

**Partie 3** : Les étapes d'apprentissage vers le savoir nager

**Partie 4** : Aspects institutionnels et réglementaires

**Partie 5** : Des méthodes pour enseigner la natation

**Partie 6** : des conseils et mises en œuvre pour enseigner la natation

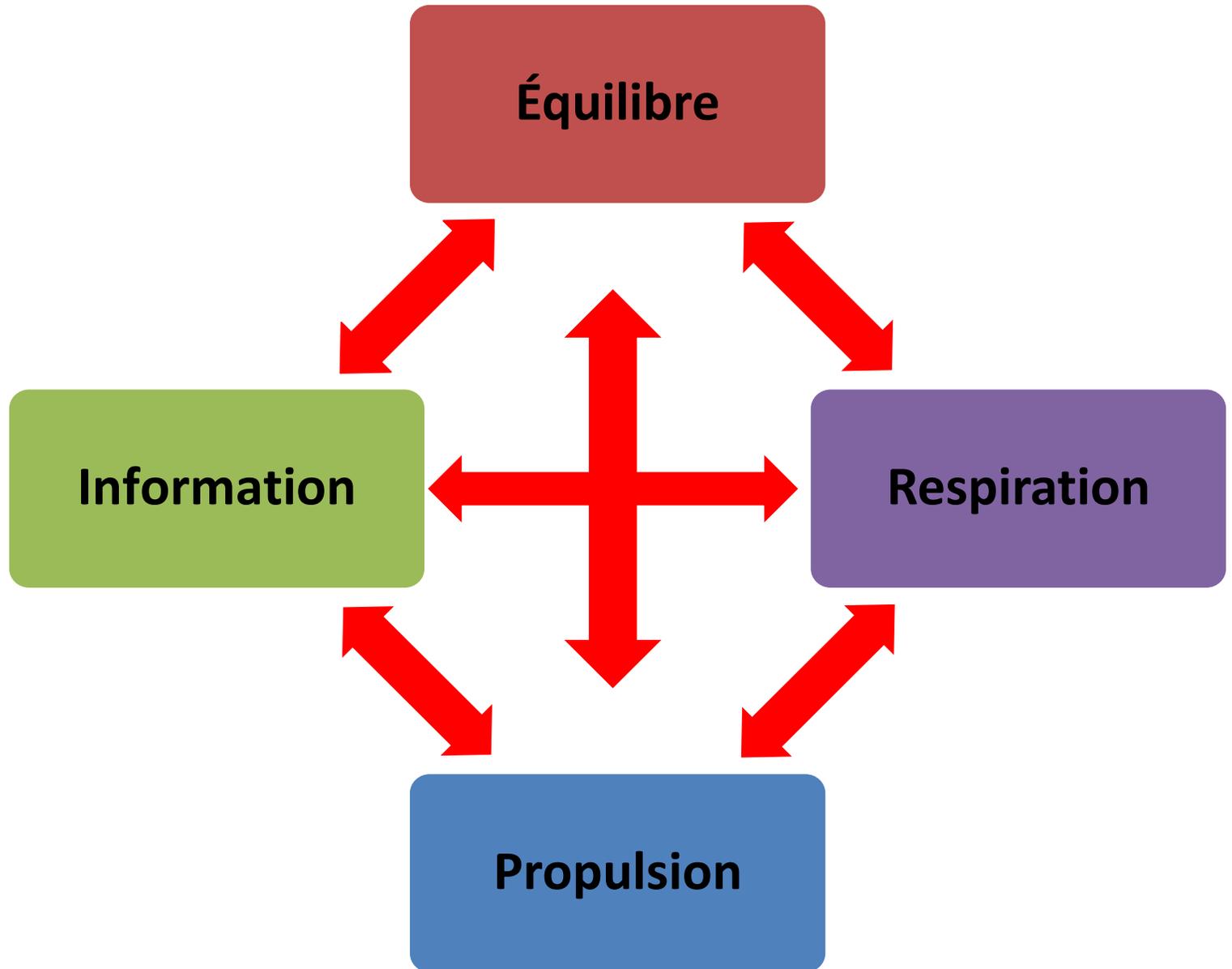
**Partie 7** : Comment traiter un sujet CRPE

**Partie 8** : Répertoire de situations

# Partie 1 : Didactique de la natation



Ces  
« problèmes »  
sont en  
interactions les  
uns avec les  
autres

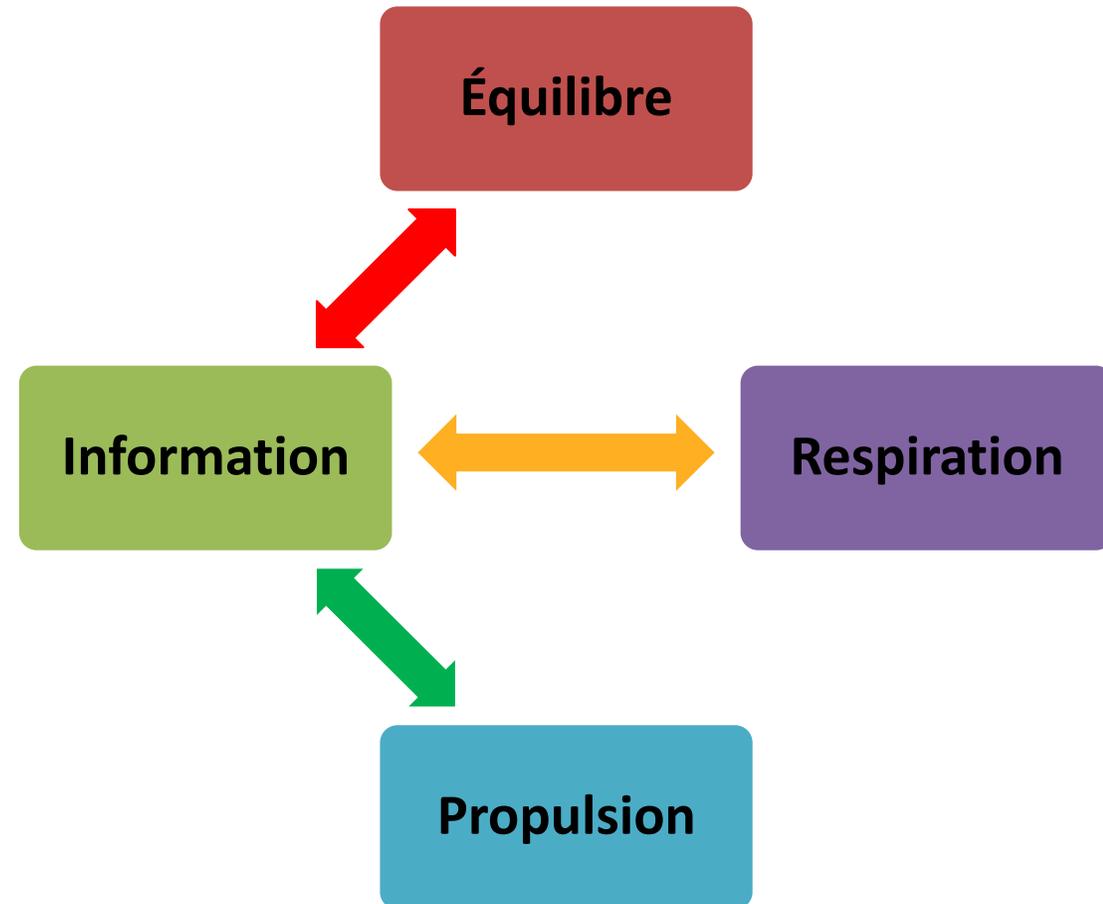


# LA PRISE D'INFORMATION

En position horizontale, la perte des repères plantaire est déstabilisante pour le débutant.

**En prenant des informations, l'élève débutant redresse la tête ce qui peut le déséquilibrer.**

**En prenant des informations, il va aussi arrêter ses mouvements de bras et de jambes ce qui va le freiner.**

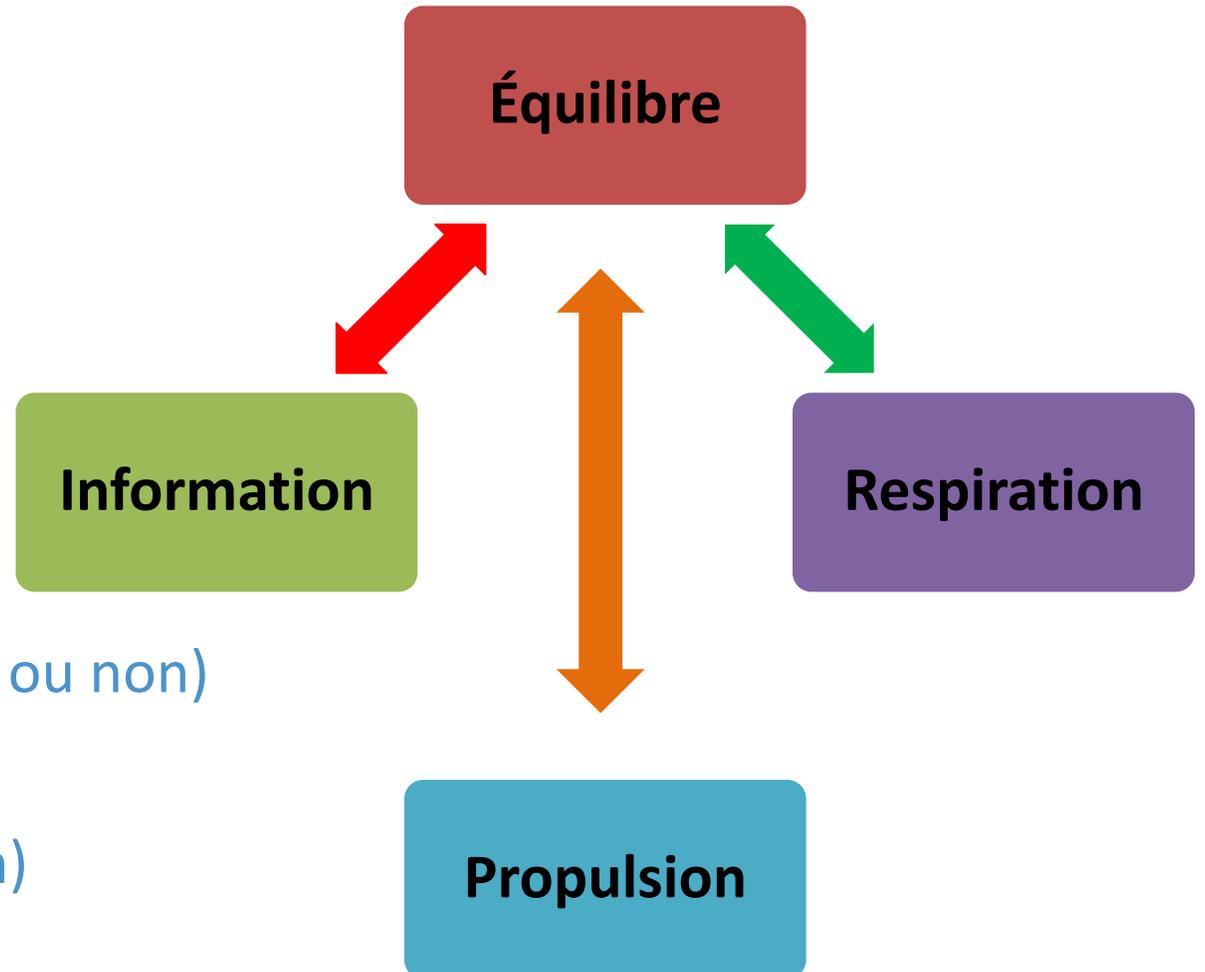


# L'ÉQUILIBRE

Avoir une position « profilée » est un équilibre dynamique nécessaire pour être efficient.

Or, cela à des conséquences :

- **Sur la prise d'information**
- **Sur la propulsion** (perturbation ou non)
- **Sur la respiration** (contradiction)



# LA RESPIRATION

Elle est à la fois obligatoire et source de déséquilibre pour 2 raisons :

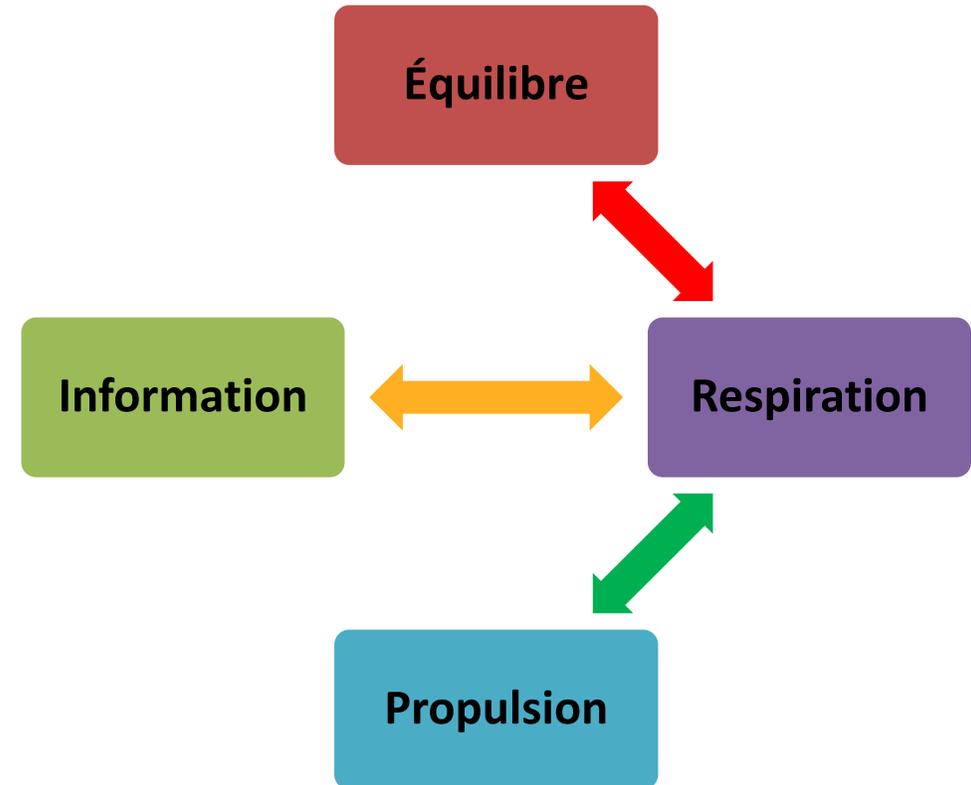
- L'émergence des voies respiratoires est source de déséquilibre.
- En modifiant le volume d'air de mes poumons, je crée un déséquilibre.

**La sortie de la tête pour respirer est source de déséquilibre. Elle doit donc être brève et efficace.**

Pour une respiration aquatique efficace :

- l'expiration doit être complète en immersion
- seules les voies respiratoires doivent être émergées  
(et non toute la tête)

**La respiration perturbe les appuis dans l'eau, car relever la tête peut perturber la continuité et l'orientation des appuis**



# DES PRINCIPES D'EFFICACITÉ

Pour répondre à ces problématiques, il y a un certain nombre de principes d'efficacité que les élèves doivent acquérir.

**Ces principes peuvent être des thèmes de travail**



Équilibre

Respiration

Information

Propulsion

## Les principes d'efficacité pour les élèves

### ÉQUILIBRATION ORIENTATION

1

L'axe du corps doit être le plus à plat possible

2

Le corps doit être aligné

3

La tête doit être rentrée dans le prolongement du corps

## Les principes d'efficacité pour les élèves

### INFORMATION

1

On regarde le moins possible devant soi hors de l'eau

2

On regarde le plus possible le fond du bassin

3

On tente de sentir le contact de l'eau avec ses appuis

## Les principes d'efficacité pour les élèves

### RESPIRATION

1

Les poumons pleins aident à flotter, les poumons vides aident à descendre au fond

2

Il faut souffler dans l'eau et inspirer hors de l'eau

3

Il faut souffler longtemps, profondément, complètement et inspirer de manière brève

4

La respiration doit désorganiser le moins possible la nage

## Les principes d'efficacité pour les élèves

### PROPULSION

1

Il faut une continuité des actions propulsives

2

La surface de propulsion doit être la plus grande possible (doigts serrés)

3

Il faut nager avec amplitude plutôt qu'en fréquence

## Les principes d'efficacité pour les élèves

### PROPULSION (SUITE)

4

L'action doit être à l'opposé et dans l'axe du déplacement

5

Il faut que la surface d'appuis soit perpendiculaire au déplacement

6

L'appuis des mains doit être accéléré

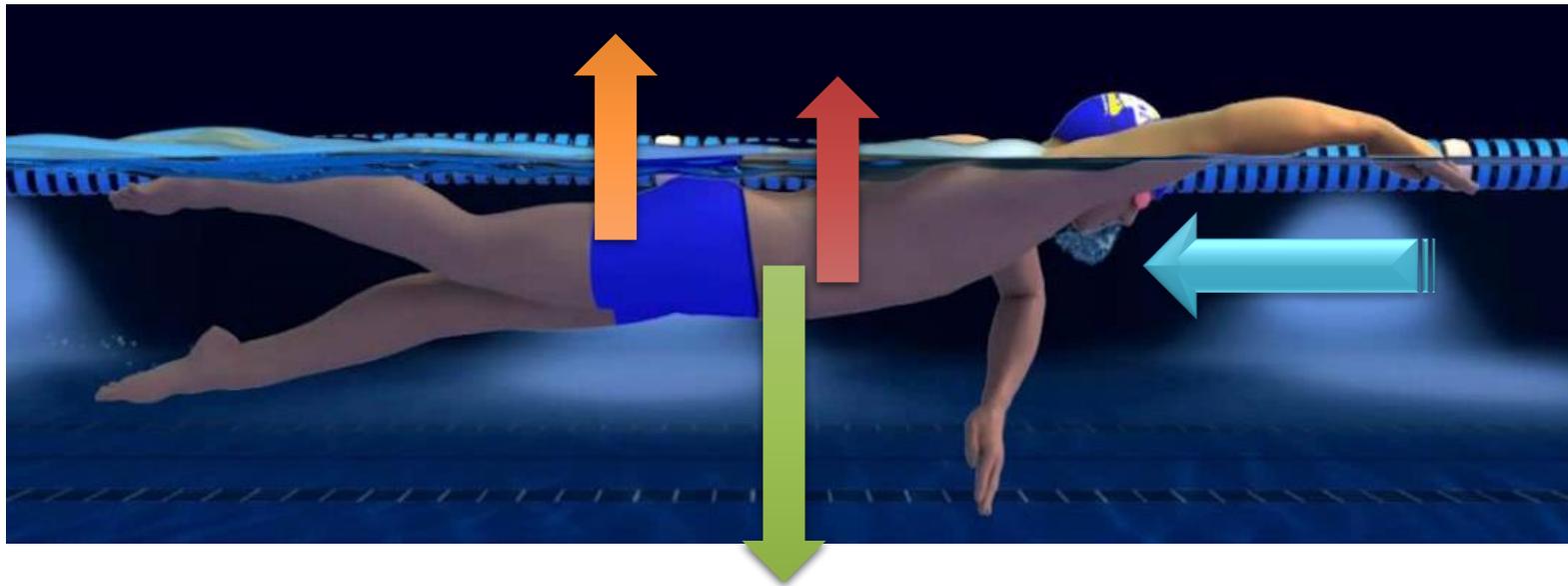
# Partie 2 :

## Natation, les lois physiques et leurs conséquences



## *Réfléchissons un peu*

Il y a 4 grandes forces qui s'appliquent sur un nageur en train de se déplacer



## 4 grandes forces qui s'appliquent sur un nageur et leurs conséquences

✓ La poussée d'Archimède



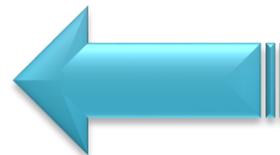
✓ L'attraction terrestre



✓ La force de portance hydrodynamique



✓ La résistance à l'avancement

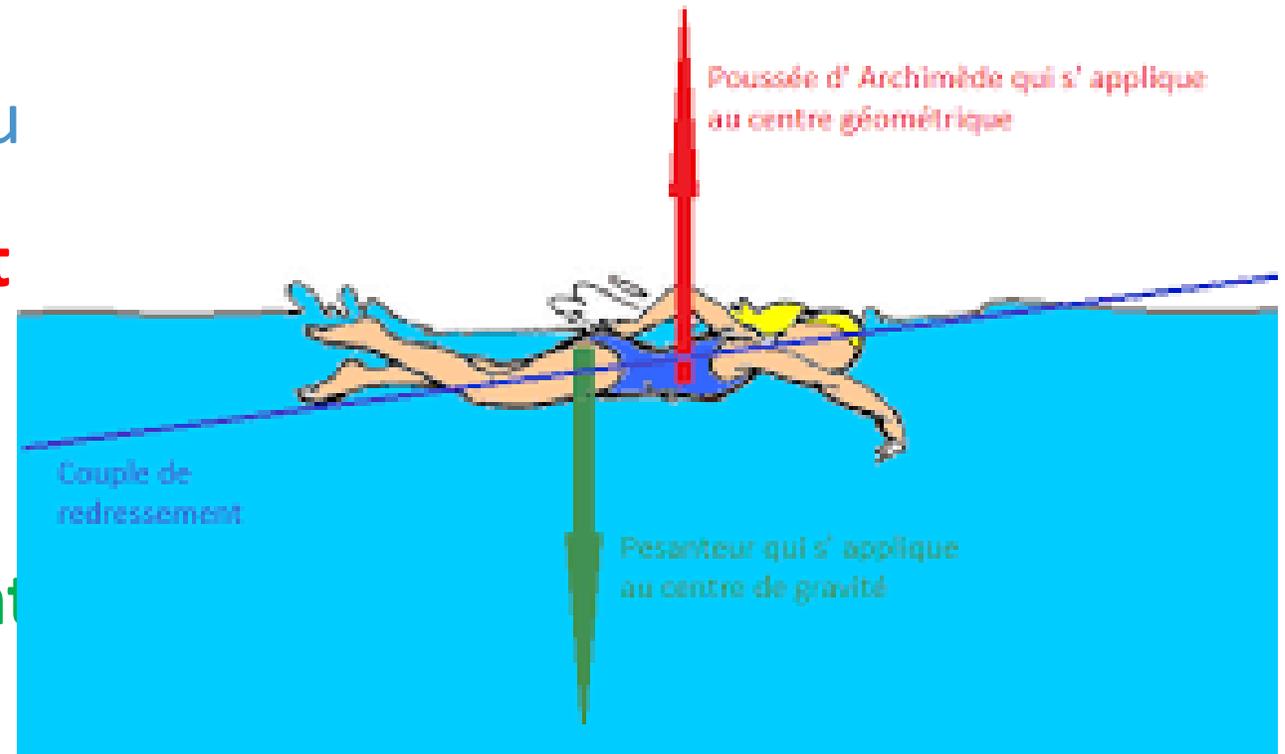


# La poussée d'Archimède & L'attraction terrestre

Tout corps plongé dans l'eau

(dépendant

la force de pesanteur



L'équilibre entre ces 2 forces  
**= la flottaison**

## LA FLOTTAISON

**Pourquoi à volume égal, des objets flottent et d'autres coulent ?**

**Exemple : Comparaison entre une boule de pétanque et de tennis.**

À cause de la densité. Densité =  $\frac{\text{poids de l'objet}}{\text{volume}}$

- Quand le rapport est inférieur à 1, le corps flotte.
- Quand le rapport est supérieur à 1, le corps coule.

## LA FLOTTAISON

La densité du corps humain est souvent **légèrement inférieure 1.**

Donc un corps humain (non lesté) flotte en général (90% des personnes) en inspiration forcée

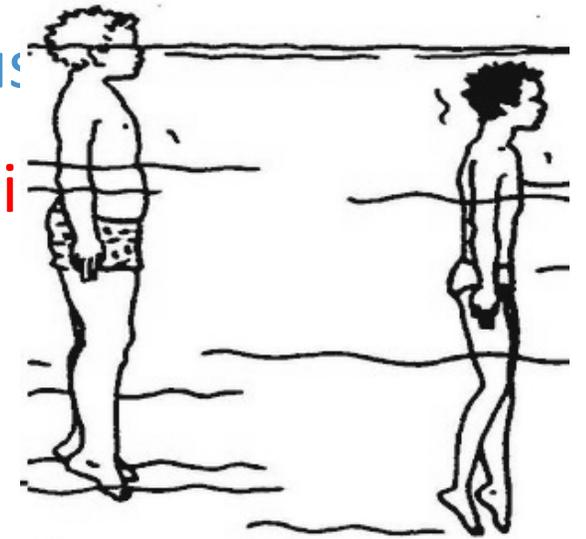
Mais tout le monde n'a pas la même « flottabilité »

## LA FLOTTAISON

- Mauvaise flottabilité : eau au niveau des cheveux
- Moyenne flottabilité : eau au niveau du front
- Bonne flottabilité : eau au niveau des yeux
- Très bonne flottabilité : eau au niveau de la bouche

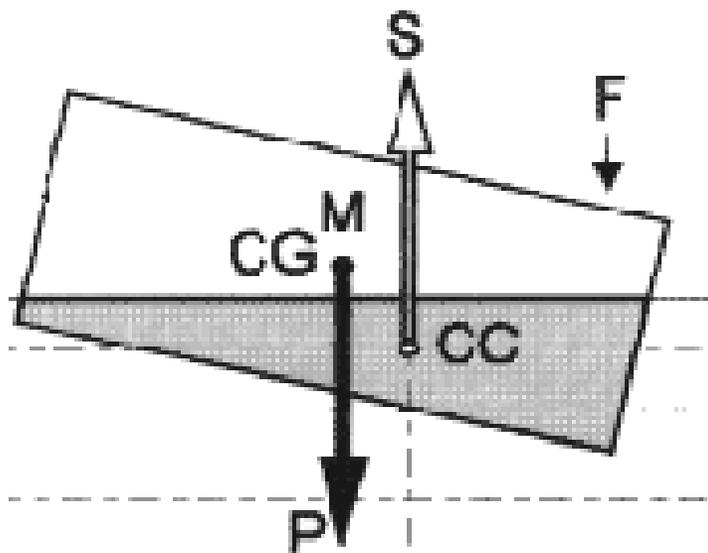
### Pourquoi ?

