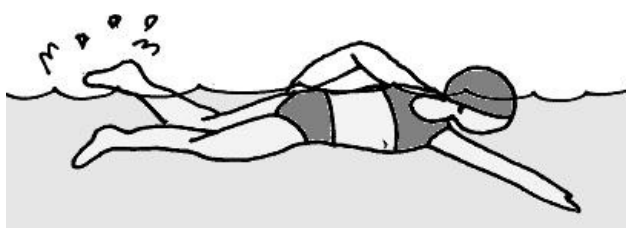
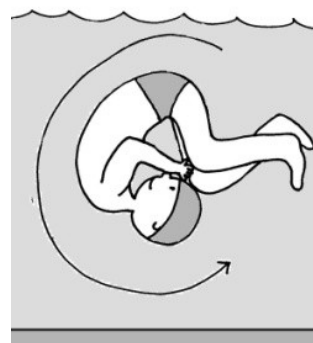
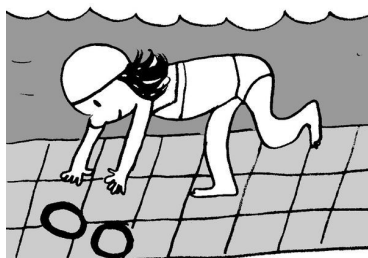
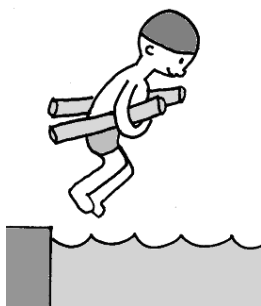


# Mes progrès à la piscine arc-en-ciel de Villedieu les Poêles



*Circonscriptions d'Avranches / Granville / Mortain  
Novembre 2012*

# Sommaire

1- Apports théoriques.....	3
Les transformations du nageur.....	3
Les paliers adaptatifs.....	5
Les étapes de la construction du nageur.....	6
2- Structure d'un module d'apprentissage.....	7
Évaluation au cours du cycle.....	7
Structure d'une séance.....	7
Organisation du module.....	7
Progression étape débutant.....	8
Progression étape 1.....	10
Progression étape 2.....	12
Progression étape 3.....	14
Progression étape 4.....	16
3- Fiches évaluation pour l'enseignant.....	16
4- Les tests natation.....	22
5- Liste du matériel disponible .....	22
6- Quelques références bibliographiques.....	22

## 1 - Apports théoriques

- *Les transformations du nageur*

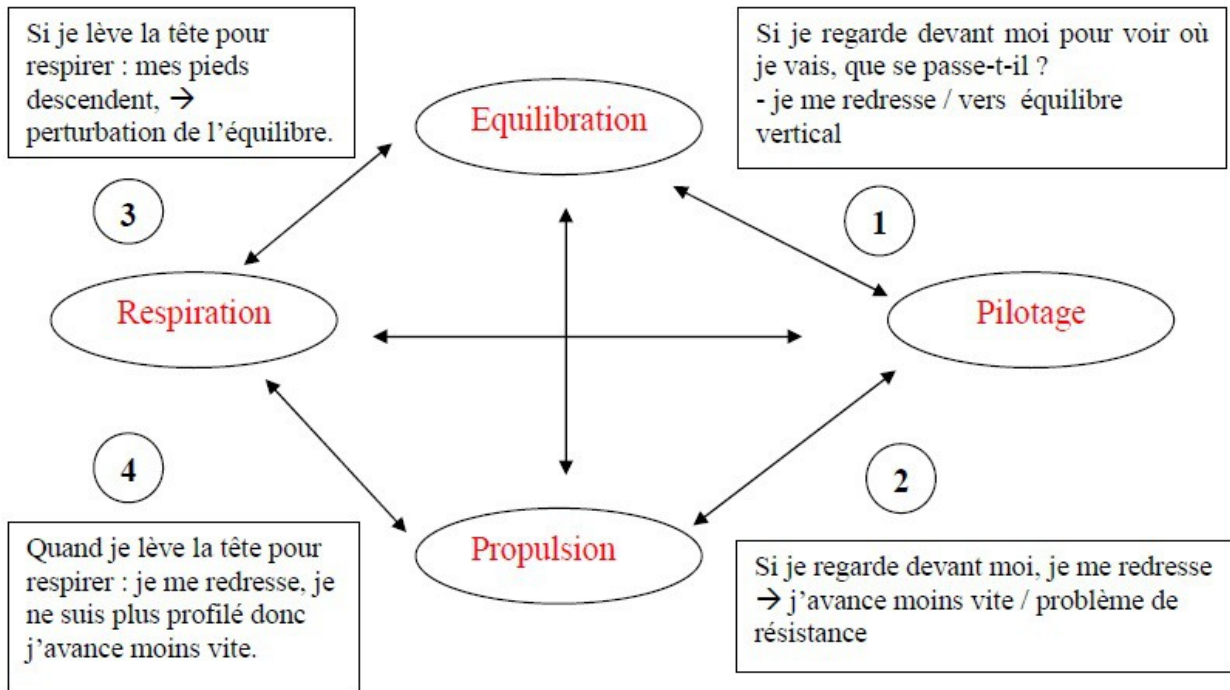
Comment passer du terrien au nageur ?