Cela dépend des masses musculaires, osseuses, graisseuses et du volume d'air inspiratoire de l'individu. Mais le volume d'air inspiré peut être augmenté et donc améliorer la flottabilité.

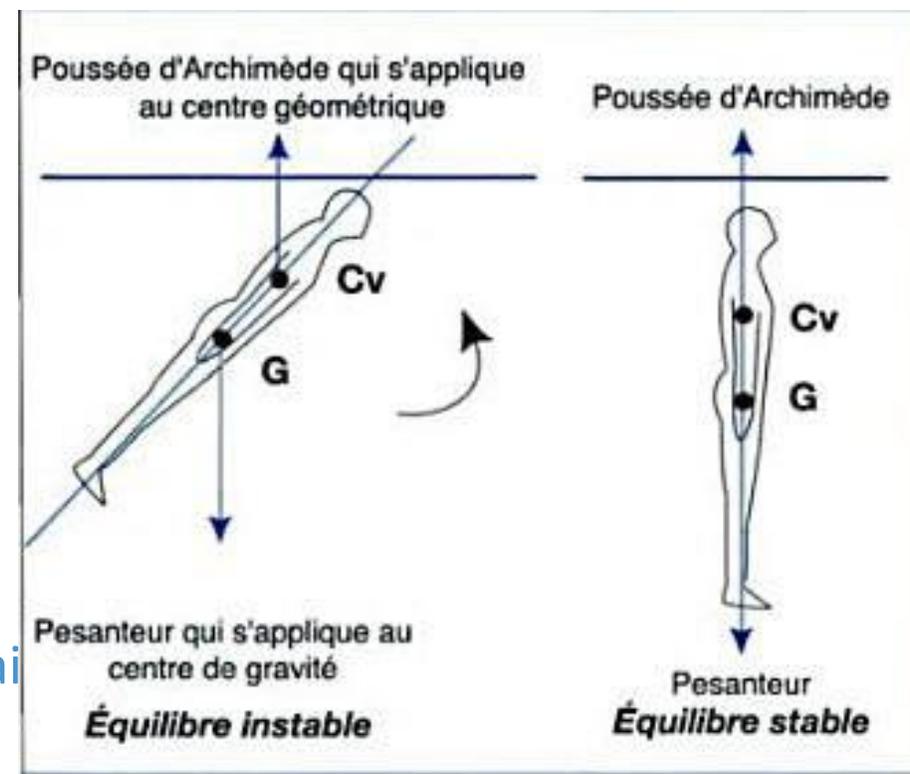


## L'Équilibre en flottaison

**L'équilibre est stable** quand le sujet reste dans la même position dans laquelle on l'a lâché. Pour être stables, la poussée d'Archimède et l'attraction terrestre doivent être alignées.



**L'équilibre est instable** quand le sujet est obligé de faire un effort pour rester dans la position. Exemple : l'équilibre horizontal.



## Petit bilan et ses conséquences

1 - La flottaison du corps humain

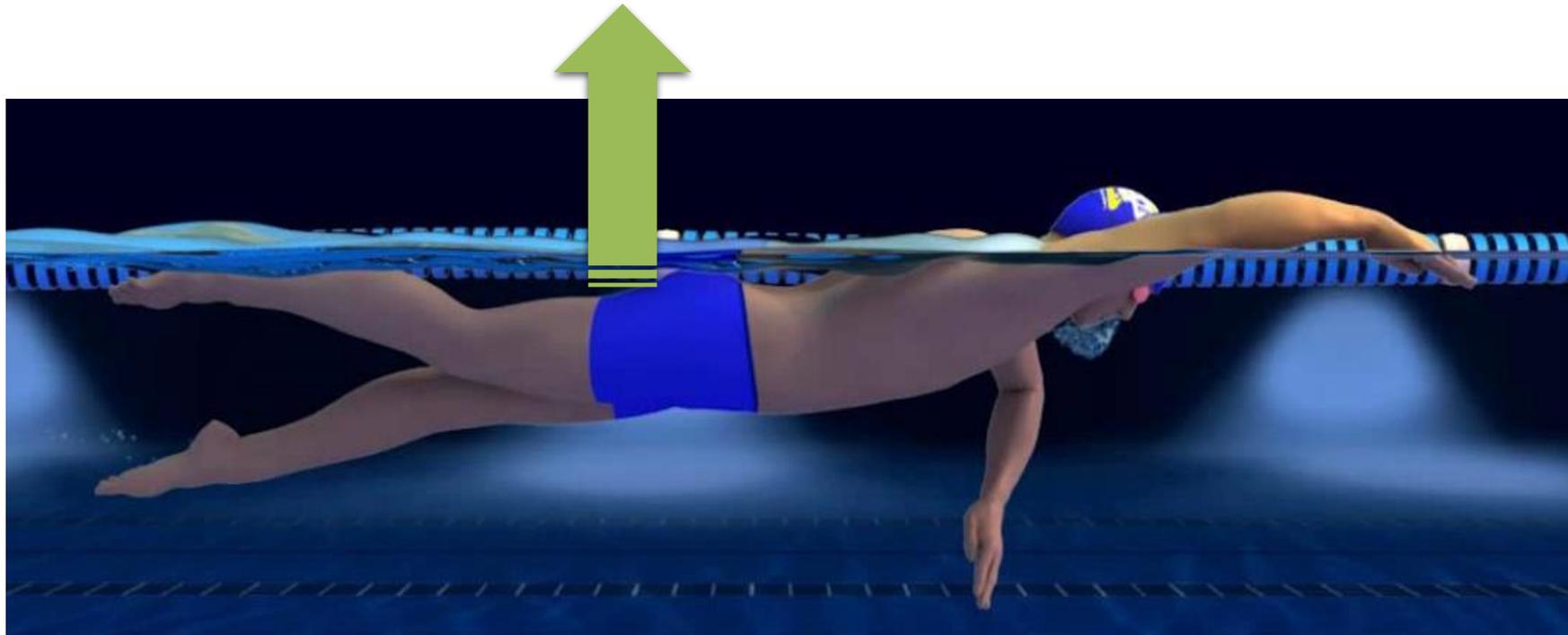
2 – La position d'équilibre statique

3 – Le principe : plus je m'immerge et plus je flotte.

4 – Le principe : plus j'inspire, plus je flotte

## La force de portance hydrodynamique

Salon sa forme, tout corps se déplaçant dans un fluide reçoit une **force** perpendiculaire à son déplacement (cf. aile avions)

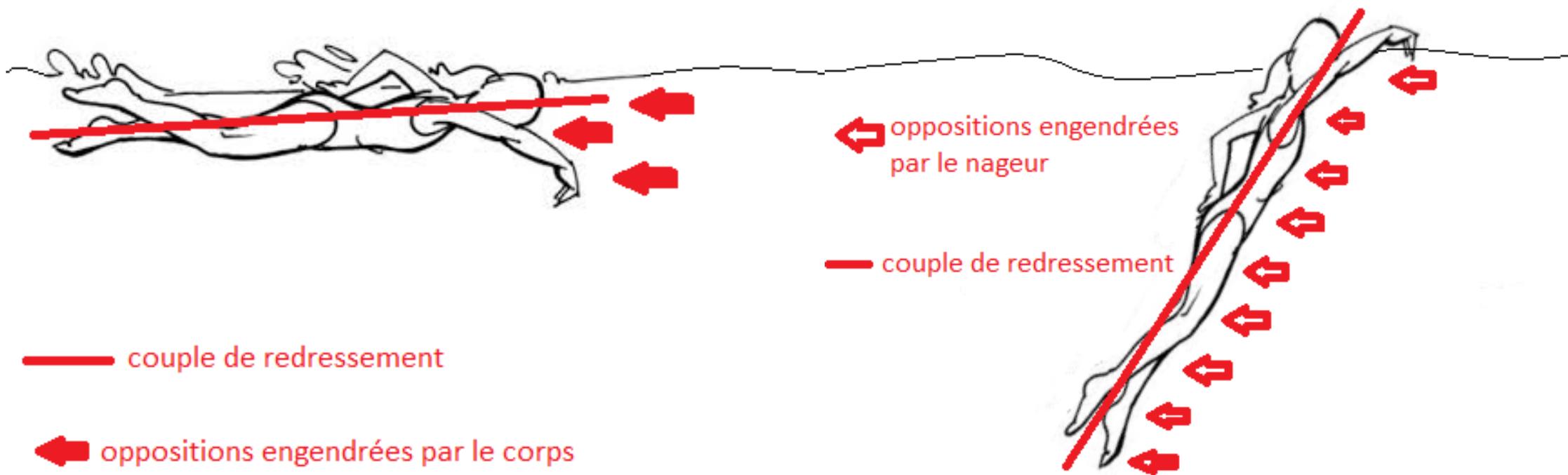


## Conséquences

1 – On flotte davantage quand on se déplace

2 – La vitesse de déplacement horizontalise le  
corps

## La résistance à l'avancement



## La résistance à l'avancement

1 – Plus on est profilé, moins on est freiné par l'eau

(faible résistance)

2 – Plus on offre de surface face au déplacement, plus il

est difficile d'avancer (grande résistance)

# PARTIE 3 : ASPECT RÉGLEMENTAIRE : TEXTES RELATIFS À LA SÉCURITÉ ET L'ENCADREMENT



## Aspects réglementaires de la natation : arrêté du 28-2-2022

### Préconisations :

Pouvoir *nager en sécurité*, dès le plus jeune âge est **une des priorités** de l'EPS.

Le parcours de formation du nageur sécurisé **début**e dès l'école maternelle.

L'acquisition du savoir-nager se poursuit sur l'ensemble du cursus scolaire, **prioritairement de la classe de cours préparatoire (CP) à la classe de sixième.**

L'obtention de l'**A**ttestation du **S**avoir-**N**ager en **S**écurité (ASNS) en fin de cycle 3 marque **une étape incontournable** dans le parcours de formation des élèves.

# Aspects réglementaires de la natation : arrêté du 28-2-2022

## Organisation :

Prévoir **trois à quatre séquences d'apprentissage à l'école primaire** (de 10 à 12 séances chacune).

**Une séance hebdomadaire est un seuil minimal.** Des programmations plus massées (2 à 4 séances par semaine), voire sous forme de stage sur plusieurs jours consécutifs, peuvent être encouragées.

Chaque séance doit correspondre à **une durée optimale de 40 à 45 minutes de pratique effective dans l'eau**

**Au cycle 3, la natation fera l'objet, si possible, d'un enseignement chaque année du cycle.**

**Une évaluation organisée avant la fin du CM2** permet de favoriser la continuité pédagogique avec le collège et notamment de garantir la validation de l'ASNS en proposant aux élèves qui en ont besoin les compléments de formation nécessaires. **En outre, la co-intervention et les collaborations des professeurs au sein de projets interdégré sont à encourager dans la mesure où elles participent**

# Aspects réglementaires de la natation : arrêté du 28-2-2022

La natation scolaire nécessite **un encadrement des élèves renforcé** dans le premier degré

## **Responsabilité :**

Pour le premier degré, l'enseignement de la natation **est assuré sous la responsabilité du professeur de la classe** ou, à défaut, d'un autre professeur, y compris un professeur d'EPS lorsqu'un projet pédagogique est établi dans le cadre du cycle 3, avec l'appui des équipes de circonscription. [Il] veille [au] respect, tout particulièrement en ce qui concerne **la sécurité des élèves**.

## **Surveillance :**

L'enseignement des activités de natation **doit obligatoirement être fait sous la surveillance d'un personnel qualifié exclusivement affecté à cette tâche**. Aucun élève ne doit accéder aux bassins ou aux plages en leur absence.

→ **Le surveillant n'encadre pas**

# Aspects réglementaires de la natation : arrêté du 28-2-2022

## Encadrant :

Sont autorisés à **aider l'enseignant** :

- Les éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle en cours de validité
- Les fonctionnaires agissants dans l'exercice des missions prévues par leur statut particulier
- Les intervenants bénévoles (s'ils **ont un agrément délivré** par l'IA-Dasen) et s'ils y sont autorisés par le directeur d'école

Sont autorisés à **accompagner sans prendre en charge l'enseignement** (avec autorisation du directeur):

- Les agents territoriaux spécialisés des écoles maternelles (ATSEM)
- Les auxiliaires de vie scolaire (AESH) en lien avec le PPS et uniquement avec l'élève attitré

## Aspects réglementaires de la natation : arrêté du 28-2-2022

<b><u>Encadrement :</u></b>	<b>Groupe-classe constitué d'élèves d'école maternelle</b>	<b>Groupe-classe constitué d'élèves d'école élémentaire</b>	<b>Groupe-classe comprenant des élèves d'école maternelle et des élèves d'école élémentaire</b>
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

### **Cas particulier :**

Les bassins d'apprentissage sont des structures spécifiques et isolées, d'une superficie inférieure ou égale à 100 m<sup>2</sup> et d'une profondeur maximale de 1,30 m. Tout en respectant les taux d'encadrement précisés en fonction du niveau de scolarité, **la surveillance pourra être assurée par l'un des membres de l'équipe d'encadrement** (enseignant, intervenant agréé), sous réserve qu'il ait satisfait aux tests de sauvetage prévus par l'un des diplômes conférant le titre de maître-nageur sauveteur.

## Repères et tests : arrêté du 28-2-2022

Pouvoir nager en sécurité, dès le plus jeune âge est une des **priorités** de l'enseignement d'éducation physique et sportive.

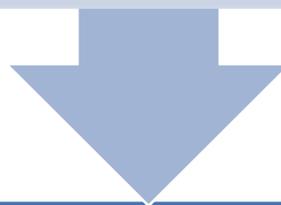
Les tests et les repères d'acquisitions qui font dorénavant référence :

- ✓ **L'aisance aquatique** est à présent définie comme **une étape fondamentale** pour débiter le parcours de formation d'un nageur sécurisé ;
- ✓ Le test antérieurement appelé « aisance aquatique » et permettant l'accès aux activités nautiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs, est renommé « **Pass-nautique** ».
- ✓ l'attestation antérieurement nommée « **attestation scolaire du savoir nager** » est adoptée comme test de référence dans les domaines scolaires et extra-scolaires, elle **est renommée attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS)** ;

## Repères et tests : arrêté du 28-2-2022

Aisance Aquatique

Pass-Nautique

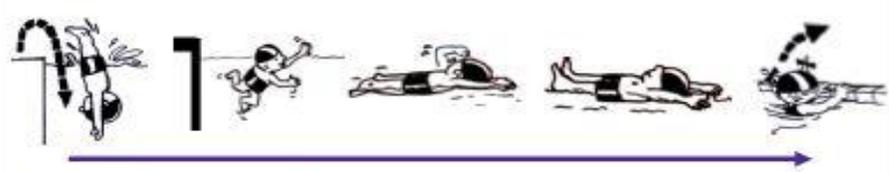


Savoir nager

ASNS

Nager en sécurité, dès le plus jeune âge est une des priorités de l'enseignement d'éducation physique et sportive. L'École apporte une contribution majeure à l'acquisition de l'aisance aquatique. Elle vise particulièrement les enfants de moins de 7 ans mais concerne plus largement tout élève non-nageur, dans la perspective de l'acquisition du savoir-nager en sécurité. Il s'agit ici de repères d'acquisition pour situer les élèves en grande profondeur et sans matériel de flottaison.

**Définition de l'aisance aquatique** : première expérience positive de l'eau qui fonde la capacité à agir de façon adaptée dans une diversité de situations rencontrées en milieu aquatique.

Paliers	1 Entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et sortir seul de l'eau.	2 Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul.	3 Entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface, parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface, regagner le bord et sortir seul.
Continuum d'acquisitions	 <p>Entrer seul dans l'eau. Sortir seul de l'eau. Se déplacer avec les épaules immergées. Immerger complètement la tête.</p>	 <p>Toucher le fond avec les pieds, Puis se laisser remonter passivement. A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds, Puis se laisser remonter passivement.</p>	 <p>Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos, Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur. S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras. S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps. Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager. Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide.</p>
Commentaires	<p>Avoir une intention. Comprendre qu'on peut se mettre en sécurité. Mieux éprouver la flottaison. Apprendre le blocage des voies respiratoires (apnées courtes).</p> <p>Pendant plusieurs secondes.</p>	<p>Profondeur taille avec le bras levé. À enchaîner avec l'entrée. Profondeur minimum taille avec le bras levé. À enchaîner avec l'entrée.</p> <p>Eprouver la difficulté à descendre (poumons gonflés). Vaincre la peur de rester au fond. Eprouver la portance de l'eau. Garder les poumons gonflés. Se rendre indéformable pour aller en profondeur. Garder les poumons gonflés. Garder les poumons gonflés.</p>	<p>Avoir une intention de déplacement. Accepter le déséquilibre. Jouer avec les orientations. Percevoir l'espace aquatique. Jouer avec les équilibres. Jouer avec les équilibres. Décaler son centre de gravité pour flotter. Se rendre indéformable pour éprouver la glisse. Gagner de l'autonomie dans l'eau. Se propulser essentiellement par les bras.</p> <p>À enchaîner avec l'entrée. Quelques secondes. Le temps de plusieurs échanges ventilatoires.</p>

# Pass-nautique (Test)

(voile, canoë-kayak, aviron, ...)



En application de l'arrêté du 25 avril 2012 modifié par l'arrêté du 28 février 2022

Le test Pass-nautique permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).

Ce test peut être préparé et passé dès le cycle 2 et, lorsque cela est possible, dès la grande section de l'école maternelle. Sa réussite peut être certifiée par tout enseignant des établissements d'enseignement publics ou des établissements d'enseignement privés sous contrat avec l'État, dans l'exercice de ses missions.

Le test permet de s'assurer que l'élève est apte à :

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 ou passer sous une embarcation ou un objet flottant
				

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

La réussite au test est certifiée.

L'attestation du « savoir-nager » en sécurité reconnaît la compétence d'un jeune à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé. Il doit être distingué des activités proprement dites de natation fixées par les programmes d'enseignement. Son acquisition doit être envisagée dès que possible au cycle 3 (classes de CM1, CM2 et sixième).

Sa maîtrise permet d'accéder à toute activité aquatique ou nautique susceptible d'être programmée dans le cadre des enseignements obligatoires ou d'activités optionnelles en EPS, ou à l'extérieur de l'école.

Le parcours doit être réalisé **en continuité, sans reprise d'appuis** au bord du bassin et **sans lunettes**. L'exigence n'est pas celle d'une nage codifiée mais d'un trajet moteur avec coordination bras/jambes et allongement du corps sur l'eau.

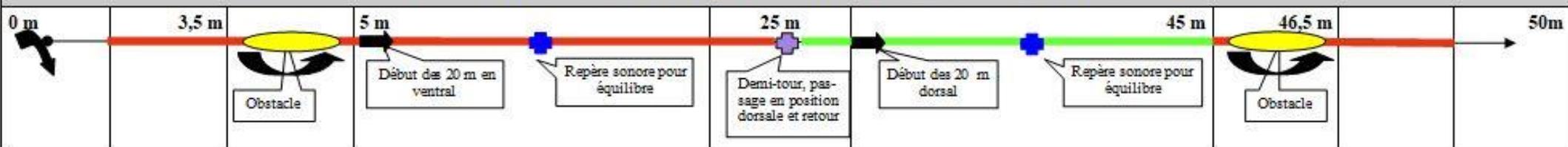
## PARCOURS DE COMPETENCES

50 m de distance composés de 16 tâches à réaliser en continu, sans reprise d'appuis au bord du bassin, sans aide à la flottaison et sans limite de temps.

Chute arrière du bord de la piscine	Déplacement sur 3,5 m	Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle	Déplacement sur le ventre sur 20 m au cours duquel on intègre un surplace vertical de 15 secondes au signal sonore			Demi-tour et passage d'une position ventrale à une position dorsale	Déplacement sur le dos sur 20 m dans lequel on intègre au signal sonore un surplace horizontal dorsal pendant 15 secondes puis passage en ventral avant l'immersion			Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle en position ventrale	Déplacement sur 3,5 m	Ancrage à un élément fixe et stable
												

## PRÉCONISATIONS pour la mise en œuvre du test

Parcours à réaliser si possible sur une largeur équivalente à deux lignes d'eau et éloigné du bord.



<i>L'entrée se fait depuis le bord du bassin au niveau de l'eau en laissant tomber en</i>	<i>Déplacement sans reprise d'appuis ni matériel avec action des bras et/ou des jambes.</i>	<i>L'obstacle est un tapis plus ou moins épais (visuel et sécuritaire) sur une largeur de ligne d'eau.</i>	<i>Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appuis, ni matériel avec une action des bras et/ou des jambes, en équilibre ventral. Un repère sonore indiquera le moment du surplace vertical effectué la tête hors de l'eau, le corps orienté de manière verticale (actions possibles des bras et des jambes).</i>	<i>Demi-tour sans reprise d'appuis et passage du ventre sur le dos (passage ventre dos possible directement).</i>	<i>Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appuis, ni matériel avec une action des bras et/ou des jambes, en équilibre dorsal. Un repère sonore indiquera le moment du surplace horizontal qui se fera avec une tolérance de flottaison et de mouvement. Nouveau passage du dos sur le ventre au signal de l'adulte.</i>	<i>L'obstacle est un tapis plus ou moins épais (visuel et sécuritaire) sur une largeur de ligne d'eau.</i>	<i>Déplacement sans reprise d'appuis ni matériel avec action des bras et/ou des jambes.</i>	<i>Arrêt et fixation dans l'eau sur un élément sécurisant et sécurisé.</i>
---	---	--	---	---	--	--	---	--

## L'ASNS : arrêté du 28-2-2022

L'attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS) est validée prioritairement dans les classes de CM1, CM2 ou sixième.

Cette attestation, **délivrée par le directeur de l'école** ou le chef d'établissement, est **signée par le professeur des écoles et un professionnel agréé à l'école primaire,**

# Partie 4 : Les programmes

## 4.1 - La natation dans les programmes et documents d'accompagnement



## Aspects institutionnels de l'EPS : Les Programmes au Cycle 1 BOENJS n° 25 du 24 juin juillet 2021

# 5 domaines d'apprentissage

Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

EPS

Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités physiques

EPS

Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques

EPS

Construire les premiers outils pour structurer sa pensée

EPS

Explorer le monde

EPS

## 4 objectifs de ce domaine d'apprentissage: « Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités physiques »

Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

**Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés**

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique

Collaborer, coopérer, s'opposer

Les apprentissages à développer : cf. Eduscol

**Attention, document non officiel → Eduscol**

Acquérir de nouveaux repères perceptifs

Se vivre et se percevoir comme un « corps flottant »

Adapter ses solutions respiratoires

Construire un corps qui glisse et se propulse

Ce qui est à construire en fin de cycle : cf. Eduscol

**Attention, document non officiel → Eduscol**

*Réaliser des coulées ventrales*

*Explorer des déplacements aquatiques avec la tête dans l'eau*

*Explorer la profondeur et le volume aquatique*

*Explorer le milieu aquatique*

*Immerger la tête dans l'eau*

*Réussir à retenir sa respiration*

*Flotter dans l'eau, se laisser porter a respiration dans l'eau*

## Aspects institutionnels de l'EPS : Les Programmes aux Cycles 2 et 3 BOEN n° 31 du 30 juillet 2020

# 4 champs d'apprentissage

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Adapter ses déplacements à des environnements variés

S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Exemples :  
Athlétisme (courir vite, courir longtemps, lancer, sauter)

Exemples :  
**savoir nager**,  
s'orienter, activité de roue et de glisse

Exemples :  
Danse, cirque,  
acrosport,  
gymnastique

Exemples :  
Jeux sportifs collectifs, jeux de raquette, lutte

## Les attendus de fin de cycle 2- BOEN n° 31 du 30 juillet 2020

Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appuis et après un temps d'immersion

Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel

Respecter les règles de sécurité

# Fiche spécifique CE2



## TEST CYCLE 2

Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.

ENTRÉE	IMMERSION	DEPLACEMENT	
Non précisée	Temps d'immersion Durée et distance non précisées	Se déplacer sur une quinzaine de mètres Manière non précisée	Regagner le bord. Non précisé
		 ou/et 	
La manière d'entrée n'est pas pénalisée mais un saut du bord est préconisé.	Le passage sous la ligne se fait sans appui au sol ou sur un objet.	Le déplacement se fait à la convenance de l'enfant : pas de technicité, une alternance nage dorsale et ventrale est possible.	L'enfant doit être capable de revenir au bord après sa nage pour montrer sa capacité à contrôler son action.

Ce test se fait dans la continuité. C'est un enchaînement d'actions.

## Les attendus de fin de cycle 3 - BOEN n° 31 du 30 juillet 2020

Réaliser seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels

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.

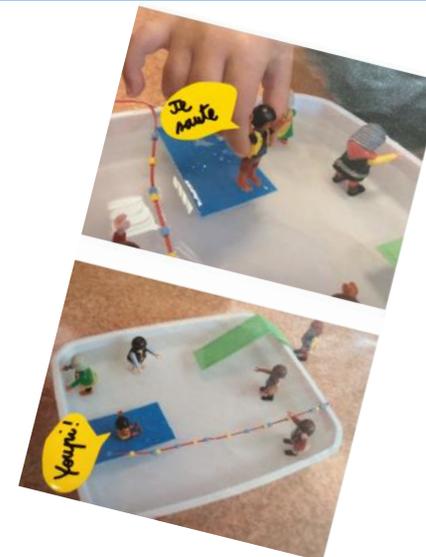
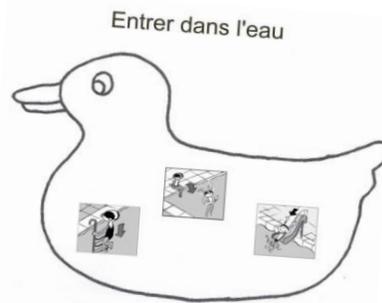
Valider l'ASSN (devenu ASNS).

## 4.2 - La natation, S4C, évaluation, interdisciplinarité, etc.



## À L'ÉCOLE MATERNELLE, Liens avec les autres disciplines:

- Lecture, vocabulaire
- Exprimer ses émotions
- Se repérer
- Planifier (faire son sac)
- Les droits et les devoirs
- Dessiner
- S'auto évaluer
- D'autres idées ?



Les règles à la piscine  
(Colorie ce qui est interdit)



# Diagnostic et évaluation en natation cycle 1 (exemple )

**Dans le petit bassin .....**

<b>Niveau 1</b> J'entre par l'escalier ou l'échelle. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○	<b>Niveau 2</b> J'entre dans l'eau le long de la perche. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○
Je fais des bulles dans l'eau. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○	Je souffle en passant sous la ligne d'eau (ou un cerceau). PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○
Je vais sous l'eau et/ou je flotte. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○	Je me déplace en tenant le bord. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○
Je me déplace dans l'eau. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○	

**Dans le grand bassin.....**

<b>Niveau 3</b> J'entre dans l'eau sur un tapis. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○	<b>Niveau 4</b> Je saute avec une aide. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○
Je vais chercher un objet avec une aide. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○	Je vais chercher un objet sans aide. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○
Je vais sous l'eau et/ou je flotte. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○	Je nage avec matériel, sur le ventre. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○
Je me déplace loin du bord. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○	Je me déplace dans l'eau. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○

**Dans le grand bassin.....**

<b>Niveau 5</b> Je saute sans aide. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○	<b>Niveau 6</b> Je roule sur un tapis. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○
Je fais l'étoile sur le dos. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○	Je fais l'étoile sur le ventre. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○
Je vais sous l'eau et/ou je flotte. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○	Je nage avec matériel sur le dos. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○
Je me déplace dans l'eau. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○	Je nage sur une petite longueur sans matériel. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○

**En grande profondeur.....**

<b>Niveau 7</b> Je bascule en avant. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○	<b>Niveau 8</b> Je plonge. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○
Je plonge en canard. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○	Je me déplace au fond de l'eau. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○
Je vais sous l'eau et/ou je flotte. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○	Je nage sur une grande longueur sans matériel. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○
Je me déplace dans l'eau. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○	Je nage vite sur une grande longueur sans matériel. PS: ○○○○ MS: ○○○○ GS: ○○○○

## Cycle 2 et 3 : lien avec le S4C (propositions)

### Via les 5 compétences générales (S4C → C. G.)

Développer sa motricité et construire un langage du corps

- Entrer dans l'eau
  - Flotter
- S'immerger
- Se déplacer

S'approprier seul ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

- Apprendre par essai-erreur
- Comprendre les principes d'efficacité
- Comprendre le lien corps/eau
- S'auto évaluer

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble

- Connaître les règles et les respecter (sens de nage dans couloir)
- Prendre des rôles autres que nager

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- Règles d'hygiène
  - Règles de sécurité
- Test d'aisance
  - ASSN

S'approprier une culture physique sportive et artistique

- Connaître les nages codifiées
- Connaître des nageurs de hauts niveau et quelques performances

## Cycle 2 et 3 : Lien (direct) avec le S4C (exemple Cycle 2)

### Parler

- Demander à un élève **d'expliquer la situation** que vous venez d'évoquer ou ce qui a été fait la semaine précédente. Ainsi, il parlera devant le groupe classe.
- Faire **expliciter aux élèves les difficultés** qu'ils ont rencontrées dans une situation.
- Retenir et utiliser des **termes de vocabulaire spécifique** : crawl, dos, brasse, ciseaux, battements, apnée, plongeon

### Lire

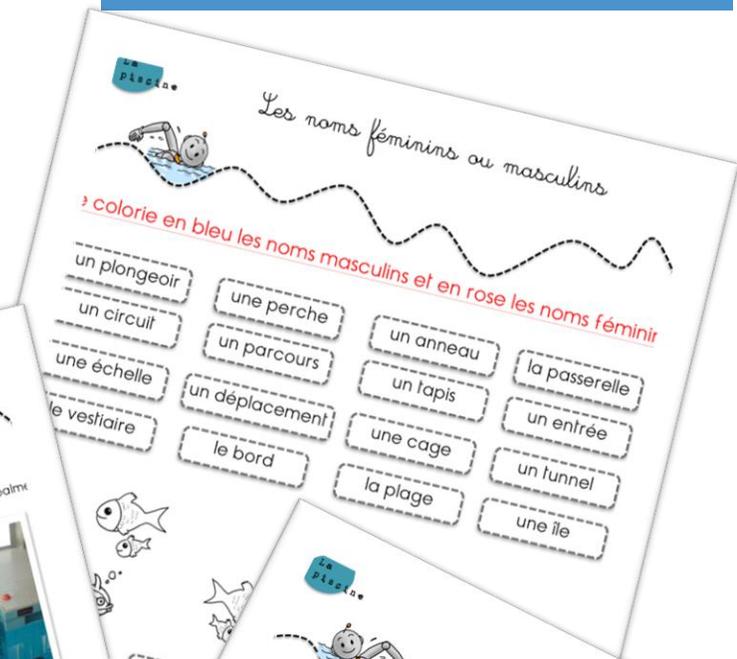
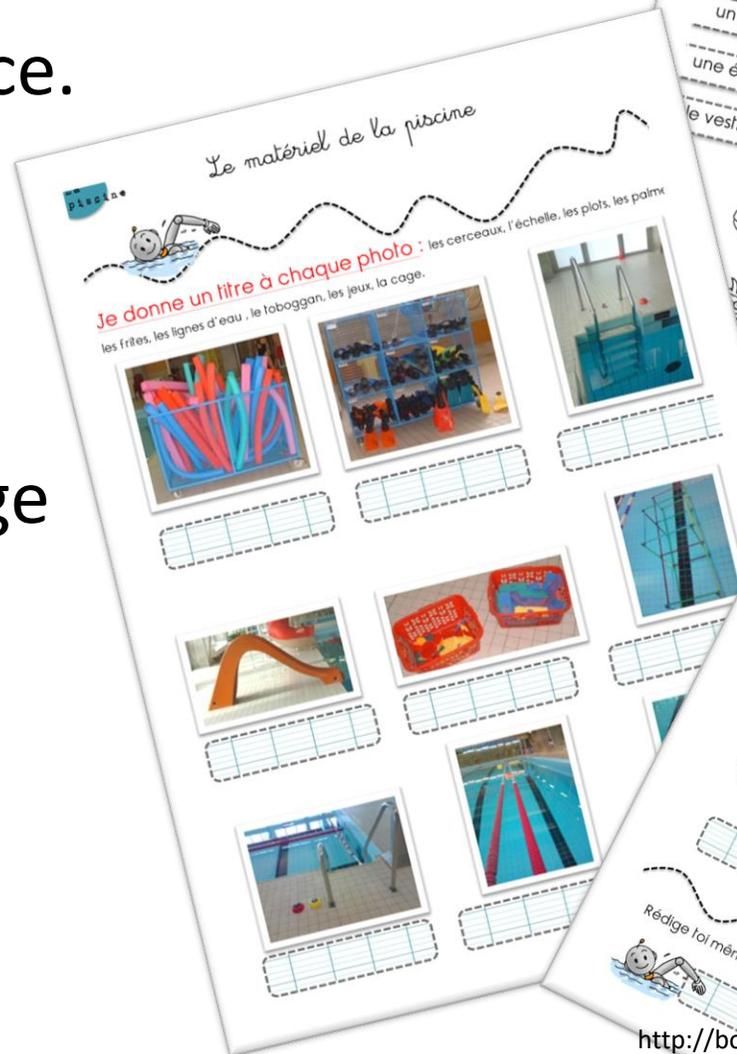
- **Lire des consignes** simples, une règle du jeu, une fiche technique et les mettre en œuvre.
- Trouver dans différents types de documents **des informations** concernant les activités physiques et sportives pratiquées.

### Ecrire

- **Rédiger** une fiche technique permettant de réaliser une situation pédagogique (matériel, durée, lieu,...).
- **Noter les performances réalisées et les présenter** de manière à réutiliser l'information dans les prochaines séances.
- **Commenter** un dessin, un schéma d'une situation pédagogique vécue à la piscine.

## Cycle 2 et 3 : Liens avec les autres disciplines :

- Repérage dans le temps et l'espace.
- Lecture, vocabulaire, grammaire
- Droits et devoirs (EMC)
- Calcul à partir des distances, usage de tableaux
- Questionner le monde
- Etc. ... d'autres idées



# Partie 5 : Les étapes d'apprentissage

- Du point de vue des textes officiels
- Du point de vue du vécu des élèves
- Du point de vue didactique

## Les étapes d'apprentissage

### Préambule

*« En 10 leçons, on n'apprend pas à nager, moi je n'y crois pas »* L. Fouchard (coauteur du guide du savoir nager)

*« Un élève sans problématique particulière, si on veut qu'il soit en sécurité, il lui faut entre 20 à 25 heures de pratique effective dans l'eau. En dessous, moi je ne sais pas faire »* L. Fouchard (coauteur du guide du savoir nager)

# Les étapes d'apprentissage du point de vue des textes officiels

du point de vue des textes officiels

# Une progression des apprentissages « des activités aquatiques » au travers les programmes

## Cycle 1

- Développer de nouveaux équilibres (se renverser, rouler, se laisser flotter, etc.),
- Être attentif à sa sécurité et celle des autres

Période particulièrement favorable pour viser une aisance aquatique



## Cycle 2

- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent
- Se laisser flotter, se repérer, se déplacer



## Cycle 3

- Valider l'attestation du savoir nager en sécurité (ASNS), conformément à l'arrêté du 28 février 2022

# Les étapes d'apprentissage du point de vue du vécu des élèves

du point de vue du vécu des élèves

## 1<sup>ère</sup> étape émotionnelle

- Les peurs, les émotions **guident** l'action
- Explorer, comprendre, prendre des informations, prendre confiance, ressentir, dépasser

## 2<sup>ème</sup> étape fonctionnelle

- « *Comment ça marche?* »
- Comprendre l'action de l'eau sur le corps et du corps sur l'eau. (les forces en jeu : flottaison, action réaction en milieu fluide)

## 3<sup>ème</sup> étape technique

- « *Comment font ceux qui réussissent?* »
- Apprendre comment agir sur, dans et sous l'eau pour une activité finalisée (les composantes de la motricité aquatique)

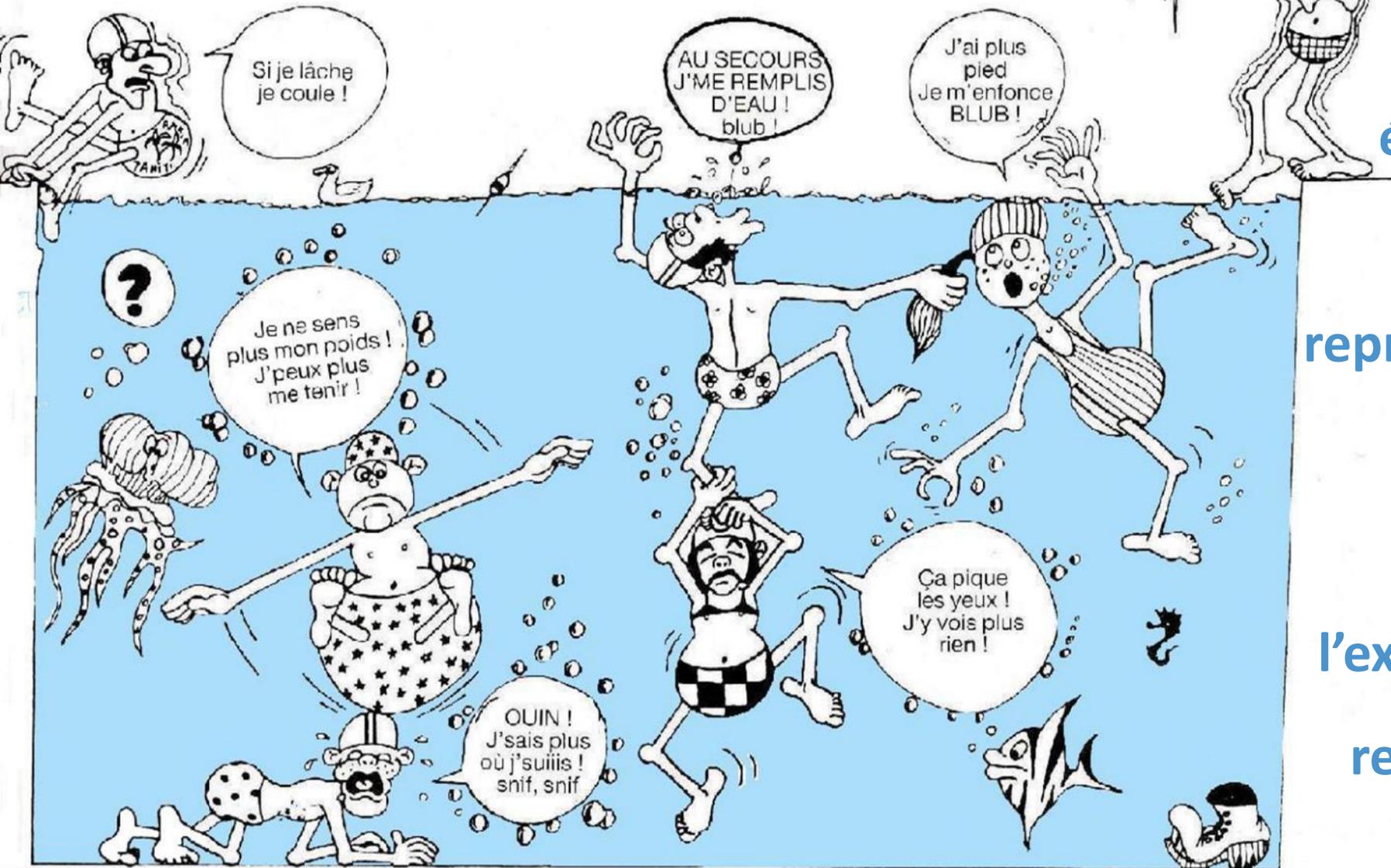
## 4<sup>ème</sup> étape contextuelle

- « *Comment être plus efficient?* »
- Adaptation de la nage et de la motricité au contexte

## 5<sup>ème</sup> étape d'expertise

- Gagner en efficacité (les principes d'efficacité)

# Etape Emotionnelle



Pour franchir cette première étape émotionnelle, il faut comprendre les représentations des élèves afin de pouvoir les « démystifier » par l'expérimentation et faire ressentir des émotions positives.

## Les grandes peurs et leurs origines

- ☐ Peur de couler → cognitif (représentation)
- ☐ Peur de se remplir → cognitif (représentation)
- ☐ Peur du gouffre → informationnel + cognitif
- ☐ Peur de ne pas remonter → cognitif (représentation)
- ☐ Peur, car il n'ouvre pas les yeux → informationnel
- ☐ Peur de ne pas pouvoir s'appuyer → moteur + informationnel + cognitif
- ☐ Peur par perte de repères → informationnel
- ☐ Autres peurs....

# Dépasser les peurs ...

**Puis modifier leurs représentations grâce à de nouvelles expériences.**

Passer de ....	A .....
« si je me lâche du bord, je coule vers le fond »	« si je me lâche du bord, je coule et l'eau me remonte »
« il est facile de couler, difficile de remonter »	« il est difficile de couler, facile de remonter »
« la profondeur est infinie »	« le fond est perceptible et atteignable »

# Dépasser les peurs ...

Passer de ....	A .....
«si je suis longtemps en apnée, ma 1 <sup>ère</sup> respiration sera difficile»	La durée de l'apnée ne joue pas sur la difficulté de reprise d'air.
« Si j'ouvre la bouche je me remplis d'eau »	« mon corps est insubmersible en apnée inspiratoire, même bouche ouverte »
« plus je suis dans l'eau , plus je coule»	« plus mon corps est immergé, plus je flotte »

# Etape FONCTIONNELLE

À cette seconde étape, il faut que l'élève comprenne l'action de l'eau sur son corps et l'action de son corps sur l'eau



# Etape TECHNIQUE

À cette troisième étape, il faut que l'élève comprenne comment agir selon un but.



**Il découvre les principes d'efficacité en propulsion, respiration,**

**information et orientation**



# Etape CONTEXTUELLE

À cette quatrième étape, il faut que l'élève

comprenne **comment combiner des actions et arriver à les enchaîner.**



Il apprend à enchaîner les actions, à s'adapter selon

les contraintes de la tâche, à **s'économiser pour**

**réussir (les parcours)**

# Les étapes d'apprentissage du point de vue didactique

du point de vue didactique

# Les étapes selon la didactique de la natation

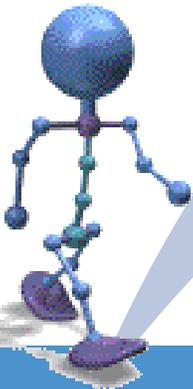
LE CORPS SANS APPUI PLANTAIRE

LE CORPS FLOTTANT

LE CORPS PROJECTILE

LE CORPS PROPULSEUR DISCONTINU

LE CORPS PROPULSEUR CONTINU



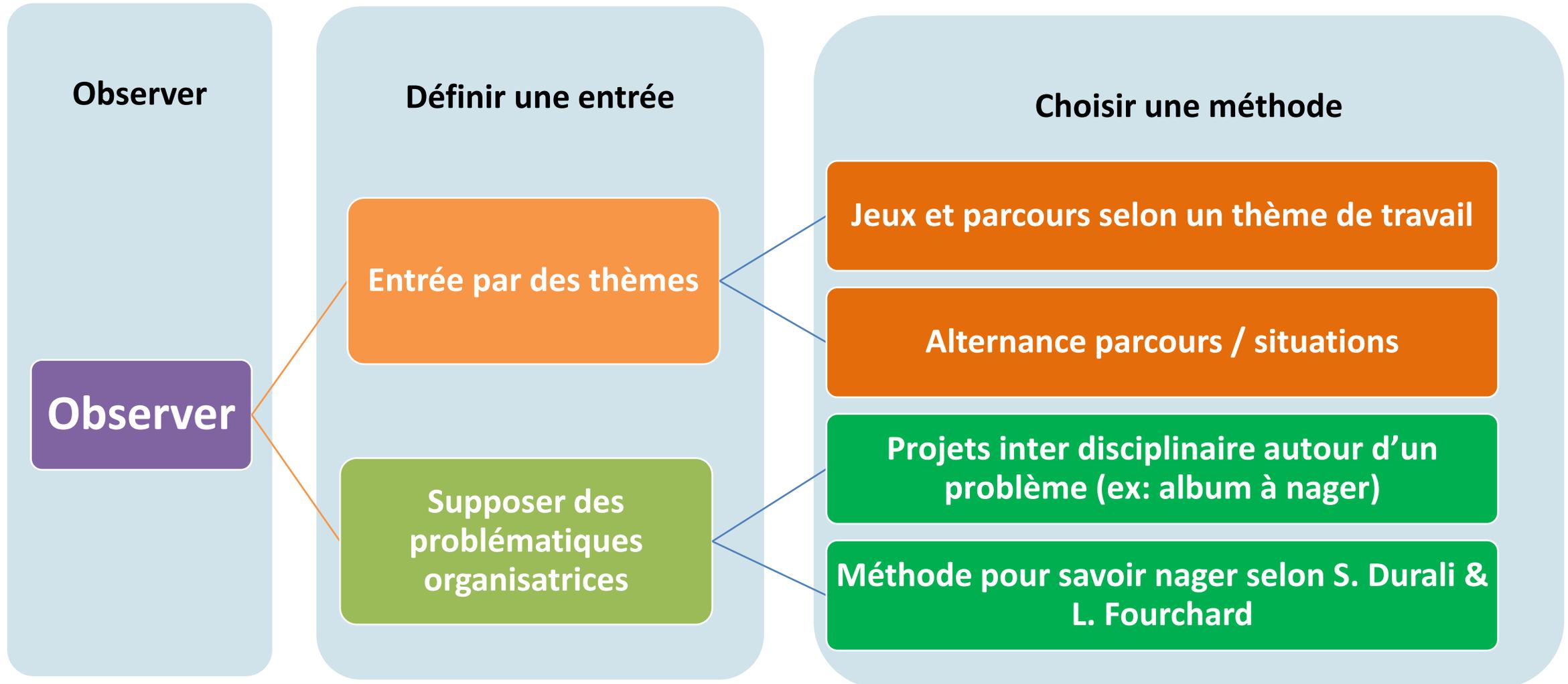
## Les étapes selon la didactique de la natation

Selon la didactique de la natation, apprendre à nager c'est passer par des étapes :

- 1 – **Le corps sans appuis plantaire** → apprendre à se mouvoir dans l'eau sans repère d'appui par les pieds
- 2 – **Le corps flottant** → découvrir et appréhender la flottaison
- 3 – **Le corps projectile** → Se profiler dans l'eau après un appuis solide (faire la torpille)
- 4 – **Le corps propulseur discontinue** → alterner nager en apnée et s'arrêter pour respirer
- 5 – **Le corps propulseur continu** → coordonner nage et respiration sans faire d'arrêt pour inspirer ou expirer

# Partie 6 : Des méthodes pour enseigner la natation

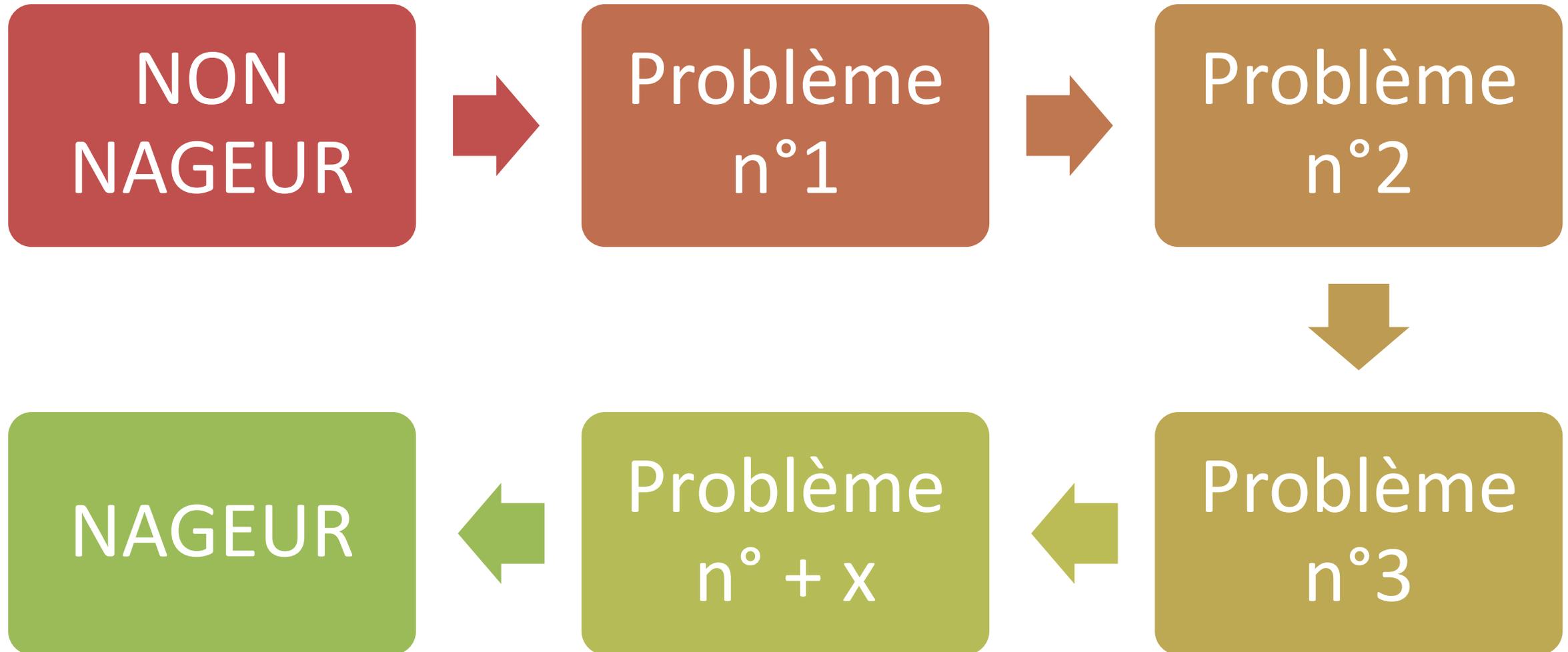
# Diverses manières d'aborder l'enseignement de la natation



# 6.1 - Entrée par problématiques

6.1 - Entrée par problématiques

# HYPOTHÈSES DE CE QUI ORGANISE L'ÉLÈVE



# Propositions d'étapes de S. Durali & L. Fouchard

# PROPOSITION D'ÉTAPES D'APPRENTISSAGE

## Étape n° 1 : (S.DURALI et L. FOUCHARD)

- ❑ Entrer dans l'eau et accepter d'immerger le corps et la tête.
    - ✓ Se déplacer dans le petit bain à différentes vitesses
    - ✓ Accepter le contact de l'eau sur le corps et sur le visage
    - ✓ Mettre la face en direction puis dans l'eau
    - ✓ S'immerger totalement dans le petit bain
- ➔ **Baisser la charge affective et prendre des informations**



# PROPOSITION D'ÉTAPES D'APPRENTISSAGE

## Étape n° 2 : (S.DURALI et L. FOUCHARD)

- ❑ Se déplacer à la surface de l'eau, **sans appui plantaire** grâce à des appuis solides.
  - ✓ Perdre les appuis plantaires
  - ✓ Rompre la verticalité
  - ✓ S'immerger jusqu'au cou
  - ✓ Accepter de perdre momentanément un des deux appuis manuels
  - ✓ Mettre momentanément la tête sous l'eau



# PROPOSITION D'ÉTAPES D'APPRENTISSAGE

## Étape n° 3 : (S.DURALI et L. FOUCHARD)

- ❑ **S'horizontaliser** à la surface de l'eau à partir d'appuis solides
    - ✓ Immerger totalement la tête de manière répétée
    - ✓ Être capable de réaliser une apnée (inspiration max bloquée)
    - ✓ Horizontaliser son corps en position statique à partir d'appuis solides
    - ✓ Horizontaliser son corps grâce à un déplacement manuel sur un appui solide
- ➔ **La vitesse horizontalise le corps (s'immerger la tête rentrée)**



# PROPOSITION D'ÉTAPES D'APPRENTISSAGE

## Étape n° 4 : (S.DURALI et L. FOUCHARD)

- ❑ **Descendre au fond** de la piscine et augmenter sa durée **d'immersion** pour agir.
- ✓ Descendre au fond de la piscine par les pieds à partir d'appuis solides
- ✓ Augmenter le temps d'immersion par la maîtrise de l'apnée inspiratoire et l'acceptation de la profondeur
- ✓ Agir au fond de la piscine pour ramasser des objets et/ou se déplacer à partir d'appuis solides.

**Descendre les poumons pleins et les yeux ouverts → percevoir la remontée passive et la prise de repères**

# PROPOSITION D'ÉTAPES D'APPRENTISSAGE

## Étape n° 5 : (S.DURALI et L. FOUCHARD)

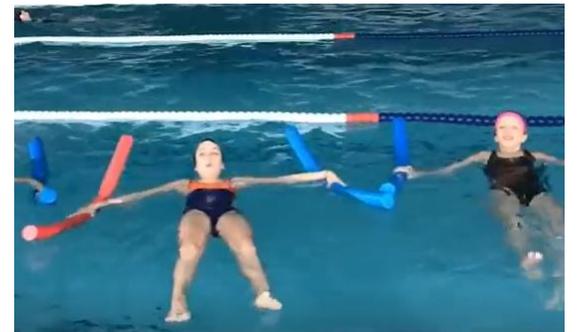
- ❑ Se **rééquilibrer** à partir de **déséquilibres** divers en appui sur une **aide à la flottaison**
  - ✓ Passer d'une position verticale à une position costale proche de l'horizontale puis se rétablir
  - ✓ Se rétablir à la verticale après des déséquilibres divers
  - ✓ Enchaîner le passage d'une position ventrale à une position dorsale et se rétablir à la verticale
  - ✓ Varier la position du corps en équilibre horizontal

**Descendre les poumons pleins et les yeux ouverts → percevoir la remontée passive et la prise de repères**

# PROPOSITION D'ÉTAPES D'APPRENTISSAGE

## Étape n° 5 : (S.DURALI et L. FOUCHARD)

- Se **rééquilibrer** à partir de **déséquilibre** divers en appuis sur **une aide à la flottaison**
  - Construction d'un équilibre dorsal (pull buoy)  
puis savoir changer de position d'équilibre



# PROPOSITION D'ÉTAPES D'APPRENTISSAGE

## Étape n° 6 : (S.DURALI et L. FOUCHARD)

- ❑ **Se laisser flotter** et/ou **remonter par l'eau**
  - ✓ Se laisser porter par l'eau – Ne rien faire
  - ✓ Prendre une apnée
  - ✓ Modifier ses postures dans l'eau en se laissant flotter
  - ✓ Modifier sa flottaison en soufflant dans l'eau
  - ✓ Descendre au fond du bassin et se laisser remonter passivement



# PROPOSITION D'ÉTAPES D'APPRENTISSAGE

## Étape n° 7 : (S.DURALI et L. FOUCHARD)

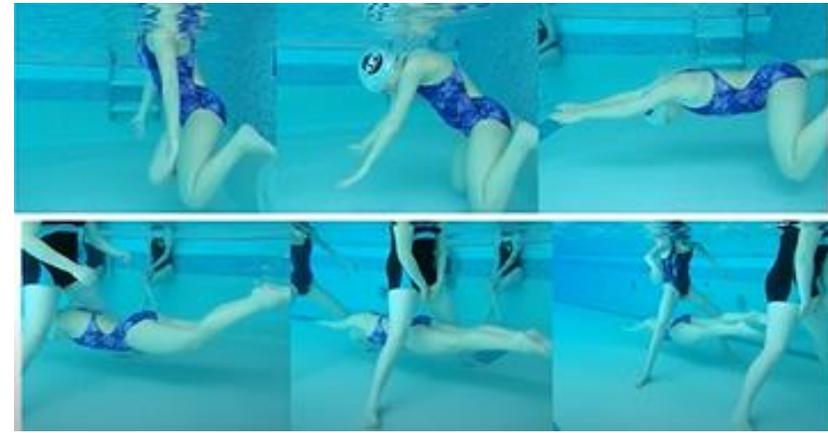
- ❑ Accepter de réaliser **des entrées dans l'eau**
  - ✓ Accepter de se laisser chuter
  - ✓ Entrer dans l'eau après un déséquilibre
  - ✓ Entrer dans l'eau après une impulsion
  - ✓ Entrer dans l'eau en offrant le moins de résistance possible
  - ✓ Construire une position renversée pour entrer dans l'eau par la tête



# PROPOSITION D'ÉTAPES D'APPRENTISSAGE

## Étape n° 8 : (S.DURALI et L. FOUCHARD)

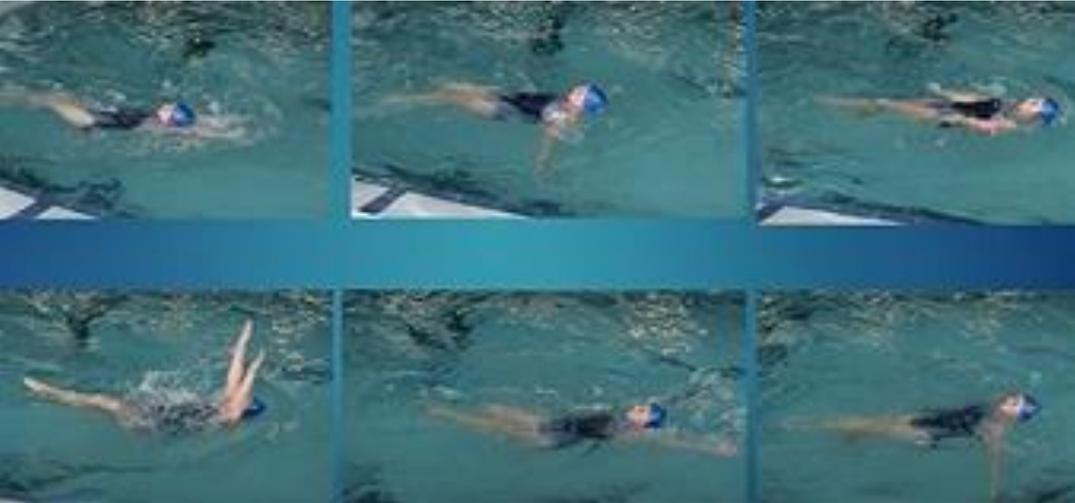
- ❑ Construire un **équilibre dynamique horizontal** ventral, dorsal et costal **à partir d'une poussée** sur un appui solide.
- ✓ Créer une vitesse horizontale à partir d'un appui
- ✓ Glissée et coulée
- ✓ Glissée dorsale
- ✓ Glissée ou coulée costale



# PROPOSITION D'ÉTAPES D'APPRENTISSAGE

## Étape n° 9 : (S.DURALI et L. FOUCHARD)

- ❑ À partir d'une glissée ventrale ou dorsale, **entretenir** et **créer** de la **vitesse** grâce à **l'action simultanée ou alternée des bras**.
- ✓ Vérifier la coordination des bras à sec → se situer
- ✓ Idem en petite profondeur sans déplacement allongé
- ✓ Idem, en déplacement + pull



# PROPOSITION D'ÉTAPES D'APPRENTISSAGE

## Étape n° 10 : (S.DURALI et L. FOUCHARD)

- ❑ Construire **une respiration aquatique** pour nager plus loin et plus longtemps avec une propulsion ventrale ou dorsale alternée et/ou simultanée
  - ✓ Expirer complètement dans l'eau avant de prendre une inspiration aérienne.
  - ✓ Dissocier tête et tronc en avant pour inspirer en perturbant le moins possible l'équilibre horizontal
  - ✓ Varier le débit expiratoire durant un déplacement ventral ou dorsal
  - ✓ Varier la durée expiratoire durant un déplacement ventral ou dorsal

# PROPOSITION D'ÉTAPES D'APPRENTISSAGE

## Étape n° 11 : (S.DURALI et L. FOUCHARD)

- ❑ Construire **une propulsion alternée en jambes** ventrale, dorsale, costale pour se déplacer en nage complète
  - ✓ créer un déplacement horizontal sur le ventre grâce à une action propulsive des membres inférieurs.
  - ✓ créer un déplacement horizontal sur le dos grâce à une action propulsive des membres inférieurs.
  - ✓ créer un déplacement horizontal sur le côté grâce à une action propulsive des membres inférieurs.

# **POUR RÉSUMER,** SELON S. DURALI ET L. FOUCHARD

**Entrer dans l'eau et accepter d'immerger le corps et la tête.**



**Se déplacer à la surface de l'eau grâce à des appuis solides.**



**S'horizontaliser à la surface de l'eau à partir d'appuis solides.**

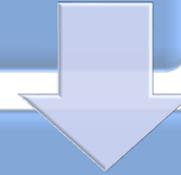


**Descendre au fond de la piscine et augmenter sa durée d'immersion pour agir : apnée inspiratoire.**

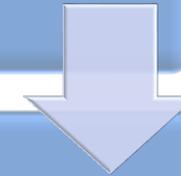


**Se rééquilibrer à partir de déséquilibres divers en appui sur une aide à la flottaison.**

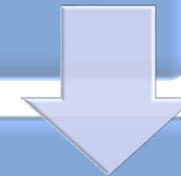
**Se laisser flotter et/ou remonter par l'eau sans bouger.**



**Accepter et varier les entrées dans l'eau.**



**Construire un équilibre dynamique horizontal ventral, dorsal et costal à partir d'une poussée sur un appui solide**



**À partir d'une glisse ventrale ou dorsale, entretenir et créer de la vitesse grâce à l'action simultanée ou alternée des bras**



**Construire une respiration aquatique pour nager plus loin et plus longtemps avec une propulsion**

# PROPOSITION D'ÉTAPES D'APPRENTISSAGE

Attention, on peut s'inspirer des étapes de cette démarche, mais ce n'est pas une prescription.

Il faut prendre en compte :

- Le fait que cette démarche semble très analytique et très « second degré »
- La nécessité d'entrée par le jeu, par des parcours
- Les spécificités non motrices de l'enfant.
- L'aspect transversal de l'enseignement du premier degré
- L'aspect pédagogique de l'enseignement.
- La possibilité d'avoir d'autres entrées ou démarches.

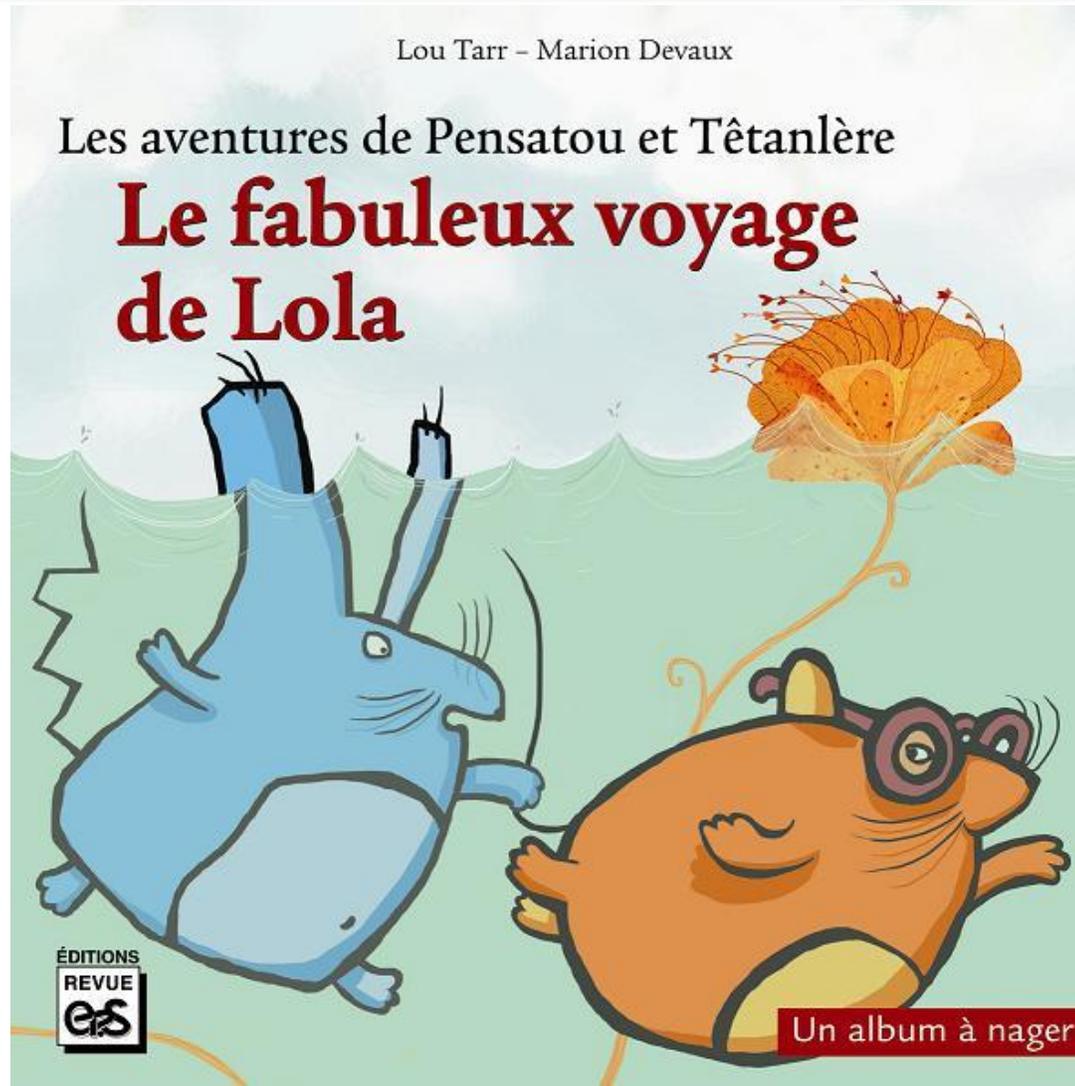
Propositions pour le cycle 1 à partir d'un album à

nager

U986L

# Exemple d'une démarche pédagogique

## Un projet autour d'un album à nager



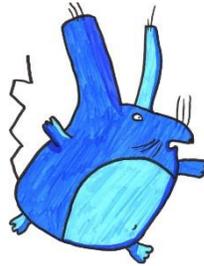
# La fabuleuse aventure de Lola – Album à nager

## LE PARTI PRIS DE LA DÉMARCHE

- 3 personnages auxquels les enfants peuvent s'identifier.



Lola



Têtenlère



Pensatou

- Partir des représentations d'un des personnages (Têtenlère) pour faire des expériences et des constatations (Pensatou)
- Sur la base de la démarche d'investigation, mettre en relation des expériences sensori-motrices et des expériences scientifiques.

# La fabuleuse aventure de Lola – L'Album à nager

## La structure de l'album

- Le contexte (p.3 à 10)
- Le corps du récit (p. 11 à 40)
  - 3 peurs
  - Des expériences (corporelle) + des fiches d'expériences scientifiques
  - Des aventures → 3 parcours
- Prolongement et dénouement (p. 41 à 48)



D'abord les souris descendirent dans l'eau.  
Ensuite, elles se déplacèrent le long de la rive.  
Puis elles contournèrent un gros rocher.  
Enfin, elles plongèrent sous une profonde racine.



# La fabuleuse aventure de Lola – les peurs

## Les peurs et expériences dans l'album

Les représentations (Têtenlère) et la réalité (Pensatou)	Les conditions de l'expérience	La constatation de Têtenlère
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Si je tombe, l'eau va entrer partout à l'intérieur de mon corps.</b></li><li>➤ Mais non, l'eau ne peut pas rentrer dans ton corps</li></ul>	Essaie de mettre la tête dans l'eau et ouvre grand la bouche	C'est vraiment génial, l'eau ne rentre pas
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Si je lâche la branche, je coule.</b></li><li>➤ Mais non tu ne peux pas couler.</li></ul>	Essaie de rester sans bouger, la tête dans l'eau et lâche le bord.	C'est fantastique, l'eau me porte. Je flotte
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Si je descends au fond, l'eau va me garder.</b></li><li>➤ Mais non tu ne peux pas rester au fond</li></ul>	Essaie de descendre jusqu'au fond le long de cette branche, puis lâche-la et ne bouche plus.	C'est incroyable, l'eau me pousse vers la surface. Je remonte.

# La fabuleuse aventure de Lola – les expériences

## Les fiches **vertes** (expériences corporelles et scientifiques)

### L'eau peut-elle rentrer dans ton corps ?

Séances 2 et 3 (petite, puis grande profondeur)

Objectif dominant : **IMMERSION**  
 ► ACCEPTER L'OUVERTURE DES YEUX ET DE LA BOUCHE

**En classe :** rappel du dialogue (page 12 de l'album)  
 « Je ne veux pas aller dans la rivière, dit Titandine le lendemain matin, c'est trop dangereux ! Si je tombe, c'est évident, l'eau va rentrer partout à l'intérieur de mon corps ! »  
 « Mais non, l'eau ne peut pas rentrer dans ton corps », répondit Pénates.  
 « Et si, si ? J'en suis sûr, je l'ai vu dans mon canichon ! »  
 → Discussion en groupe classe, réponses provisoires à la question.  
 → Propositions, par les enfants, d'activités permettant de vérifier ces hypothèses.  
 → Propositions d'activités par l'enseignante, rappel de l'expérience suggérée par Lola et des conditions de son déroulement (page 13 de l'album).  
 « Titandine et Pénates à nouveau, dit Lola. Venez avec moi dans la mare. Essaye de mettre la tête dans l'eau et ouvre grand la bouche. »

**À la piscine**  
**Expériences**  
 • Un adulte et un ou plusieurs observateurs : ouvrir la bouche sous l'eau, faire une grimace la bouche ouverte...  
 • Crier sous l'eau, dire son prénom, mémoriser un certain nombre de doigts...  
 • Souffler sous l'eau, fort, par à coups...  
**Évaluations**  
 • Noter la position de la tête : en regardant vers le fond, vers l'avant, sur le côté...  
 • Essayer avec et sans lunettes de natation.



**En classe :** mise en commun  
 • Discussion en groupe classe et retour sur les hypothèses.  
 • Délibération d'une trace écrite et conservation dans un support à déterminer (« cahier de l'eau »).

**En classe :** rappel de la fin du dialogue (page 14 de l'album)  
 « Pénates à nouveau, se dit Titandine. C'est vraiment gênant, l'eau ne rentre pas. »

### Les expériences de Lola

### Fiche-séquence n°1

#### ACTIVITÉS SCIENTIFIQUES

#### Que se passe-t-il quand on met un récipient vide dans l'eau ?



**Lien avec l'album**  
 La première peur de Titandine : « Si je tombe, c'est évident, l'eau va rentrer partout à l'intérieur de mon corps... »  
 Ce qu'il faut constater en classe : Dans certains cas, l'air ne peut s'échapper du récipient et l'eau ne peut donc pas y rentrer.

**Connaissances mobilisées**  
 Matière :  
 « L'air est de la matière, ce n'est pas du vide. »  
 Densité :  
 « L'air est plus léger que l'eau » ou « à volume égal, l'air est plus léger que l'eau ».

**LIENS AVEC LA QUANTIFICATION**  
 Ce qu'il faut mettre en relief avec les expériences de Lola x, 5  
 Voir « Les expériences de Lola x, 5 »  
 « L'eau peut-elle rentrer dans ton corps ? »  
 Ce qu'il faut transférer en natation  
 « Il y a de l'air dans nos poumons, j'empêcher l'eau de rentrer et je tiens ça, même si j'ai la bouche ouverte ne rentre pas. »

DESSCRIPTIF DES EXPÉRIENCES	MATÉRIEL NÉCESSAIRE	CONNAISSANCES et liens à faire avec un projet
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Souffler sous une paille dans l'eau.</li> <li>• Garder un ballon de baudouche.</li> <li>• Souffler dans l'eau pour faire bouger une petite balle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un saladier.</li> <li>• Des pailles.</li> <li>• Des ballons de baudouche.</li> <li>• Des bulles de ping-pong.</li> </ul>	Les bulles, le changement de forme ou la mise en mouvement d'un objet liés aux effets de l'air. « L'air que l'on expire provient de nos poumons, il est contenu dans nos poches... »
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre un récipient à l'envers dans l'eau et laisser l'air s'échapper et le reformant.</li> <li>• Mettre dans l'eau un récipient fermé et l'ouvrir en le faisant tourner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des bouteilles en plastique, des gobelets...</li> <li>• Des récipients avec leur couvercle.</li> </ul>	L'air qui s'échappe d'un récipient adoucit la forme de bulles qui maintient la surface de l'eau. « Dans la piscine, on observe dans l'eau l'air qui sort de notre bouche quand on se penche... »
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre dans l'eau une bouteille plastique fermée, vide de son contenu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une bouteille en plastique.</li> </ul>	L'eau ne peut entrer dans une bouteille fermée. « Notre bouche et notre gorge peuvent servir de fermeture à notre corps. »
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre dans l'eau une bouteille plastique fermée, vide de son contenu, en ayant au préalable fait un tout petit trou dans la bouteille : il n'y a pas d'échange, sauf si on enferme une pression sur la bouteille.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une bouteille en plastique avec quelques perles.</li> <li>• Un ballon à petit goulot.</li> </ul>	L'eau ne peut pas rentrer dans la bouteille si elle est déjà remplie de quelque chose : c'est de l'air. L'eau peut rentrer si on expulse l'air. « Les muscles de notre gorge peuvent servir à faire rentrer ou à expulser de nos poumons... »
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vider l'air d'un contenant souple sans le remplacer par de l'eau, par exemple l'air contenu dans un sac plastique comme on aspire une compote à boire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des contenants souples : sacs en plastique...</li> <li>• Ciseaux et grande « de compote ».</li> </ul>	Si on enferme l'air d'un contenant on ne peut pas le remplacer par de l'eau. « Lorsque nous aspirons, notre corps aspire aussi l'air de l'air... »

# La fabuleuse aventure de Lola – les expériences

Les fiches **vertes** (expériences corporelles et scientifiques)

**Peux-tu couler?**  
Mots-clés : flotte, coule, densité, poussée d'Archimède.

**Peux-tu rester au fond?**  
Mots-clés : flotte, coule, densité, poussée d'Archimède.

**Qu'est-ce qui fait qu'un objet flotte ou coule?**  
Mots-clés : flotte, coule, densité, poussée d'Archimède.

**Les expériences de Lola**

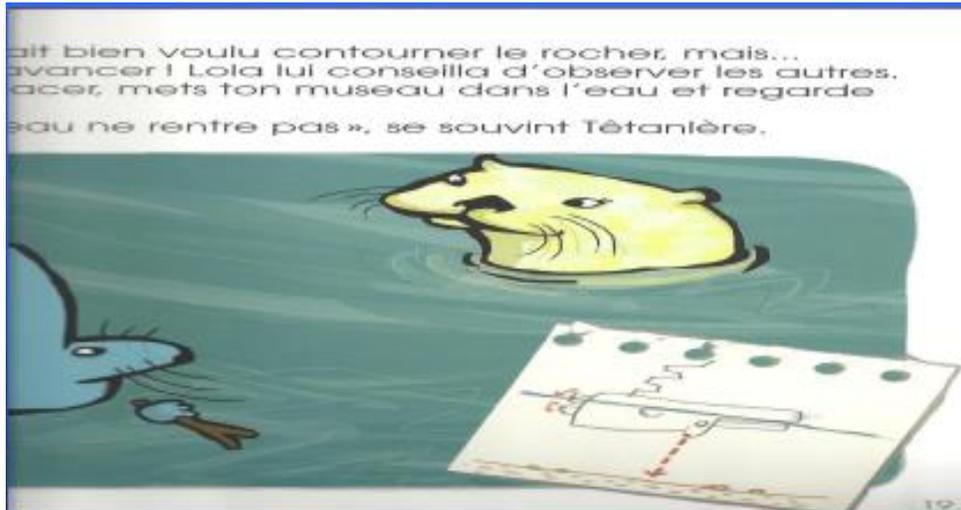
**ACTIVITES SCIENTIFIQUES**  
Que se passe-t-il quand on met un objet dans l'eau ?

**ACTIVITES SCIENTIFIQUES**  
Qu'est-ce qui fait qu'un objet flotte ou coule ?

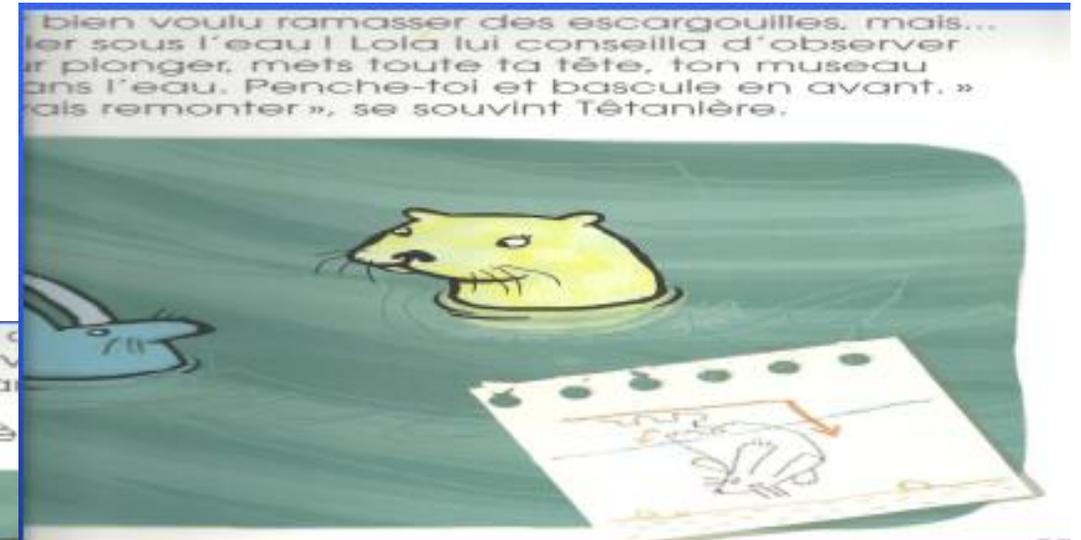
PROPRIÉTÉS DES CORPS	NOTIONS SCIENTIFIQUES	CONCEPTS CLÉS
<p>La densité d'un objet détermine si celui-ci va flotter ou couler dans l'eau. Un objet plus dense que l'eau va couler, un objet moins dense va flotter.</p>	<p>La poussée d'Archimède est la force qui agit sur un objet immergé dans un fluide. Elle est égale au poids du fluide déplacé par l'objet.</p>	<p>Un objet flotte si son poids est inférieur à la poussée d'Archimède. Un objet coule si son poids est supérieur à la poussée d'Archimède.</p>
<p>La densité d'un objet est égale à sa masse divisée par son volume. Plus un objet est dense, plus il a tendance à couler.</p>	<p>La poussée d'Archimède agit sur tous les objets immergés dans un fluide, qu'ils soient solides, liquides ou gazeux.</p>	<p>Un objet flotte si son poids est inférieur à la poussée d'Archimède. Un objet coule si son poids est supérieur à la poussée d'Archimède.</p>

# La fabuleuse aventure de Lola – Les conseils

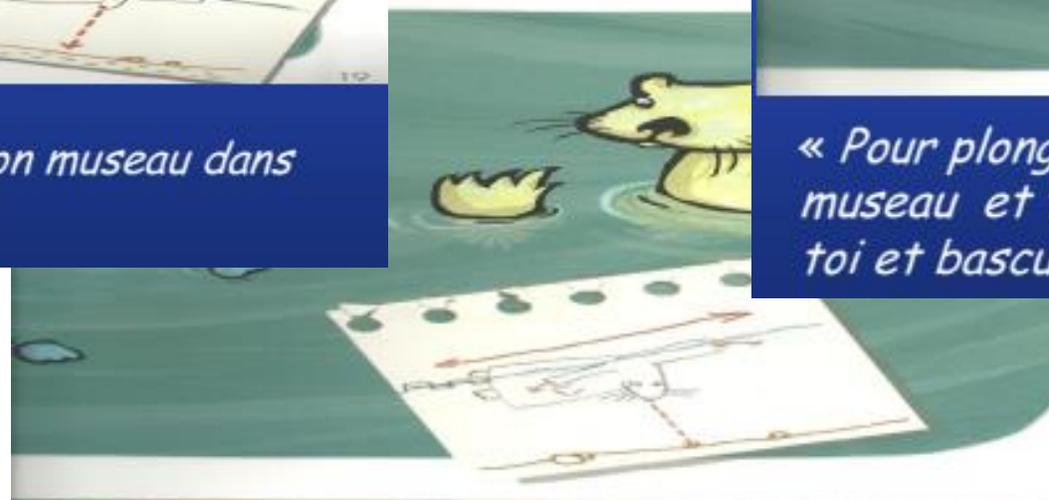
➔ critère de réalisation



« Pour te déplacer, mets ton museau dans l'eau et regarde le fond. »



« Pour plonger, mets toute ta tête, ton museau et tes oreilles dans l'eau. Penche-toi et bascule en avant »



« Pour flotter, mets tes oreilles et ton museau dans l'eau, et allonge-toi »

# La fabuleuse aventure de Lola – Les aventures

## Les fiches bleues : les parcours (Titeplage, Granbassin et Hautecascade )

### Aventure 1 : Titeplage

(pages 16 et 17 de l'album)

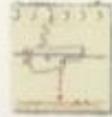
Séances 2 et 3 (petite, puis grande profondeur)

FICHE 1

Objectif dominant : PROPULSION ET PRISE D'INFORMATION

#### Déroulement

Ce parcours s'effectuera au départ avec des frites (les « branches »). Puis, dès que possible, l'adulte incitera les enfants à réaliser l'ensemble du parcours sans aide à la flottaison. Le parcours sera expérimenté pendant deux séances au moins.

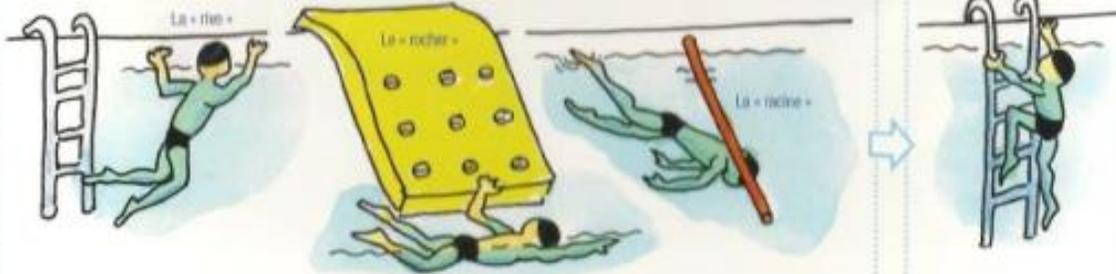


#### Le conseil de Lola :

« Pour te déplacer, mets le moussa dans l'eau et regarde le fond. »



Dans l'album, les souris font un voyage le long d'une rivière. Le premier jour, elles prennent des branches pour construire une cabane, descendent dans l'eau, se déplacent le long de la rive, contournent un rocher et passent sous une racine. L'adulte incite les enfants à mettre en place et à vivre les mêmes aventures.



D'abord, entre dans l'eau et progresse par appui moussa le long de la rampe.

... ensuite, s'écarter du bord, avec ou sans flottaison, pour contourner un obstacle.

... enfin, s'immerger pour passer sous un autre obstacle.

... sortis de l'eau, poser son objet, puis revenir au départ.

Pour gérer les différences de niveau entre enfants, on pourra proposer les alternatives suivantes (du moins difficile au plus difficile) :

- Entrer par l'échelle.
- Entrer sans utiliser l'échelle.
- Progresser le plus vite possible.
- Se tirer avec un seul bras.
- Mettre la tête dans l'eau lors du déplacement.
- Utiliser ses jambes pour progresser plus vite et s'horizontaliser.

- Contourner l'obstacle en prenant appui.
- Ne s'appuyer qu'avec une seule main.
- Mettre la tête dans l'eau lors du déplacement.
- Utiliser ses jambes pour progresser plus vite et s'horizontaliser.
- Contourner sans appui, la tête dans l'eau.

- Soulever l'obstacle.
- Plonger dessous sans le toucher.
- Passer sous deux obstacles ou sous un obstacle plus large.
- Plonger avant l'obstacle et nager sous l'eau.
- Egoïner avant de faire surface.
- Enchaîner inspiration et expiration.

#### Pour enrichir le parcours

- Éloigner la fin du parcours (« cabane »).
- Doit-on des pieds pour aller le plus loin possible.
- Inciter à garder le visage dans l'eau pendant la propulsion.
- Matérialiser la distance parcourue par des repères sur le bord de la piscine.

..... Les aventures des souris

### Aventure 1 : « Titeplage »



On se déplace le long du bord avec des frites (les branches) puis on contourne le tapis (rocher) enfin on passe sous la frite (grosse racine) et on dépose les frites pour construire la cabane.



# La fabuleuse aventure de Lola – Les aventures

## Les fiches bleues : les aventures (Titeplage, Granbassin et Hautecascade )

<i>Page décrivant le contexte de l'action et son but</i>	<i>Pages décrivant le parcours à réaliser</i>	<i>Page décrivant les différentes solutions (différenciation)</i>	<i>Page « conseil de Lola » (clé pour la réussite)</i>	<i>Page décrivant les progrès de Têtanlère</i>
<p>&gt;&gt; (page 15)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour aller à Titeplage</li> </ul> <p>« Et si nous prenions des branches pour y construire une cabane ? »</p>	<p>&gt;&gt; (pages 16-17)</p> <p>« D'abord, les souris descendirent dans l'eau. Ensuite, elles se déplacèrent le long de la rive. Puis, elles contournèrent un gros rocher. Enfin, elles plongèrent sous une profonde racine. »</p>	<p>&gt;&gt; (page 18)</p> <p>« Regardez ! Moi, je m'accroche au bord ! »</p> <p>« Moi, je me déplace avec une branche ! »</p> <p>« Et moi, je regarde le fond et je bats des pattes ! »</p>	<p>&gt;&gt; (page 19)</p> <p>« Pour te déplacer, mets ton museau dans l'eau et regarde le fond. »</p>	<p>&gt;&gt; (page 20)</p> <p>« [...] tu es un vrai champion du museau dans l'eau. »</p>
<p>&gt;&gt; (page 25)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En arrivant à Granbassin</li> </ul> <p>« Et si nous imitions leur forme pour ne pas leur faire peur ? »</p>	<p>&gt;&gt; (pages 26-27)</p> <p>« D'abord, les souris prirent la forme des poissons-touboule. Ensuite, elles imitèrent les étoilantes d'eau. Enfin, elles se laissèrent flotter comme les molméduses. »</p>	<p>&gt;&gt; (page 28)</p> <p>« Regardez ! Moi, je flotte sur le ventre ! »</p> <p>« Moi, je flotte sur le dos ! »</p> <p>« Et moi, je change de position en battant des pattes ! »</p>	<p>&gt;&gt; (page 29)</p> <p>« Pour flotter, mets tes oreilles et ton museau dans l'eau, et allonge-toi ! »</p>	<p>&gt;&gt; (page 30)</p> <p>« [...] tu es le champion des oreilles dans l'eau ! »</p>
<p>&gt;&gt; (page 35)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En arrivant à Hautecascade</li> </ul> <p>« Et si nous allions à la pêche aux trésors ? »</p>	<p>&gt;&gt; (pages 36-37)</p> <p>« D'abord, les souris glissèrent du haut de la cascade. Ensuite, elles nagèrent pour sentir les nénufleurs. Enfin, elles plongèrent pour ramasser des escargouilles. »</p>	<p>&gt;&gt; (page 38)</p> <p>« Regardez ! Moi, je descends le long de cette branche ! »</p> <p>« Moi, je vais au fond en sautant du bord ! »</p> <p>« Et moi, je plonge la tête la première ! »</p>	<p>&gt;&gt; (page 39)</p> <p>« Pour plonger, mets toute ta tête, ton museau et tes oreilles dans l'eau. Penche-toi et bascule en avant. »</p>	<p>&gt;&gt; (page 40)</p> <p>« [...] tu es devenu un véritable champion du plongeon la tête la première ! »</p>

# La fabuleuse aventure de Lola – Les activités

Les fiches **orange** (des activités annexes en lien avec l'histoire)

## Les souris s'arrosent

Séance 1 (petite profondeur)

FICHE 1

Objectif dominant : IMMERSION

Mode de groupement : jeu collectif en grand groupe (groupes de niveau hétérogènes)



### Matériel

Pas de matériel ou petit matériel type seaux, arrosoirs, seaux...

### Organisation

Groupe classe dans sa totalité ou bien deux grands groupes.

### But

Arroser les autres « souris » de différentes façons, avec ou sans matériel d'arrosage.

### Déroulement

Le jeu débute et finit au signal.

### Évolutions

- Deux groupes, placés dans deux zones différentes (par exemple de part et d'autre d'une ligne d'eau), jouent à s'arroser.
- Les deux groupes ont des rôles différents : les « souris arroseuses » doivent traverser un espace délimité tandis le groupe des « souris arrosées » les arrose d'eau, avec ou sans matériel.
- L'arrosage se fait sur le support d'une comptine, par exemple sur l'air de « Savez-vous planter les choux ? » :  
Pour arroser vos amis  
À la mode des souris  
Et pour mouiller vos amis  
On peut faire ça... (on invite les enfants à proposer des idées)



### Conseils à l'adulte

Ce jeu peut s'apparenter à un rituel de début pour les plus petits. Il peut aussi servir d'aide aux enfants les plus craintifs afin de ne pas obtenir l'effet inverse (peur d'être arrosé). On peut notamment inciter les enfants à s'arroser eux-mêmes avant d'arroser les autres.

Les jeux des souris

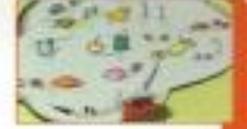
## Les souris pêchent au filet

Séance 1 (petite profondeur)

FICHE 2

Objectif dominant : IMMERSION

Mode de groupement : jeu collectif en grand groupe (groupes de niveau hétérogènes)



### Matériel

Pas de matériel.

### Organisation

Deux groupes sont constitués, rassemblant chacun une dizaine d'enfants. L'un des groupes forme une ronde, les enfants se tenant la main, à la surface, pour constituer le « filet ». L'autre groupe, les « souris », se tient à l'extérieur de la ronde.

### But

Rattraper ou sortir du filet en passant sous les « mailles » (réalisées par les bras des enfants).

### Déroulement

Le groupe formant le filet détermine le moment où il se ferme (en immergeant les mains), soit en comptant (un nombre est déterminé au départ), soit en chantant (c'est alors un mot qui est choisi). Les souris présentes rejoignent la ronde et on recommence.

### Évolutions

- Si le filet est fermé, les souris peuvent encore s'échapper en passant sous les bras ou entre les jambes.
- Des objets immergés sont placés au centre du filet. Le but des souris est alors de rentrer dans le filet pour prendre ces objets.
- La ronde peut être mobile : tourner, avancer, reculer...



### Conseils à l'adulte

La situation vise à provoquer une immersion progressive, chacun restant maître de son niveau d'engagement. Le rôle de l'adulte est primordial : il encourage, participe effectivement au jeu (il peut aussi jouer le rôle d'une souris), il sollicite et intègre les propositions des enfants en cours de jeu.

Les jeux des souris

# La fabuleuse aventure de Lola – La temporalité de la leçon

## L'articulation avant / pendant / après la piscine

Un peu avant

- **Projet en lien avec l'eau (texte, œuvre, etc.)**
- **Activités scientifiques**
- **Lecture d'ouvrage sur les personnages (ex : Lola la loutre)**

Juste avant

- **Lecture des pages « connexes » de l'album en lien avec la leçon (ex : les peurs)**
- **Lecture des aventures en lien avec la peur**

Pendant

- **Lecture des cauchemars**
- **Lien avec les activités scientifiques**
- **Mise en groupe de besoins**

Un peu après

- **Lire, dire, écrire**
- **Activités scientifiques**
- **Suite de l'histoire**

# La fabuleuse aventure de Lola – L'organisation de la leçon

## Exemple d'organisation pédagogique

- ✓ 2 classes
- ✓ 2 bassins
- ✓ 4 Groupe de niveaux homogènes : Têtanelère, Pensatou, Lola 1 et Lola 2.
- ✓ Structure de la séance « type » : jeux de souris, expérience, parcours avec 3-4 séances pour chaque parcours (titeplage, grandbassin, hautecascade)



# La fabuleuse aventure de Lola – L'organisation de la séquence

	Liens avec l'album	Jeux à vivre à la piscine	Expériences à vivre à la piscine	Parcours à vivre à la piscine	Documents d'évaluation
Séance 1	Page 3 de l'album	Fiches 1 et 2 • Les souris s'arrosent • Les souris pêchent au filet			Travail sur les représentations en classe
Séances 2 et 3	Page 11 à 20 de l'album	Fiches 3 et 4 • Les souris jouent aux otaries • La pêche au trésor des souris	Fiche 1 • L'eau peut-elle rentrer dans ton corps ?	Fiche 1 • Aventure 1 : Titelage	Tout au long du cycle : auto-évaluation de l'enfant à l'aide des « diplômes » (voir fiche d'évaluation, p. 52)
Séances 4 et 5	Page 21 à 30 de l'album	Fiches 5 et 6 • Les souris jouent aux bateaux • Les souris jouent aux loutres	Fiche 2 • Peux-tu couler ?	Fiche 2 • Aventure 2 : Granbassin	
Séances 6 et 7	Page 31 à 40 de l'album	Fiches 7 et 8 • Les souris sous-mariées • Les souris jouent aux torpilles	Fiche 3 • Peux-tu rester au fond ?	Fiche 3 • Aventure 3 : Hautecascade	
Séances 8 et 9	Page 41 à 44 de l'album	Reprise éventuelle de jeu en intégrant les nouvelles propositions de la classe	Fiches 4 et 5 • Peux-tu souffler toujours dans l'eau... et jamais dans l'air ? • Peux-tu te déplacer facilement dans l'eau ?	Fiche 4 • Aventure 4 : La danse des souris	
Séance 10 et 11	Pas de lien direct avec l'album		Fiches 6 et 7 • Comment glisser facilement dans l'eau ? • Comment s'aider de l'eau pour avancer ?	Aventure inventée par la classe	
Séance 12			Fiche 8 • Peux-tu nager en n'expirant jamais dans l'air ?	Évaluation finale (voir « annexes », p. 60)	Test final renseigné par l'adulte

# La fabuleuse aventure de Lola – L'organisation de la séquence

Séance	Pages de l'album	Jeux de souris (fiche ORANGE)	Expériences de Lola (fiche VERTE)	Aventures des souris (fiche BLEUE)
1	p. 11 à 20	<u>Fiche 1</u> : Les souris s'arrosent	<u>Fiche 1</u> : L'eau peut-elle rentrer dans ton corps ?	Parcours non aménagé le long de la goulotte. (frites à disposition si besoin)
2		<u>Fiche 2</u> : Les souris pêchent au filet	<u>Fiche 2</u> : Peux-tu couler ?	
3	p. 21 à 30	<u>Fiche 3</u> : Les souris jouent aux otaries	<u>Fiche 3</u> : Peux-tu rester au fond ?	<u>Fiche 1</u> : Aventure 1 - Titeplage.
4		<u>Fiche 4</u> : La pêche au trésor des souris	<u>Fiche 4</u> : Peux-tu souffler toujours dans l'eau et jamais dans l'air ?	
5	p.31 à 40	<u>Fiche 5</u> : Les souris jouent aux bateaux	<u>Fiche 5</u> : Peux-tu te déplacer facilement dans l'eau ?	<u>Fiches 1 &amp; 2</u> : Aventures 1 & 2 - Grand bassin partagé en deux : -aventure Titeplage -aventure Grand Bassin
6		<u>Fiche 6</u> : Les souris jouent aux loutres.	<u>Fiche 6</u> : Comment glisser facilement dans l'eau ?	



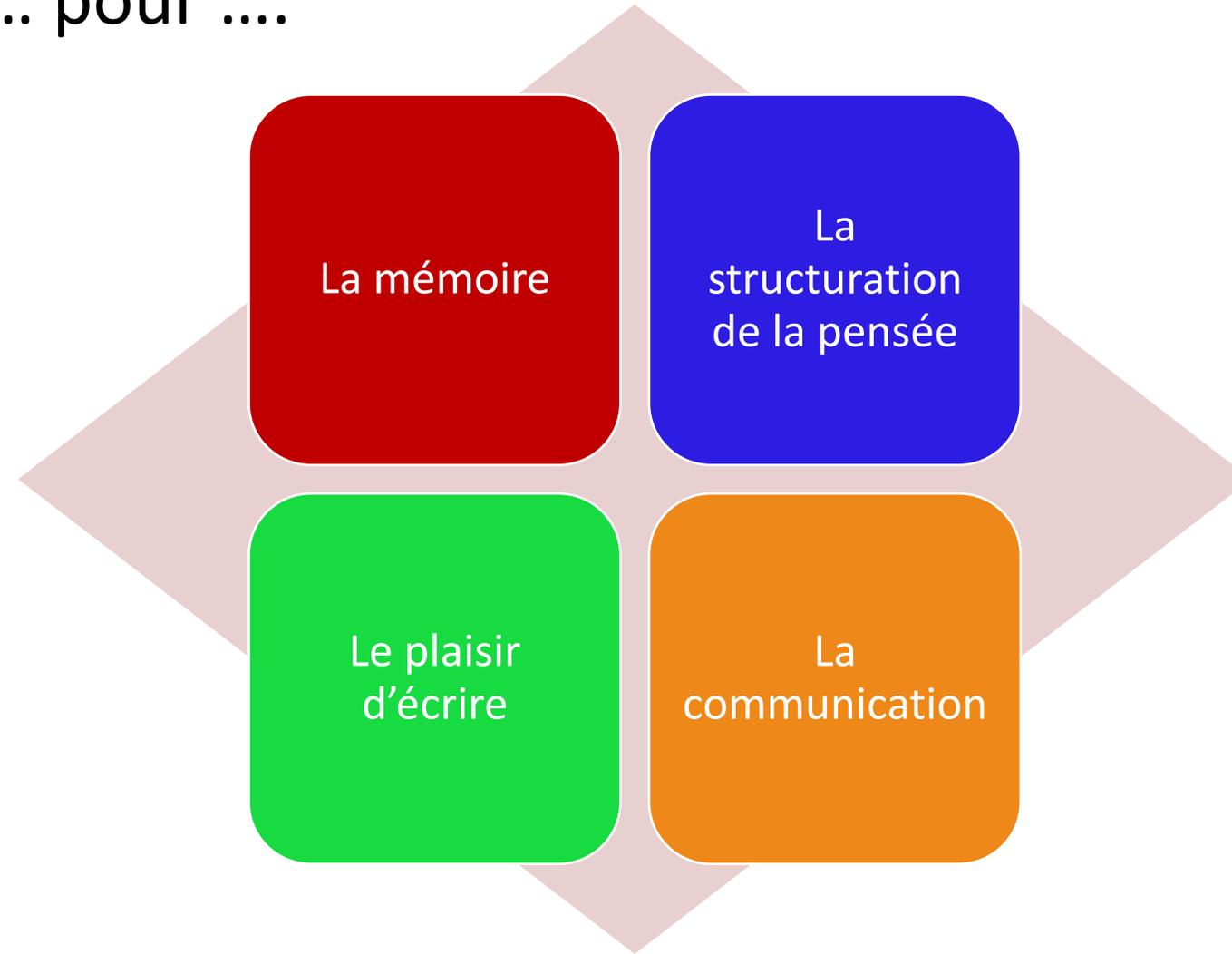
# La fabuleuse aventure de Lola – interdisciplinarité

## L'interdisciplinarité ... Le cahier de natation

### Dire, Lire, Ecrire (S4C)

- ✓ Décrire (texte descriptif)
- ✓ Raconter (texte narratif)
- ✓ Echanger (texte conversationnel)
- ✓ Jouer avec la langue (texte poétique)
- ✓ Prescrire (texte injonctif)

... pour ....



# La fabuleuse aventure de Lola – interdisciplinarité

## L'interdisciplinarité ... Le cahier de natation

Observer, expérimenter, valider par ...

- ✓ Les activités scientifiques
- ✓ Le lien classe / piscine

Peut-on fait couler un objet qui flotte ou flotter un objet qui coule ?

Que se passe-t-il quand on met un objet dans l'eau ?

Que se passe-t-il quand on met un récipient vide dans l'eau ?

Qu'est-ce qui fait qu'un objet flotte ou coule ?



# La fabuleuse aventure de Lola – Planification

Un projet qui demande à être planifié et coordonné :

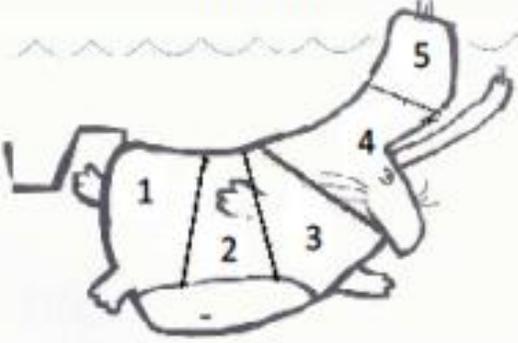
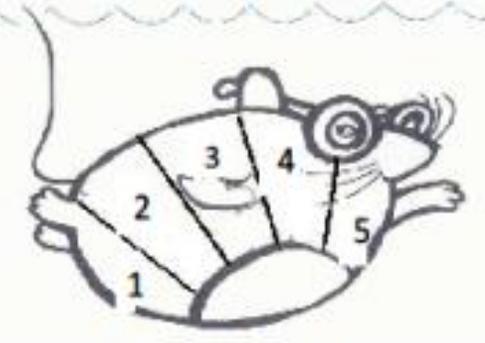
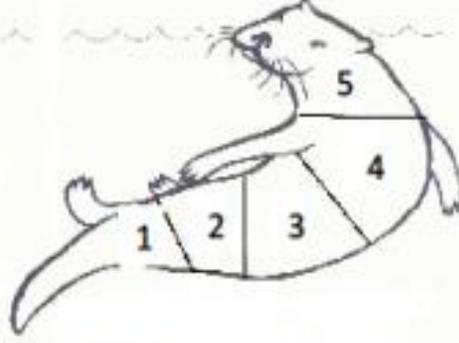
- ❑ Participation des MNS à la préparation et à la réalisation d'animations pédagogiques.
- ❑ Coordination au sein de l'équipe des enseignant.e.s
- ❑ Planification et croisement des activités entre l'EPS / questionner le monde / éducation artistique et français.

# La fabuleuse aventure de Lola – Évaluation

Prénom : .....

## Grille d'évaluation « Le fabuleux voyage de Lola »

Quand je sais faire ... je colorie une partie du corps

<p>TETANLERE</p>  <p>Les entrées dans l'eau</p>	<p>PENSATOU</p>  <p>Les immersions</p>	<p>LOLA</p>  <p>Les déplacements</p>
<p>1 - Sauter dans l'eau dans le petit bain avec aide</p>	<p>1 - Mettre sa tête dans l'eau : souffler pendant 5 secondes et regarder le fond</p>	<p>1 - Déplacement ventral avec branche la tête hors de l'eau (petit bain)</p>
<p>2 - Sauter dans l'eau dans le petit bain sans aide</p>	<p>2 - Etre immergé à la manière de la morméduse, de l'étoilante d'eau, du poisson touboule.</p>	<p>2 - Déplacement ventral sans branche la tête dans l'eau (petit bain)</p>
<p>3 - Sauter dans le grand bain en tenant une perche</p>	<p>3 - Se pencher en avant et basculer</p>	<p>3 - Déplacement ventral avec branche la tête hors de l'eau (grand bain)</p>
<p>4 - Sauter dans le grand bain sans aide</p>	<p>4- Ramasser un objet immergé (petit bain)</p>	<p>4 - Déplacement ventral sans branche la tête dans l'eau (grand bain)</p>
<p>5 - Entrer dans l'eau la tête la première</p>	<p>5 - Ramasser un objet immergé (grand bain)</p>	<p>5 - Déplacement autonome sans objet petit et grand bain sur une quinzaine de mètres</p>

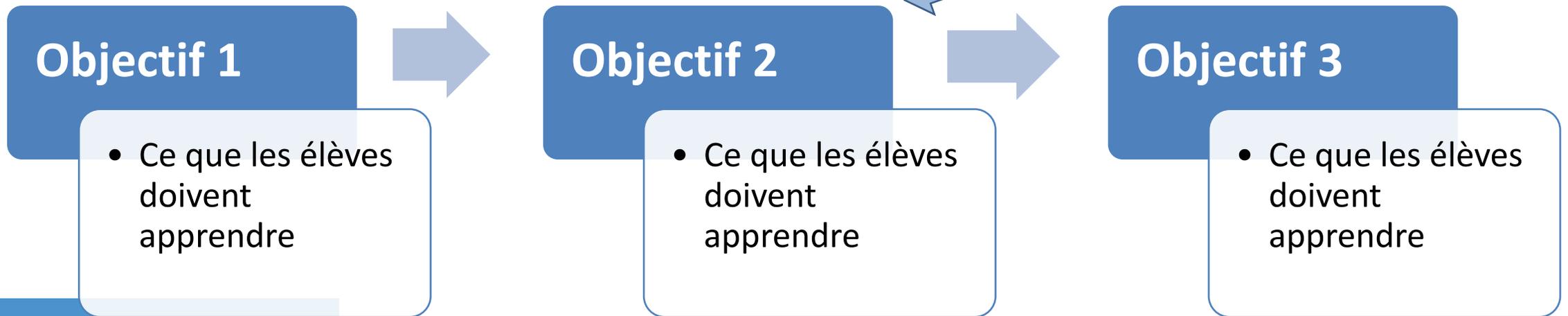
## 6.2 - Entrée par thématiques

6.2 - Entrée par thématiques

# ÉLABORATION DES OBJECTIFS DE L'ENSEIGNANT



## Démarche d'enseignement



# ÉLABORATION DES OBJECTIFS DE L'ENSEIGNANT

## Objectif 1

- Ce que les élèves doivent apprendre

Jeux, ateliers et/ou parcours

## Objectif 2

- Ce que les élèves doivent apprendre

Jeux, ateliers et/ou parcours

## Objectif 3

- Ce que les élèves doivent apprendre

Jeux, ateliers et/ou parcours

# UN EXEMPLE D'UN JEU EN NATATION CYCLE 1

**Objectif:** s'allonger, se déplacer (propulsion jambes) , accepter d'être éclaboussé par le jeu.

**But:** ramener toutes les pièces sur son île

**Dispositif:**

4 équipes de pirates ( 4 x 8 élèves), une caisse sur l'île centrale (le trésor) avec des objets (les pièces), un gros tapis par groupes (les bateaux), 4 caisses (les coffres des pirates).

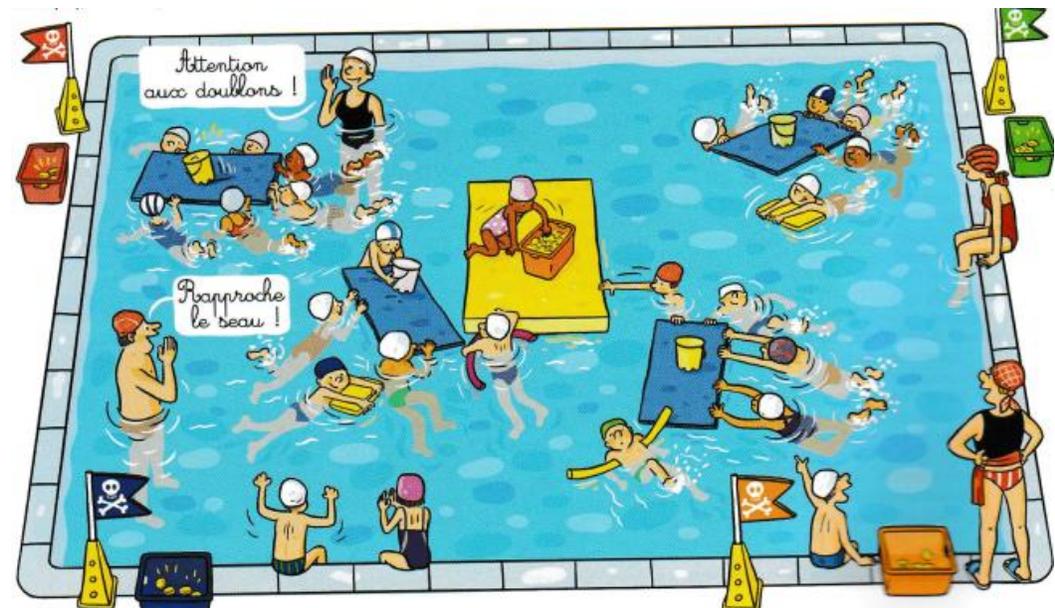
Les pirates se regroupent depuis leur territoire puis doivent atteindre l'île située dans une zone où ils n'ont pas pied. Ils prélèvent une pièce à chaque fois et doivent la déposer dans leur caisse à trésor.

Durée 7 min.

**Critères de réussite:** Récupérer plus de pièces que les autres équipes.

**Variables:**

- Lieu de l'île (plus ou moins profond)
- Type d'objet transporté (flottant, coulant)
- Aides à la flottaison différentes selon le niveau de chacun (frite, planche, tapis...)



# EXEMPLE D'UNE SITUATION EN NATATION CYCLE 1

**Objectif:** s'immerger sans peur

**But:** Passer sous les bras des pêcheurs pour pouvoir sortir.

## **Dispositif:**

2 groupes de 12 élèves (1/2 classes) = 6 poissons + 6 pêcheurs

Les pêcheurs se tiennent par la main avec les jambes écartées, les mains non levées

Les poissons sont dans le filet et doivent en sortir en passant sous les bras.

## **Critères de réussite:**

Arriver à sortir du filet.

## **Simplification:**

- Demander aux pêcheurs de lever les bras au-dessus de la surface de l'eau
- Partir d'une zone moins profonde

## **Complexification:**

- Les poissons doivent s'échapper en passant sous les jambes des pêcheurs.
- Les poissons partent hors du filet et doivent aller chercher à manger dans le filet en prenant un objet immergé



## Que pourrait-on travailler ?

Thématiques pouvant être travaillées de manière séparée et/ou enchaînée :

Entrée dans  
l'eau

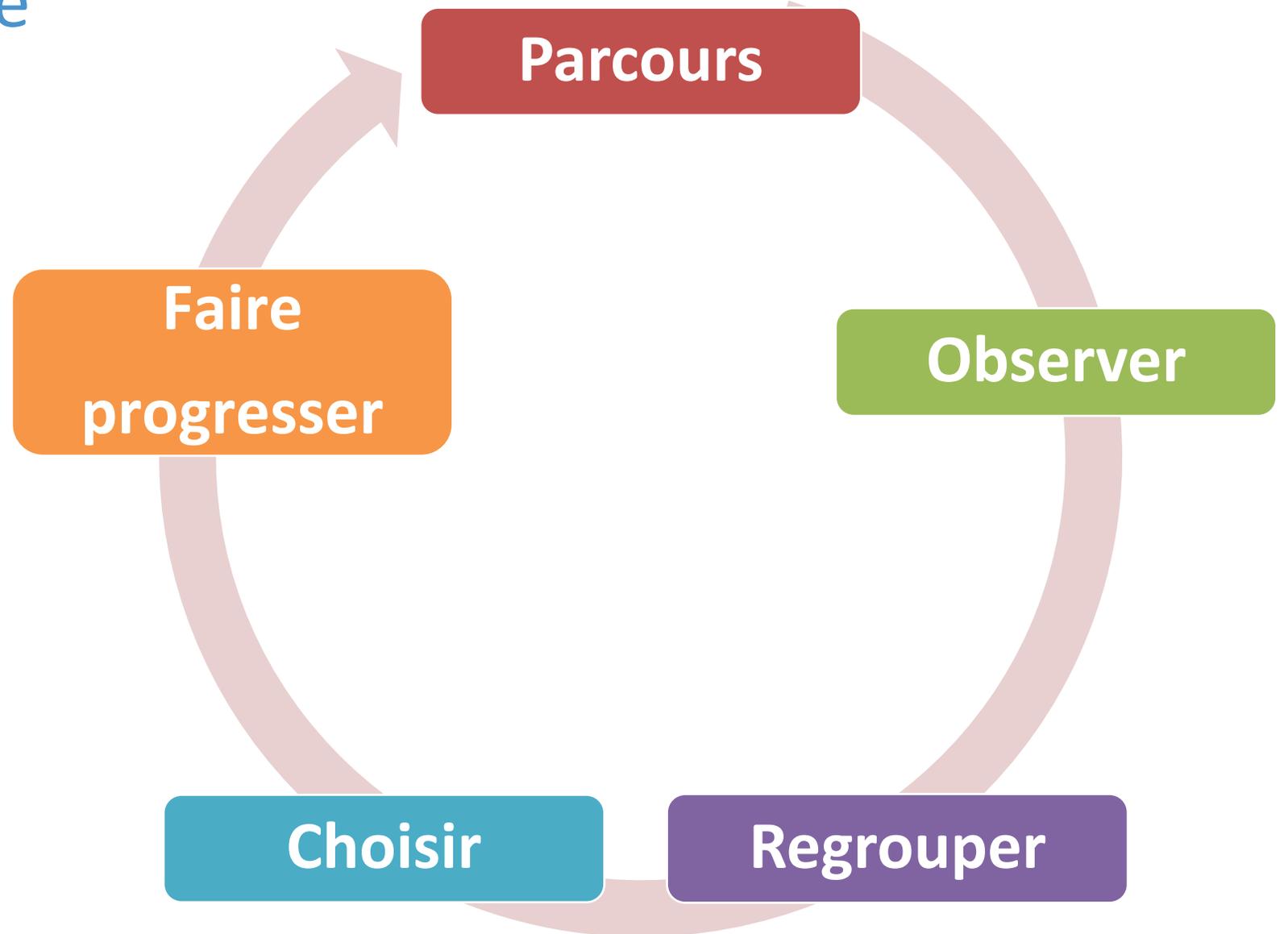
Équilibration

Immersion  
avec ou  
sans  
déplacement

Respiration  
avec ou  
sans  
matériel

Déplacement  
/propulsion

## Démarche circulaire pour une entrée thématisée

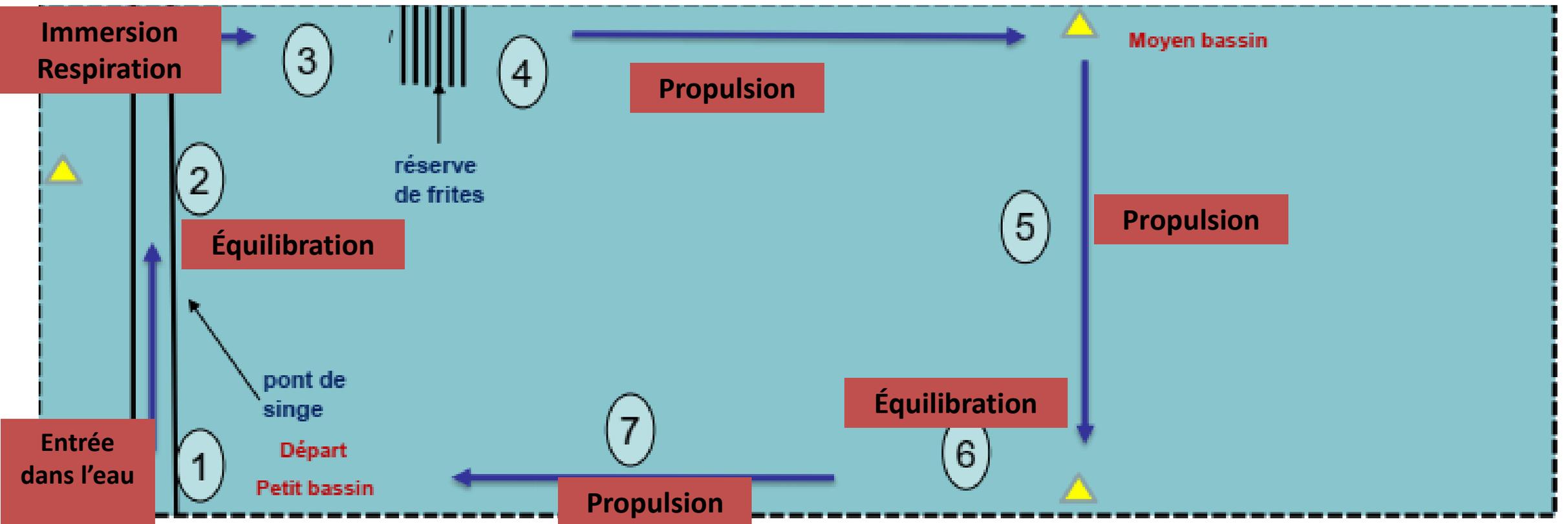


## ÉTAPE 1 : LE PARCOURS - PRINCIPES

- ✓ Le parcours doit permettre d'aborder **tous les thèmes**.
- ✓ Il doit permettre **l'enchaînement** des thèmes
- ✓ Il doit être **adapté** au niveau des élèves
- ✓ Il doit **poser problème**
- ✓ Il doit permettre une **observation** des **réussites** et des **difficultés**

# ÉTAPE 1 : LE PARCOURS – EXEMPLE DÉBUT 2<sup>ÈME</sup> MODULE

## Exemple d'un parcours pour un second module de natation



1. Entrer dans l'eau par l'échelle ou en sautant puis se déplacer, sans appui plantaire dans le pont de singe.

2. Au niveau du cône (posé au bord du bassin), se laisser flotter, sur le ventre en comptant jusqu'à 5 puis terminer le déplacement dans le pont de singe.

3. S'immerger complètement avec ou sans appui plantaire en comptant au moins jusqu'à

4. Prendre une frite et se déplacer sur le ventre jusqu'au plot (environ 7 mètres)

5. Se déplacer sur le dos avec une frite jusqu'au plot ( environ 7 mètres).

6. Poser la frite et maintenir un équilibre ventral puis un équilibre dorsal près du bord.

7. Se déplacer près du bord sur le ventre ou sur le dos sur au moins 7 mètres.

## ÉTAPE 2 : L'OBSERVATION

- ✓ L'observation doit porter sur la réussite ou non de chacun des éléments du parcours (ex de « classement » : non tenté, non réussi avec aide, réussi avec aide, réussi sans aide ou bien maîtrise insuffisante, maîtrise fragile, maîtrise satisfaisante, très bonne maîtrise )
- ✓ L'observation doit aussi porter sur la capacité à enchaîner les éléments
- ✓ L'observation doit permettre de faire un état des lieux de ce que savent faire les élèves.

# ÉTAPE 2 : L'OBSERVATION

Savoir enchaîner
Maitrise insuffisante
Maitrise fragile 
Maitrise satisfaisante
Très bon maitrise

L'élève devrait être capable de :	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maîtrise
Entrée dans l'eau				
Equilibration				
Immersion avec ou sans déplacement				
Respiration avec ou sans déplacement				
Déplacement/Propulsion				

## ETAPE 3 : REGROUPER

- ✓ Suite à l'observation, il faut se questionner sur ce qui pose le plus de problèmes aux élèves et les regrouper autour ce constat.

→ groupe de besoin

- ✓ Ce constat sera ce qu'il faudra cibler comme objectif.

# ÉTAPE 4.1 : CHOISIR CE QUE JE TRAVAILLE

L'élève devrait être capable de :	A l'issue d'un 1er module de 10 à 13 séances	Situation 1	Situation 2	Situation 3	Situation 4	Situation 5
Entrée dans l'eau	En petite ou grande profondeur, entrer dans l'eau avec ou sans aide	Descendre les marches assis ou debout, passer de l'eau sur le visage, Accepter de se faire splabousser	Descendre dans le petit bassin par l'échelle.	Entrer dans le petit bain en glissant sur un toboggan ou sur un tapis.	Sauter du bord du petit bassin et/ou glisser sur le toboggan.	Entrer dans le grand bassin par l'échelle ou depuis une position assise sur le bord.
Equilibration	En petite ou grande profondeur s'allonger : - sur le ventre avec une aide à la flottaison. - sur le dos avec une aide à la flottaison.	En petite profondeur, s'allonger sur les marches ou s'allonger en tenant le bord du bassin.	S'allonger visage dans l'eau en tenant le bord du bassin avec une ou deux mains (flottaison ventrale).	S'allonger sur le ventre, visage dans l'eau, et se laisser flotter en plaçant une frite sous chaque bras ou une frite dans chaque main, bras écartés. (Sans tenir le mur).	S'allonger sur le dos, (oreilles dans l'eau, le regard vers le plafond, ventre à la surface et orteils hors de l'eau) et se laisser flotter en plaçant une frite sous chaque bras ou une frite dans chaque main, bras écartés.	Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal en plaçant une frite sous chaque bras ou une frite dans chaque main, bras écartés.
Immersion avec ou sans déplacement	S'immerger complètement avec ou sans appui plantaire, en comptant au moins jusqu'à 5, dans une zone d'évolution d'eau moins 1 mètre de profondeur.	Jeu du « Jacques a dit » - Épaule dans l'eau - Menton dans l'eau - Bouche dans l'eau - Bouche et nez dans l'eau...	- Jeu du « Cache-cache » sous l'eau. - Placer des objets sous l'eau et demander aux élèves de donner une caractéristique de l'objet (forme, couleur...).	S'immerger pour passer sous du petit matériel - frites - planches - petit tapis S'asseoir au fond du bassin en petite profondeur.	Idem situation 3 avec du matériel plus « grand » pour augmenter le temps d'immersion. Descendre le long d'une perche en moyenne profondeur.	Idem situations 3 et 4 en moyenne profondeur : enchaîner des immersions avec du matériel varié.
Respiration avec ou sans déplacement	Faire des bulles avec la bouche et le nez en ayant la tête immergée.	Souffler sur un petit objet flottant pour le faire avancer et/ou souffler dans un tuyau pour faire des bulles.	Mettre le visage dans l'eau et souffler. (faire des grosses bulles).	En ronde, chanter une comptine connue et descendre progressivement pour terminer la comptine avec la tête sous l'eau.	Réussir à faire des bulles plus longtemps que son voisin.	Réaliser des sauts de grenouille successifs pour enchaîner des inspirations courtes et des expirations longues sous l'eau.
Déplacement / Propulsion	Se déplacer, avec ou sans matériel, sur le ventre ou sur le dos sur au moins 5m.	Se déplacer avec appuis plantaires dans le petit bassin. Jeu de l'épervier.	Traverser le bassin en imitant les appuis plantaires pour ( aller vers la perte d'appuis plantaires).	Se déplacer sur le ventre et/ou sur le dos avec deux frites ou dans un pont de singe.	Se déplacer sur le ventre ou sur le dos avec 2 frites placées sous les bras ou bras écartés sur une distance minimale de 5 m.	Se déplacer sur le ventre ou sur le dos avec 1 frite placée sous les bras ou bras tendus sur une distance minimale de 5m.



## ÉTAPE 4.2 : CHOISIR CE QUE JE LE TRAVAILLE

- ✓ Selon l'hypothèse de ce qui organise l'élève, vous ne vous y prendrez pas de la même manière.
- ✓ Hypothèses :

Étape  
émotionnelle

Démystifier  
l'origine

Étape  
fonctionnelle

Expérimenter  
les liens corps  
/milieu

Étape  
technique

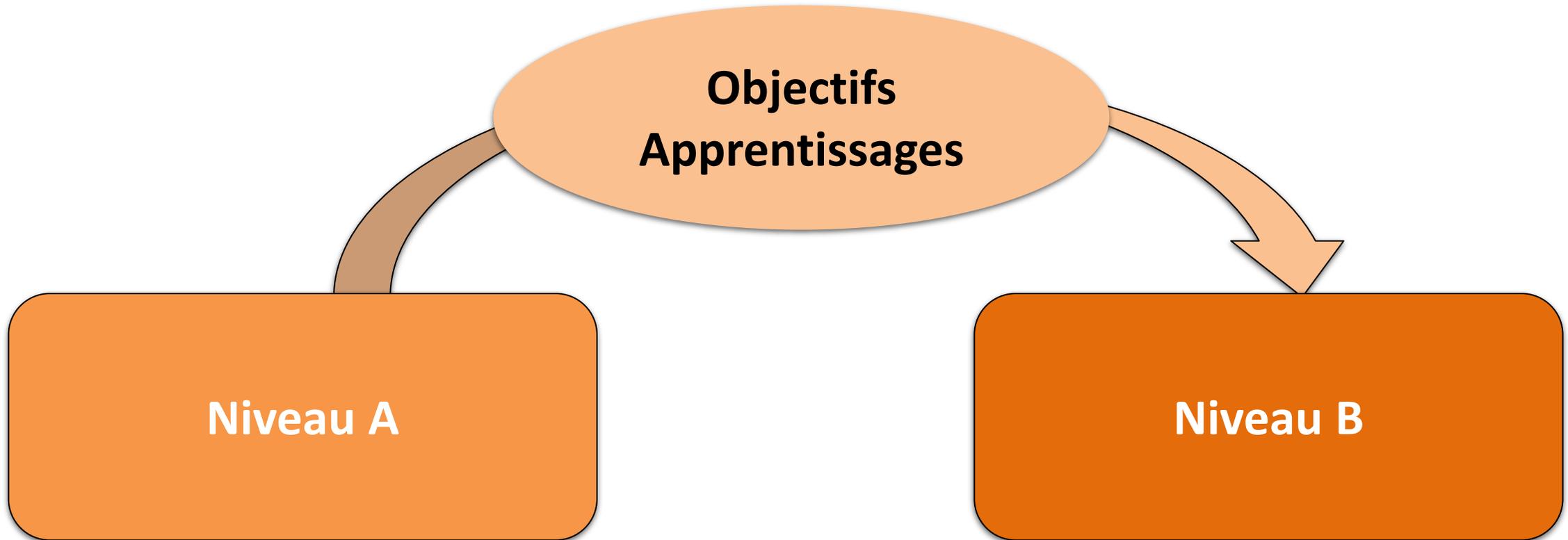
Découvrir et  
apprendre ce  
qui est  
efficace

- Propulsion
- Respiration
- Information
- Orientation

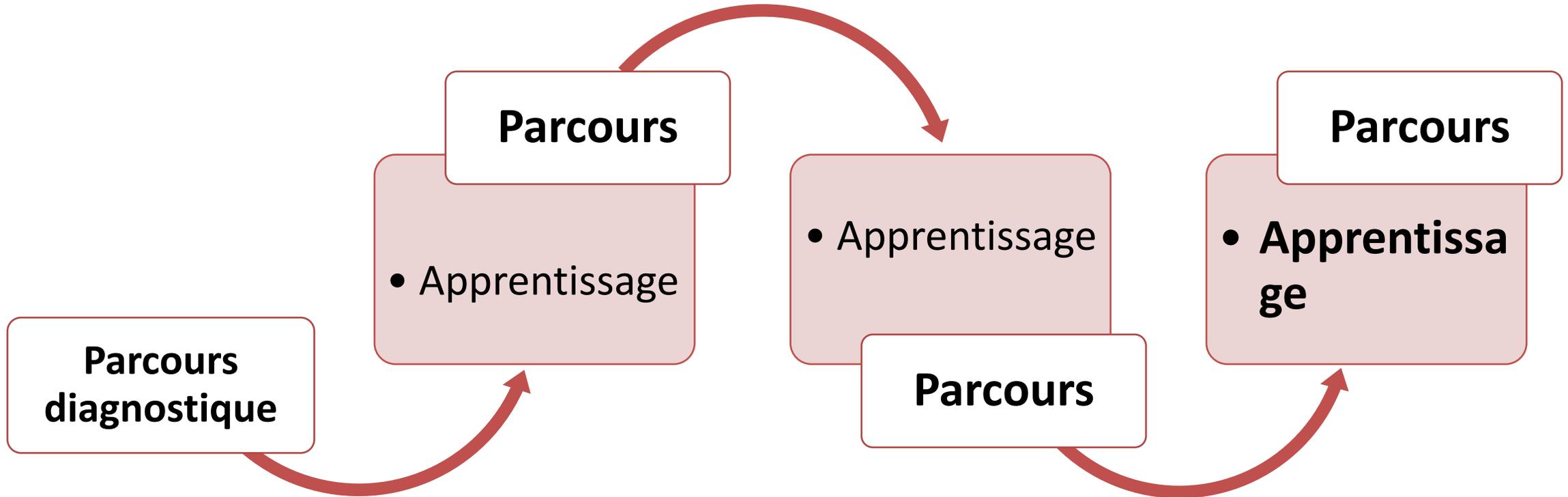
Etape  
contextuelle

Gagner en  
efficience pour  
s'économiser

## ÉTAPE 5 : FAIRE PROGRESSER



# ÉTAPE 6 : PROGRAMMER



# Répertoire de situations

RÉPERTOIRE DE SITUATIONS

# REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ « ENTRER DANS L'EAU » (ÉTAPE 1)

- Par les marches assis puis debout.
- Par l'échelle de dos puis de face.
- Assis sur le bord en tenant les mains puis la main d'un adulte, puis la perche.
- En glissant sur le toboggan

**Entrer dans l'eau  
pour découvrir le  
milieu**

**Entrer dans l'eau par  
les pieds**

**En sautant par les pieds :**

Départ accroupi avec perche puis debout avec perche.

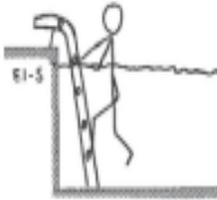
Départ debout avec un objet moins solide : la frite.

**Départ debout sans aide au-delà d'un objet flottant.**

Départ debout en sautant en arrière, latéralement, en faisant demi vrille (bouteille)

**Entrer par un saut  
(test d'aisance aquatique)**

# EXEMPLES DE SITUATIONS ET JEUX « ENTRER DANS L'EAU »

Famille Entrées dans l'eau		Niveau 1
<b>Descendre dans l'eau...</b>		
E1-1	... par les marches, assis.	
E1-2	... par les marches, debout.	
E1-3	... par les marches, à 2, à 3, en se tenant la main.	
E1-4	... par l'échelle, dos à l'eau.	
E1-5	... par l'échelle, face à l'eau.	
		
E1-6	... assis sur le bord, en se retournant et en se laissant glisser.	
		
E1-7	... assis sur le bord, en sautant dans les bras d'un adulte.	
E1-8	... assis sur le bord, en sautant les deux mains tenues par un adulte.	
E1-9	... assis sur le bord, en sautant une main tenue par un adulte.	

E1-10	... assis sur le bord, en sautant en tenant une perche.	
E1-11	... accroupi sur le bord, en sautant en tenant une perche.	
E1-12	... debout sur le bord, en sautant en tenant une perche.	
E1-13	... debout sur le bord, en sautant en attrapant une perche.	
E1-14	... en glissant sur le tapis posé sur le bord.	
E1-15	... en glissant sur le petit toboggan.	
E1-16	... debout sur le bord, en sautant dans un tapis troué ou un cerceau flottant tenu par un adulte.	

# EXEMPLES DE SITUATIONS ET JEUX « ENTRER DANS L'EAU »

## RELAIS – ROULADE JE1-1

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

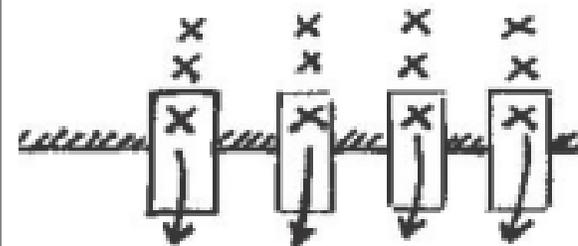
**Consignes :** Dans mon équipe, je roule sur le tapis avant d'entrer dans l'eau quand mon camarade est revenu toucher le bord.

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

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

**Variables :**

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



## J'APPELLE UN COPAIN JE1-2

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

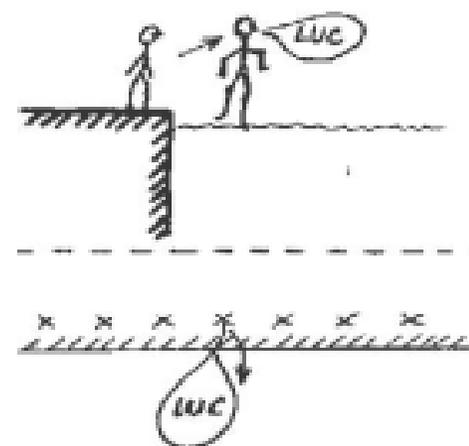
**Consignes :** J'entre dans l'eau comme je veux puis j'appelle un copain qui entre comme il veut et ainsi de suite.

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

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

**Variables :**

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



# REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ « ENTRER DANS L'EAU » (ETAPE 2)

- **En sautant par les pieds :**
- Départ accroupi avec perche puis debout avec perche.
- Départ debout avec un objet moins solide : la frite.
- Départ debout sans aide au-delà d'un objet flottant.
- Départ debout en sautant en arrière, latéralement, en faisant demi vrille (bouteille)

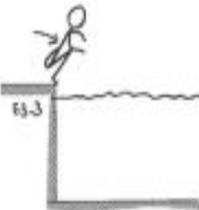
**Entrer dans l'eau par les pieds**

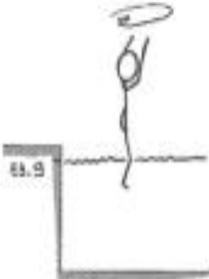
**Variation des entrées dans l'eau :**

- Sauter d'un plot
- **Basculer en position groupée latéralement et en arrière**
- En plongeant par la tête (Départ assis sur le bord, en bascule sur une planche, accroupi, debout, sur une hauteur, sur un plot)

**Entrer dans l'eau en chute arrière (ASSN)**

# EXEMPLES DE SITUATIONS ET JEUX « ENTRER DANS L'EAU »

Famille Entrées dans l'eau		Niveau 3
<b>Entrer dans l'eau...</b>		
E3-1	... en sautant dans l'eau en position verticale après un ou deux pas d'élan.	
E3-2	... en sautant dans l'eau en position verticale après une impulsion à deux pieds.	
E3-3	... en position accroupie, au bord, en se laissant basculer dans l'eau en avant, en arrière, sur le côté.	
E3-4	... en sautant pour toucher le fond avec ses pieds.	
E3-5	... en faisant une roulade en s'aidant d'une planche.	
E3-6	... en sautant en arrière.	 

E3-7	... en sautant sur le côté.	
E3-8	... en sautant avec une volte.	
E3-9	... en sautant avec différentes positions des bras.	
E3-10	... en se balançant (corde, trapèze) puis en sautant.	 
E3-11	... en sautant dans un cerceau sans le toucher.	

# EXEMPLES DE SITUATIONS ET JEUX « ENTRER DANS L'EAU »

## LE BOUT DU QUAÏ JE3-2

**Objectif :** Entrer dans l'eau dans des positions différentes

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

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

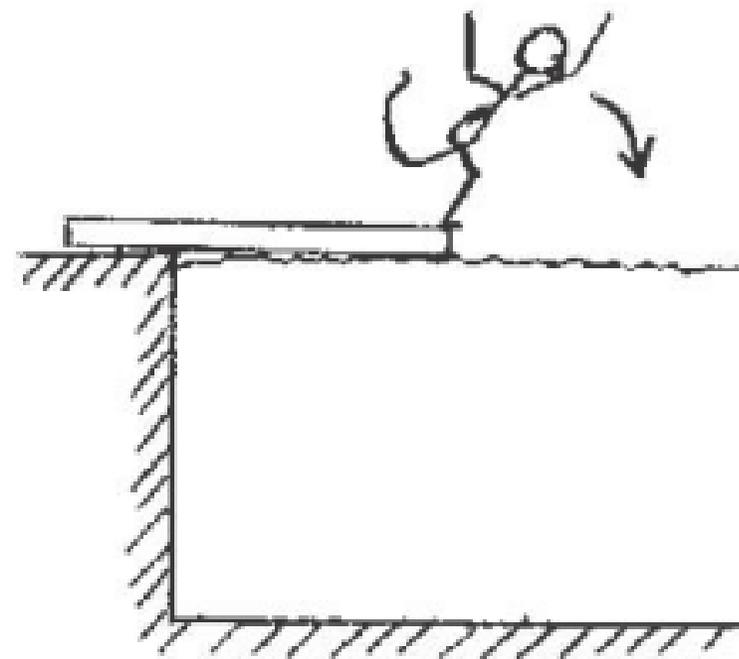
Le maintien du tapis est assuré par des ventouses ou par des élèves au bord du bassin.

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

**Critères de réussite :** Proposer une imitation suffisamment riche.

**Variables :**

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



# REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ « S'IMMERGER » (ÉTAPE 1)

- En immergeant le menton, la bouche, le nez , les yeux.
- En passant sous une ligne d'eau (en petite profondeur) avec appuis solides (bord bassin).
- En descendant au fond à l'aide de l'échelle, de la perche et en touchant le fond avec différentes parties du corps.
- **En prenant des informations visuelles sous l'eau (ex :le chiffre d'un camarade)**

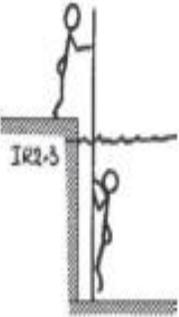
**S'immerger pour réaliser quelques actions simples en petite et moyenne profondeur**

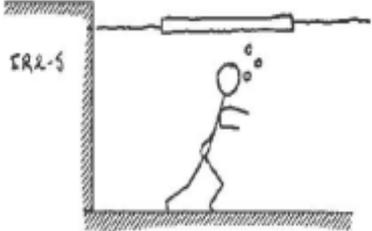
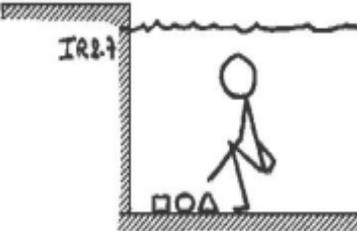
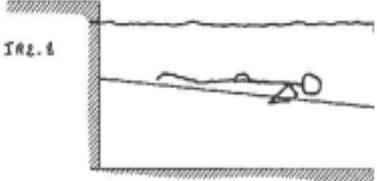
**S'immerger pour enchaîner quelques actions simples comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique :**

- **En franchissant un obstacle court sans le toucher**
- En traversant la partie inférieure de la cage subaquatique
- En traversant 2 à 3 cerceaux lestés
- En ramassant quelques objets lestés, selon une couleur donnée
- Après l'immersion, remonter pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos

**Franchir une ligne d'eau ou passer sous un obstacle flottant  
(test d'aisance aquatique)**

# EXEMPLES DE SITUATIONS ET JEUX « S'IMMERGER » (ÉTAPE 1)

Famille Immersion (Respiration)		Niveau 2
IR2-1	Immersion complète de la tête en restant accroché au mur : souffler dans l'eau.	
IR2-2	Descendre le long de l'échelle.	
IR2-3	Descendre le long d'une perche.	
IR2-4	En soufflant dans l'eau, passer sous une frite, une planche.	

IR2-5	En soufflant dans l'eau, passer sous un tapis.	
IR2-6	Descendre à deux le long de l'échelle et compter les doigts montrés par un camarade.	
IR2-7	Aller chercher des objets précis (pincettes à linge de couleur, etc.)	
IR2-8	Suivre une corde immergée.	
IR2-9	Descendre le long du corps d'un camarade accroché au bord.	
IR2-10	Parcours divers (cage).	

# EXEMPLES DE SITUATIONS ET JEUX « S'IMMERGER » (ÉTAPE 1)

## Jeux

Famille **Immersion (Respiration)**

Niveau 2

### LE TUNNEL JI2-1

**Objectif :** S'immerger longuement en se déplaçant.

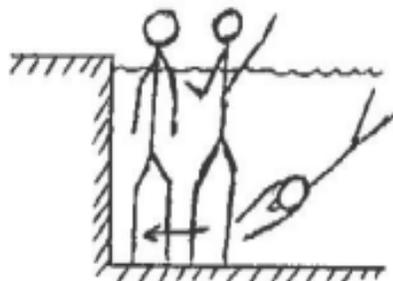
**Consignes :** Passer entre les jambes de plusieurs camarades placés debout les uns derrière les autres en moyenne profondeur. Possibilité ou non de toucher, pour s'aider, les jambes des camarades debout.

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

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

**Variables :**

- Varier le nombre d'enfants



### LES PÊCHEURS DE PERLES JI2-2

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

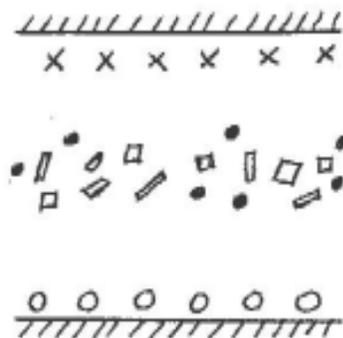
**Consignes :** Rappporter un à un sur le bord de la piscine le plus d'objets immergés. Au signal chaque équipe entre dans l'eau et doit rapporter dans son camp, en un temps donné, le plus d'objets immergés.

**Organisation et matériel :** 2 équipes.

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

**Variables :**

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



### LES REQUINS JI2-3

**Objectif :** S'immerger pour se cacher.

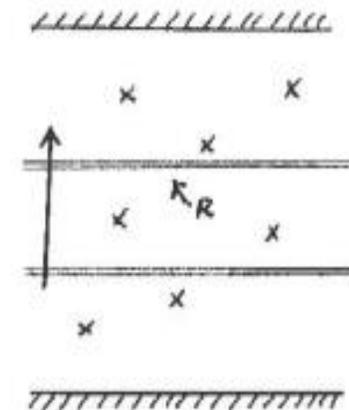
**Consignes :** Le requin essaie d'attraper les autres joueurs (quand un joueur s'immerge, le requin doit chercher une autre proie). Les autres joueurs doivent traverser la zone centrale tête hors de l'eau ou en immersion. S'ils sont pris ils forment une chaîne dans la zone centrale.

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

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

**Variables :**

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



### LES TROUS DANS LA BANQUISE JI2-4

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

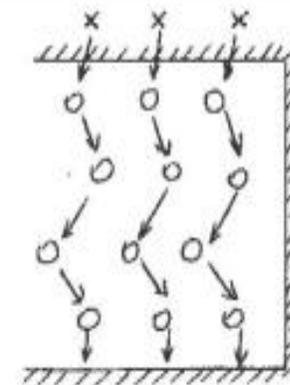
**Consignes :** Traverser un espace (largeur du bassin par ex.) en immersion et ne reprendre sa respiration que dans les cerceaux flottants.

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

**Critères de réussite :** Réussir la traversée du bassin.

**Variables :**

- Diminuer le nombre de cerceaux
- Augmenter la distance



# REPÈRES DE PROGRESSIVITÉS « S'IMMERGER » (ÉTAPE 2)

- En franchissant un obstacle court sans le toucher
- En traversant la partie inférieure de la cage subaquatique
- En traversant 2 à 3 cerceaux lestés
- En ramassant quelques objets lestés, selon une couleur donnée
- Après l'immersion, remonter pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos

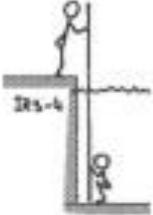
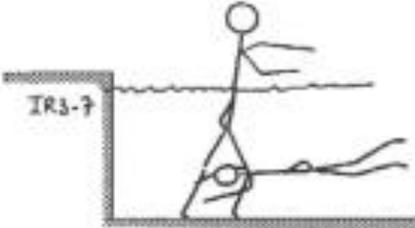
**S'immerger pour enchaîner quelques actions simples comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique :**

## **Augmenter les distances en immersion**

- En franchissant des obstacles de plus en plus longs
- Réaliser des parcours subaquatiques amenant à aller au fond, à varier l'orientation du regard, à franchir des obstacles immergés, à ramasser des objets lestés
- Remonter un objet immergé en moyenne profondeur à partir d'un plongeon canard (petite profondeur)

**Franchir en immersion complète un obstacle sur une distance de 1 min 50 s (ASSN)**

# EXEMPLES DE SITUATIONS ET JEUX « S'IMMERGER » (ÉTAPE 2)

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

# EXEMPLES DE SITUATIONS ET JEUX « S'IMMERGER » (ÉTAPE 2)

## Jeux

Famille **Immersion (Respiration)**

Niveau 3

### LES PÊCHEURS DE COLLIERS JI3-1

**Objectif :** S'enfoncer au fond du bassin.

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

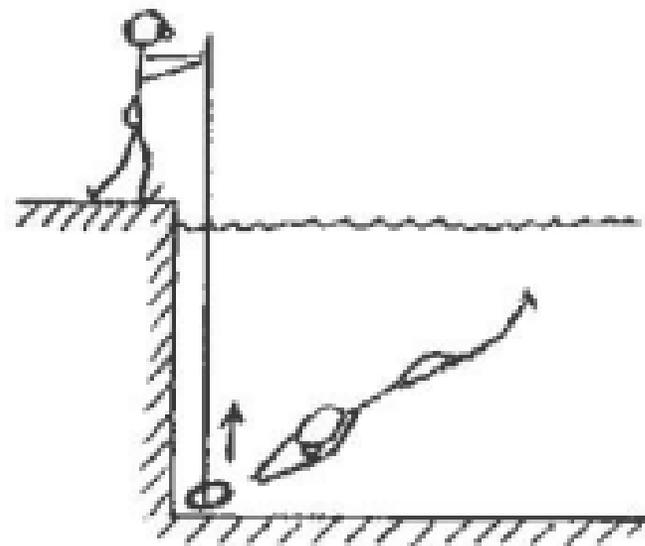
**Organisation et matériel :** Les équipes réalisent l'épreuve les unes après les autres, les temps sont chronométrés et comparés.

La perche est tenue verticalement par l'adulte. Les anneaux sont enfilés dans la perche et reposent au fond de l'eau.

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

**Variables :**

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



# EXEMPLES DE SITUATIONS ET JEUX « S'IMMERGER » (ÉTAPE 2)

## LES DÉMÉNAGEURS EN IMMERSION J13-2

**Objectif :** S'immerger dans une zone précise.

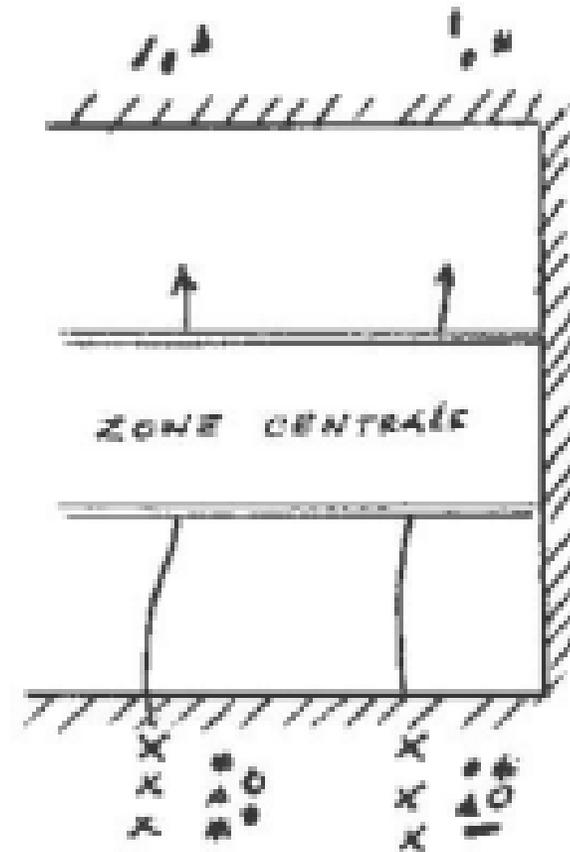
**Consignes :** Transporter des objets d'un camp à l'autre en passant dans la zone centrale en immersion. Au signal les joueurs de chaque équipe doivent transporter des objets d'un côté à l'autre en s'immergeant lorsqu'ils franchissent une zone délimitée par deux lignes d'eau. L'équipe gagnante est celle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

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

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

**Variables :**

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



# REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ « S'ÉQUILIBRER, FLOTTER » (ÉTAPE 1)

- Avec appuis solides : sur le bord, un camarade, une ligne d'eau
- Avec appuis moins solides : en se laissant porter par des frites, une planche.
- En variant les positions en ventral et en dorsal

**Chercher des équilibres dans le petit bain avec appuis**

**Trouver des équilibres sans appuis avec un alignement tête-tronc dans le grand bain**

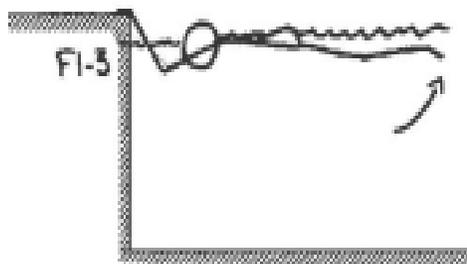
- Sans appuis dans le petit bain
- Avec appuis dans le grand bain
- **Sans appuis dans le grand bain**

**Réaliser une flottaison sur le dos et une sustentation verticale pendant 5 sec. respectivement avec ou sans matériel (test d'aisance aquatique)**

# EXEMPLES DE SITUATIONS ET JEUX « S'ÉQUILIBRER, FLOTTER » (ÉTAPE 1)

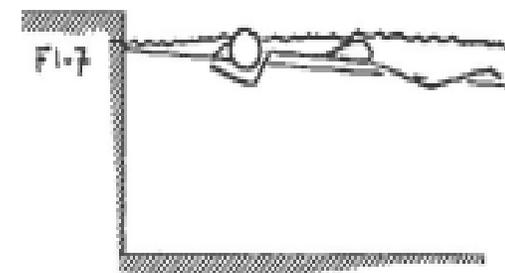
## Dans le petit bain...

F1-1	Prendre appui sur une frite avec les bras et monter les genoux le plus haut possible.
F1-2	Rester tête dans l'eau, en position allongée à la surface, avec l'aide d'un camarade.
F1-3	Prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remonter en surface.
F1-4	Rester en position allongée en utilisant du matériel (frites, planches, haltères,...).
F1-5	Faire la quille à 3. Celui du milieu se laisse déséquilibrer, pieds fixes, corps gainé, et se fait réceptionner par l'un des 2 autres.



## Dans le bain moyen...

F1-6	Se déplacer le long du bord.
F1-7	Se déplacer le long d'une corde (en faisant des figures, seul ou à 2).
F1-8	Se déplacer le long de 2 cordes.
F1-9	Se déplacer en se servant de 2 mains, d'1 main.
F1-10	Se déplacer en variant les positions.



Grand bain

+

Appuis de plus en plus fuyants

# EXEMPLES DE SITUATIONS ET JEUX « S'ÉQUILIBRER, FLOTTER » (ÉTAPE 1)

## LA RONDE AQUATIQUE JF2-1

**Objectif :** Trouver un équilibre horizontal, en mouvement.

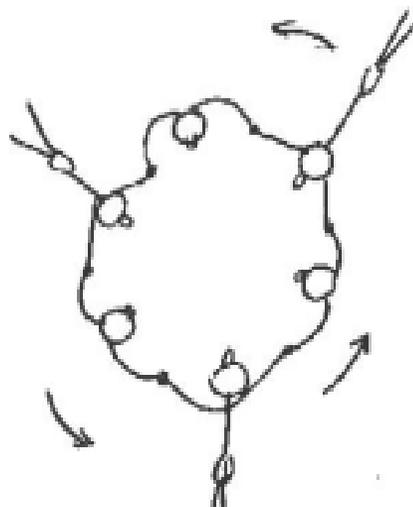
**Consignes :** Au signal, 1 enfant sur 2 se met en équilibre horizontal. Les autres, gardant leurs appuis plantaires, font tourner la ronde dans un sens ou dans l'autre. Inverser les rôles.

**Organisation et matériel :** Constituer des rondes de 6, 8 ou 10 enfants.

**Critères de réussite :** La ronde réussit à tourner longtemps dans la position imposée. Si plusieurs rondes : tourner plus longtemps que les autres.

**Variables :**

- Augmenter le nombre d'enfants
- Augmenter la vitesse de rotation de la ronde
- Varier les positions des enfants en équilibre : sur le dos ou sur le ventre, tête vers l'extérieur ou l'intérieur de la ronde



## LA TRAVERSÉE DES CHARIOTS JF2-2

**Objectif :** Se déplacer rapidement.

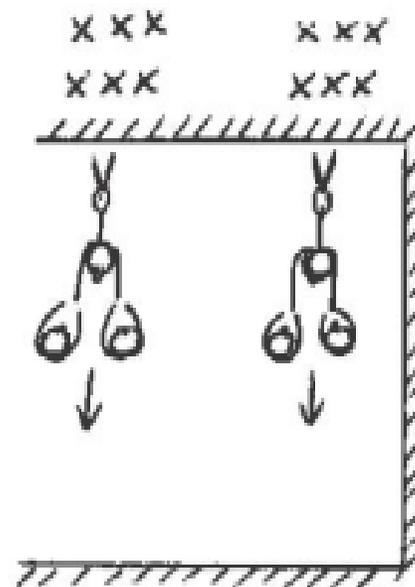
**Consignes :** Au signal, par 3, se déplacer rapidement. L'un est le chariot : il est équipé d'objets flottants. Les 2 autres tirent ou poussent le chariot.

**Organisation et matériel :** Les élèves sont répartis par équipes de 3. 2 des élèves équipent le chariot d'objets flottants : l'équipement ne concerne que les membres. On change de rôles à l'issue de chaque traversée.

**Critères de réussite :** Arriver avant les autres, sans que le chariot ne pose le pied au sol.

**Variables :**

- Varier la qualité et la forme des objets flottants
- Réduire le nombre d'objets flottants à disposition
- Augmenter la distance à parcourir



# REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ « S'ÉQUILIBRER, FLOTTER » (ÉTAPE 2)

- Sans appuis dans le petit bain
- Avec appuis dans le grand bain
- Sans appuis dans le grand bain

**Trouver des équilibres dans le grand bain**

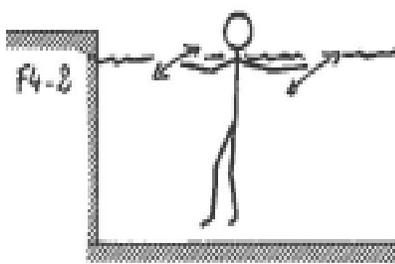
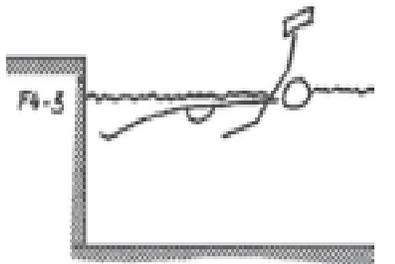
**Trouver des (ré)-équilibres dynamiques dans le grand bain**

- En maintenant la position hydrodynamique malgré la poussée sur le mur (**coulée ventrale**)
- En changeant de face (après une coulée ventrale, passer sur le dos)
- En changeant de position (X, Y, T) en restant sur le dos
- Puis avoir des positions de flottaison avec appuis aquatiques (sustentation verticale, remorquage)

**Réaliser un surplace vertical et dorsal de 15 secondes respectivement et faire un demi-tour sans reprise d'appuis (ASSN)**

# EXEMPLES DE SITUATIONS ET JEUX « S'ÉQUILIBRER, FLOTTER » (ÉTAPE 2)

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

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

## EXEMPLES DE SITUATIONS ET JEUX « S'ÉQUILIBRER, FLOTTER » (ÉTAPE 2)

### L'OTARIE BALLON JF3-2

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

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

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

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

**Variables :**

- Augmenter la profondeur

### LE BALLET NAUTIQUE JF3-3

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

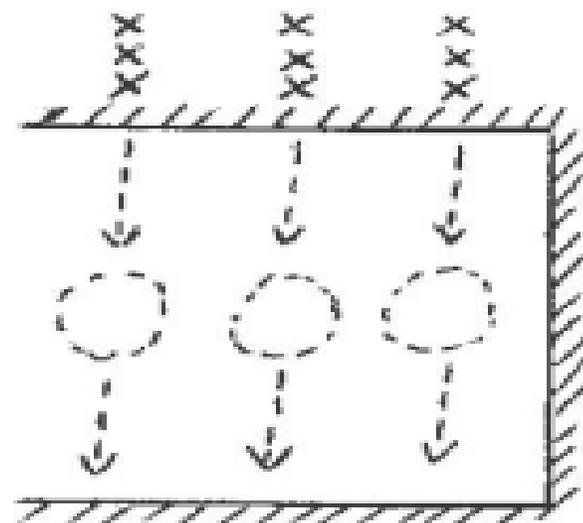
**Consignes :** A 2, 3 ou 4 élèves, enchaîner sur une traversée : un déplacement ventral, un équilibre et un déplacement dorsal.

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

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

**Variables :**

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



# REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ « DÉPLACEMENT, PROPULSION » (ÉTAPE 1)

- En tenant le bord du bassin tout du long
- En lâchant de temps en temps le bord
- En se tenant à la ligne d'eau
- En lâchant de temps en temps la ligne
- En autonomie sans reprise d'appui sur une courte distance (5 à 8m)
- Avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau
- En utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre des pieds)

## Se déplacer à l'aide d'appuis

## Se déplacer en position allongée avec aides à la flottaison

- En position ventrale :
- En s'aidant d'une frite tête émergée
- En s'aidant d'une frite puis d'une planche tête immergée
- Varier les modes de propulsion (bras simultanés : brasse ou alternés : crawl)
- En position dorsale :
- En s'aidant d'une frite puis d'une planche
- Puis d'une planche placée sur le ventre puis sur les cuisses puis sous la tête puis tenue derrière bras tendus

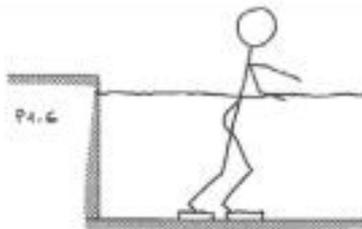
Nager sur le ventre pendant 20 m avec ou sans aide à la flottaison (test d'aisance aquatique)

# EXEMPLES DE SITUATIONS ET JEUX « DÉPLACEMENT, PROPULSION » (ETAPE 1)

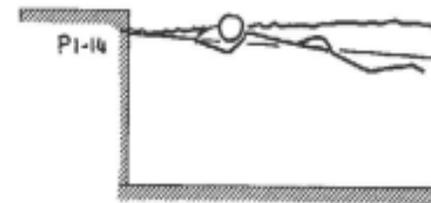
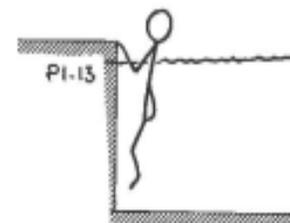
Se déplacer à l'aide d'appuis au sol :	
P1-1	seul – en avant – à reculons – en pas chassés.
P1-2	à 2, en se tenant par 1 main – par les 2 mains.
P1-3	en poussant un objet sans utiliser les mains (avec la tête, les épaules, le dos ...).
P1-4	se déplacer en se laissant tirer par un camarade.
P1-5	se déplacer en formation: chaîne, ronde, chenille...



P1-6	se déplacer en petite profondeur en ayant chacun des 2 pieds posés sur une planche.
------	---



Se déplacer à appui au sol et traction des bras :	
P1-7	en avant – à reculons.
P1-8	à grandes enjambées – à pieds joints.
P1-9	seul, à l'aide de tapis, planches, frites...
P1-10	en position ventrale – en position dorsale - se laisser tirer en avant – à reculons –.
P1-11	à plusieurs sur un tapis : les tirer en avant, à reculons.
P1-12	se déplacer en appui des mains au bord (vers la grande profondeur).
P1-13	se déplacer en se tirant à l'aide des bras à une corde tendue entre les échelles.



# EXEMPLES DE SITUATIONS ET JEUX « DÉPLACEMENT, PROPULSION » (ETAPE 1)

## LES POISSONS BÉLIERS JP2-2

**Objectif :** Rechercher le battement de pieds le plus efficace.

**Consignes :** A un signal donné, chacun essaie de repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau, en utilisant les battements de pieds.

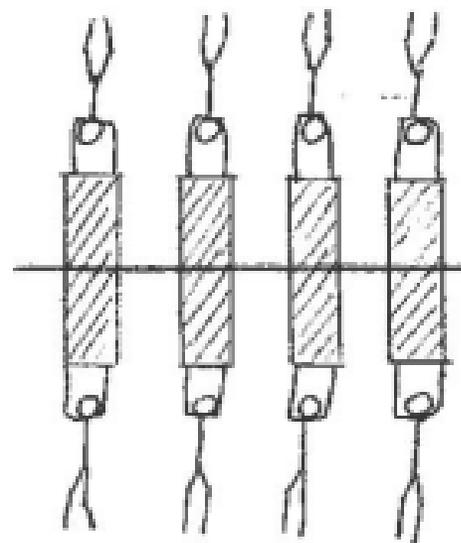
**Organisation et matériel :** Les tapis sont rangés sous une ligne d'eau qui les partage en deux.

Les élèves s'accrochent face à face sur les côtés des tapis en position ventrale.

**Critères de réussite :** Le gagnant est celui qui a réussi à repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau ou au bout du temps imparti (10, 20, 30s), a une partie moins importante du tapis de son côté.

**Variables :**

- Jouer deux contre deux.
- Essayer de repousser le tapis jusqu'au bord opposé du bassin.
- Changer le type de tapis.



## LES POISSONS TORPILLES JP2-3

**Objectif :** Assurer une qualité de l'attitude hydrodynamique.

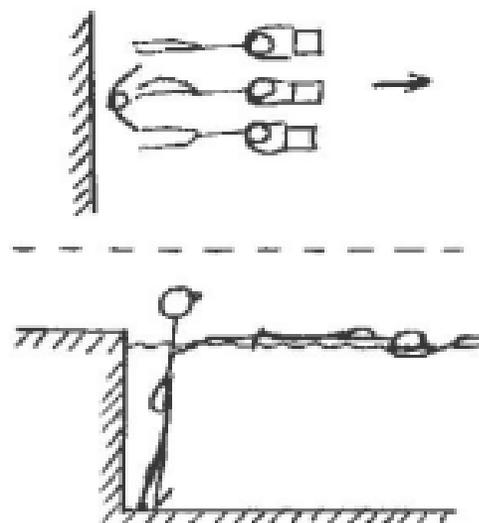
**Consignes :** A un signal donné, le lanceur de chaque équipe pousse alternativement chacune des torpilles (la poussée s'exerce sur les pieds des torpilles).

**Organisation et matériel :** Les élèves se groupent par 4. Trois d'entre eux, munis de planches sont les torpilles. Le quatrième est le lanceur. Les équipes s'installent le long du bord du bassin.

**Critères de réussite :** L'équipe dont toutes les torpilles ont atteint l'autre bord, gagne la manche.

**Variables :**

- Allonger la distance de déplacement.
- Remplacer la planche par une frite.



# EXEMPLES DE SITUATIONS ET JEUX « DÉPLACEMENT, PROPULSION » (ETAPE 1)

## COURSE AU FIL JP2-4

**Objectif :** Associer amplitude et accélération.

**Consignes :** A un signal donné, les élèves en position ventrale, disposant chacun d'une planche tenue bras tendus, dans le prolongement du corps, partent en direction de la ligne d'eau qui constitue la ligne d'arrivée.

**Organisation et matériel :** 2 groupes sont constitués. Chaque joueur choisit un adversaire de même niveau dans l'autre groupe.

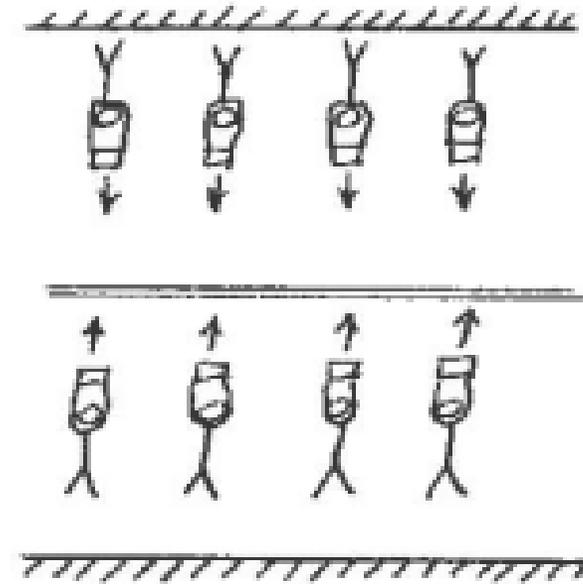
Les 2 groupes se placent sur les bords opposés, adversaires face à face, légèrement décalés.

Une ligne d'eau partage le bassin en 2 parties égales sur la largeur. 1 planche par élève.

**Critères de réussite :** Le premier arrivé à la ligne d'eau dans chaque duo marque un point.

**Variables :**

- Allonger la distance de déplacement
- Remplacer la planche par une frite



# REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ « DÉPLACEMENT, PROPULSION » (ÉTAPE 2)

- En position ventrale :
- En s'aidant d'une frite tête émergée
- En s'aidant d'une frite puis d'une planche tête immergée
- Varier les modes de propulsion (bras simultanés : brasse ou alternés : crawl)  
En position dorsale :
- En s'aidant d'une frite puis d'une planche
- Puis d'une planche placée sur le ventre puis sur les cuisses puis sous la tête puis tenue derrière bras tendus

**Se déplacer  
en position allongée  
avec aides à la flottaison**



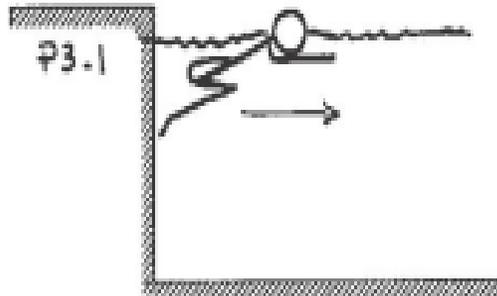
**Se déplacer  
en position allongée  
sans aide**

- Améliorer l'efficacité grâce au travail de la propulsion (fréquence et amplitude)
- Alternner les nages ventre / dos
- Travail sur la respiration : souffler dans l'eau et inspirer de face dans un premier temps puis expiration aquatique longue et inspiration brève latérale pour le crawl

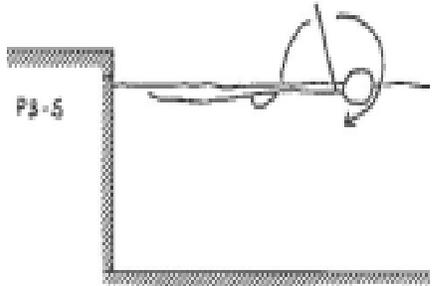
Se déplacer sur une distance de 3 m 50 s avant l'immersion puis nager 15 m respectivement sur le ventre et sur le dos (ASSN)

# EXEMPLES DE SITUATIONS ET JEUX « DÉPLACEMENT, PROPULSION » (ETAPE 2)

## Se déplacer en position ventrale :

P3-1	Effectuer des coulées ventrales après impulsion au mur.	
P3-2	Par 2 et par la seule action des bras, traverser le bassin en s'aidant d'un tapis flottant.	
P3-3	Tête demi immergée, par la seule action simultanée des bras, sans engin de flottaison : sur une courte distance – avec mouvements très rapides - avec mouvements très lents.	
P3-4	Avec mouvements alternés des bras.	

## Se déplacer en position dorsale :

P3-5	En utilisant seulement l'action des bras : bras dans le prolongement du corps, ramener vivement les bras le long du corps et se laisser glisser.	
P3-6	Effectuer un circuit sinueux imposant d'utiliser les 2 bras ou 1 seul.	
P3-7	Flottaison : sur une courte distance – avec mouvements très rapides – avec mouvements très lents.	
P3-8	Avec mouvements alternés des bras.	
<b>Association : pieds / bras :</b>		
P3-9	Associer la poussée des pieds au mouvement des bras (position dorsale puis ventrale).	
P3-10	Associer le battement des pieds au mouvement des bras (position dorsale puis ventrale).	

## EXEMPLES DE SITUATIONS ET JEUX « DÉPLACEMENT, PROPULSION » (ETAPE 2)

### LA CHASSE AUX CANARDS JP4-2

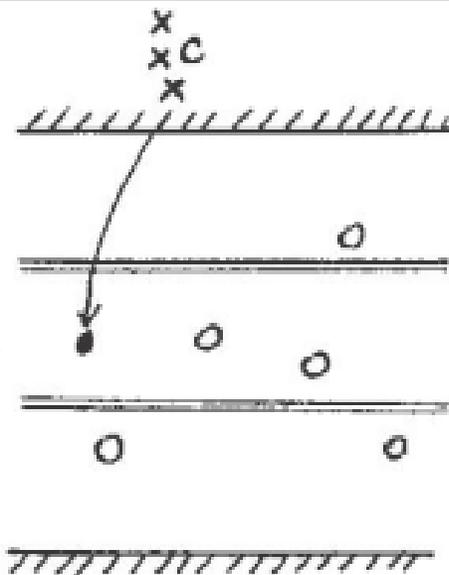
**Objectif :** Se déplacer rapidement.

**Consignes :** Au signal du meneur, le canard n°1 lance la balle sur l'aire de jeu. Il plonge pour traverser celle-ci ; les chasseurs s'emparent de la balle et tentent de toucher le canard ; celui-ci devient intouchable s'il s'accroche à une ligne d'eau. Un deuxième canard doit alors s'élancer; les chasseurs ont le choix de toucher l'un ou l'autre canard (seuls 2 canards à la fois sont en jeu). Le canard marque 1 point pour son équipe s'il atteint le bord opposé au bord de départ sans être touché. On inverse ensuite les rôles.

**Organisation et matériel :** Les élèves sont répartis en 2 équipes égales : les chasseurs dotés chacun d'une ceinture se tiennent sur l'aire de jeu, partagée en 3 parties égales par 2 lignes d'eau et les canards, sur le bord ont établi un ordre de passage. 1 balle.

**Organisation et matériel :** Les élèves sont répartis en 2 équipes égales : les chasseurs dotés chacun d'une ceinture se tiennent sur l'aire de jeu, partagée en 3 parties égales par 2 lignes d'eau et les canards, sur le bord ont établi un ordre de passage. 1 balle.

Prévoir plusieurs jeux parallèles.



### LE RELAIS MARIN JP4-3

**Objectif :** Se déplacer rapidement en enchaînant plusieurs formes de nage

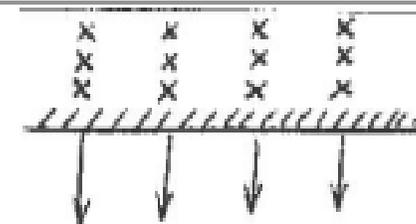
**Consignes :** Mettre en place un relais. Il s'agit d'enchaîner plusieurs formes de nage.

**Organisation et matériel :** Constituer des équipes réduites: 3 à 4 élèves, pour diminuer le temps d'attente.

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

**Variables :**

- Augmenter les distances
- Introduire des obstacles sur le parcours
- Varier le nombre d'équipes
- Les nages sont choisies par chaque partenaire de l'équipe



# DES CONSEILS DE MISE EN ŒUVRE POUR ENSEIGNER LA NATATION



## CYCLE 1 : CONDITIONS DE MISE EN ŒUVRE :

**Entrer par des jeux** : utiliser des jeux collectifs, des jeux de récré, des jeux dansés, jouer sur l'imaginaire des élèves en faisant comme ..., mettre en lien avec des albums, utiliser des parcours .

**Faites expérimenter les réactions de l'eau sur le corps et du corps sur l'eau** : par exemple pour la flottaison, les appuis

**Démystifier les fausses représentations** : Transformer les représentations de l'enfant par des expériences vécues.

**Des séances en classe**, en amont et en aval des séances à la piscine, sont essentielles pour mettre des mots sur les expériences traversées.

# CYCLE 1 : CONDITIONS DE MISE EN ŒUVRE :

## Mettre en lien l'avant, le pendant et l'après piscine :

- Se remémorer les activités
- Echanger sur les difficultés
- Lien avec les jeux utilisés
- Expériences sur le monde (flotte ou coule, projet autour de l'eau)
- Produire des traces des activités vécues (affiche, dessins, etc.)
- Se représenter le réel (maquette, figurines, photos, etc.)



## Mettre en place des parcours différenciés et progressifs

- Permettre aux enfants d'expérimenter et de se faire plaisir dans des parcours intégrant : l'entrée dans l'eau, l'immersion et les déplacements.

# UN ENSEIGNEMENT DIFFICILE DANS UN MILIEU CONTRAIGNANT

## Problèmes de refroidissement :

**Faire attention au temps d'attente hors de l'eau et aux exercices statiques**

## Difficultés visuelles :

L'élève a du mal à voir le milieu dans lequel il agit, il ne se voit pas agir et il est lui difficile de voir ce que les autres font.

**Les lunettes sont donc vivement conseillées.**

## Difficultés auditives :

Le nageur a le plus souvent la tête sous l'eau, il n'entendra donc pas bien vos consignes d'autant plus que cela résonne à la piscine.

Habituer les élèves à regarder le PE qui utilisera **un code gestuel pour communiquer** avec eux ou bien préconiser **un travail sur l'aller et le retour hors de l'eau ou le long du mur la tête hors de l'eau pour lui donner des consignes.**

## UTILISER LE MATÉRIEL COMME DIFFÉRENCIATION PÉDAGOGIQUE

**L'aménagement matériel** de la pratique de l'élève peut avoir un impact important sur ses progrès ou son vécu.

**Mais chaque élève rencontre des problèmes et des besoins différents.**

Donc, donner le même matériel au même moment à tout le monde n'a que peu de sens.

# CORRESPONDANCE ENTRE LE MATÉRIEL ET LES BESOINS

FRITE		Pour les débutants	Elle facilite la flottaison. On peut en utiliser une ou plusieurs sur le même élève.
CEINTURE		Au cas par cas	<b>A éviter</b> car elle est difficile à enlever pour le débutant si on lui met systématiquement. <b>A utiliser</b> surtout avec des élèves en extrême difficulté <b>si on ne peut pas faire autrement.</b>
PLANCHE		Tous	Travail du déplacement, mais il ne faut pas en abuser.
PULL BUOY		Pour le nageur	A la place d'une planche pour travailler l'allongement mais cela est plus instable ou pour améliorer le travail propulsif des bras.

# CORRESPONDANCE ENTRE LE MATÉRIEL ET LES BESOINS

<b>LUNETTES</b>		TOUS <b>IMPERATIVEMENT</b>	Permet la découverte du milieu et facilite grandement l'immersion. Grâce à elles, les repères visuels sont conservés.
<b>PALMES</b>		TOUS et au cas par cas	A utiliser pour les problèmes de battement et d'allongement.
<b>MASQUE EASYBREATH</b>		Pour les phobiques	Facilite l'immersion des voies respiratoires et facilite la découverte du milieu subaquatique.
<b>CAGE</b>		Débutants	Cet aménagement matériel crée une ambiance sécurisante et détourne le stress.

# DONNER DES REPERES TACTILS DANS LES CONSIGNES

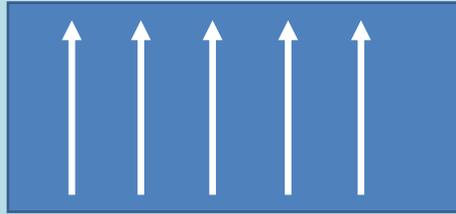
<b>Au lieu de dire ....</b>	<b>Dire plutôt .....</b>
<b>Fais un grand mouvement avec tes bras (lors du crawl)</b>	Rentre ton bras tendu devant. Touche ta cuisse avec ta main avant de ressortir ton bras de l'eau.
<b>Allonge toi bien (en dos)</b>	Sors le nombril de l'eau. Mets tes oreilles dans l'eau et lève le menton.
<b>Rentre la tête entre tes bras (lors de la coulée ventrale)</b>	Tes bras doivent toujours être collés à tes oreilles ou écrase tes oreilles avec tes bras.

## DONNER DES REPERES TACTILS DANS LES CONSIGNES

Au lieu de dire ....	Dire plutôt .....
<b>Souffle longtemps et doucement dans l'eau.</b>	Compte jusqu'à 10 en faisant des bulles.
<b>Réalise une poussée efficace sur le mur (coulée ventrale).</b>	Appuie très fort avec tes pieds à plat sur le mur.
<b>Tu sors trop la tête pour respirer, cela te déséquilibre.</b>	Sors un seul carreau de tes lunettes (un seul œil) quand tu respirez.

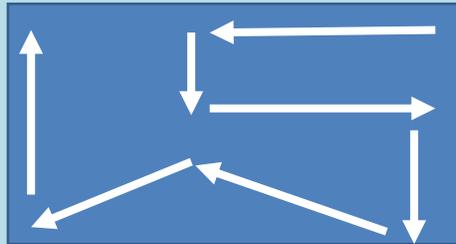
# TYPES D'ORGANISATION POSSIBLE

**Sur la largeur**



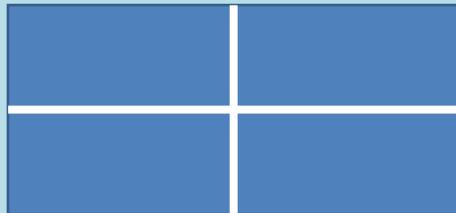
Organisation économique pour les élèves car la distance de nage est plus courte (12m)

**En parcours**



Le parcours peut être utilisé pour travailler les différentes tâches du savoir nager par exemple.

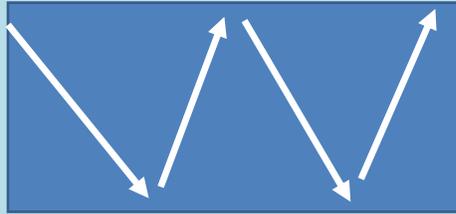
**En ateliers**



A utiliser avec des élèves autonomes avec 4 ateliers différents.

# TYPES D'ORGANISATION POSSIBLE

**En W**

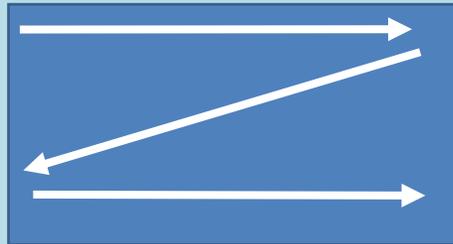


**En traditionnel**

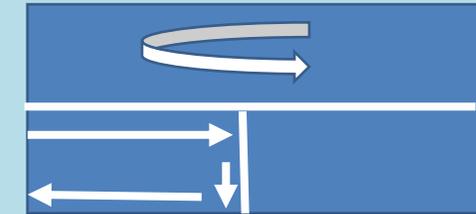


Retour en marchant possible le long du bord

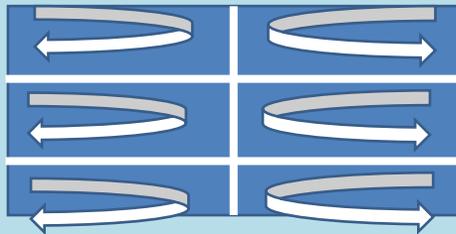
**En Z**



**En mixte**



**En jets d'eau**



**PE**

Placer des anneaux lestés au fond de l'eau pour montrer le milieu de la piscine.

# Bibliographie Sitographie

Bibliographie

# Bibliographie - sitographie

- Description ASSN : <https://eduscol.education.fr/document/41111/download?attachment>
- Document d'accompagnement cycle 1 : <https://eduscol.education.fr/document/13444/download>
- Livret pédagogique natation DSDEN 76 (Catherine VAUTIER, Sébastien DUBOT, Mickaël GAUDOT – DSDEN 76 – Ville de Rouen) :  
[https://eps76.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/guide\\_pedagogique\\_natation\\_ville\\_de\\_rouen\\_dsd76\\_avec\\_photos\\_09\\_janvier\\_2019.pdf](https://eps76.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/guide_pedagogique_natation_ville_de_rouen_dsd76_avec_photos_09_janvier_2019.pdf)
- La compil » Cycle 1 – Edition EPS – 2014
- 100 heures d'EPS pour la maternelle – 2009
- Fiche de compétence natation maternelle – Inspection des Hauts-de-Seine
- Stage sur site Natation – Le savoir nager au cycle 3 – E. Ottaviano, M. Ramondenc – 2018
- S. Durali & L. Fouchard — Guide du savoir-nager – Ed. Revue EPS – 2010
- Colloque Agir pour le Savoir-Nager - "Propositions d'étapes d'apprentissage", par Laurent FOUCHARD, co-auteur avec Serge Durali du "Guide du Savoir-Nager » : <https://webtv.univ-rouen.fr/videos/colloque-agir-pour-le-savoir-nager-conference-laurent-fouchard-logo>
- « Un album à nager : Le fabuleux voyage de Lola » - Lou Tarr, M. Devaux - Ed. revue EPS - 2008
- Revue EPS n° 136 – 2009