Comment passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal ?

<b>Qu'est-ce qui va changer ? Quelles transformations ?</b>	<b>Terrien</b>	<b>Nageur</b>	<b>4 fonctions</b>
Comment il avance ?	Avec ses jambes (marche)	BRAS + (jambes)	<b>Propulsion</b>
Quels sont les membres équilibrateurs ?	Les bras servent à s'équilibrer (lors d'une course)	Jambes sont en majorité équilibratrices	<b>Équilibration</b>
Et la respiration ?	Respiration aérienne	Respiration aquatique : inspiration aérienne, expiration forcée sous l'eau.	<b>Respiration</b>
Que peut-on dire du regard ?	Dans la direction où l'on va (parallèle à l'axe de déplacement)	Regard vers le fond (perpendiculaire à l'axe de déplacement)	<b>Pilotage</b>

→ Devenir nageur c'est transformer son équilibre, sa propulsion, sa respiration et le pilotage (regard)

Les interactions entre ces quatre fonctions.



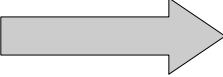
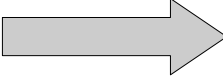
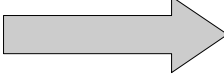
○ Les paliers adaptatifs

PALIER 3 NATATION d'après document IUFM

CONSTATS	L'ÉLÈVE		L'ENSEIGNANT			CONSTATS
	RUPTURE nécessaire	OBSTACLE à cette rupture	THEME D'ÉTUDE	OBJET D'ÉTUDE	OBJECTIFS comportements observables	
<p><b>PALIER 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Accroché au bord du bassin : réaction tonique du haut du corps hors de l'eau</li> <li>▪ Recherche de possibilités de prise d'appui pédestre</li> <li>▪ Immersion difficile ou refusée</li> </ul>	<p>Passer d'un déplacement de bipède à un déplacement (en appui) par les bras</p>	<p>Rééquilibration à partir des réflexes plantaires</p>	<p>Se déplacer en eau profonde</p>	<p>Construire le corps en position oblique</p>	<p><b>OBJECTIFS</b> comportements observables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Déplacement oblique équilibré               <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Propulsion par prise manuelle</li> <li>➢ Équilibration par l'action des jambes</li> </ul> </li> <li>▪ Immersion complète en inspiration bloquée (Construire l'APNEE comme solution respiratoire pour s'immerger)               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sauts dans l'eau</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>PALIER 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Déplacement à partir d'appuis manuels plus ou moins solides</li> <li>▪ Actions efficaces des jambes pour maintenir l'équilibre</li> <li>▪ Immersion volontaire en apnée</li> </ul>
<p><b>PALIER 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Déplacement à partir d'appuis manuels plus ou moins solides</li> <li>▪ Actions efficaces des jambes pour maintenir l'équilibre</li> <li>▪ Immersion volontaire en apnée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Accepter l'immersion prolongée de la tête</li> <li>▪ Ne plus utiliser l'appui des bras pour garder la tête hors de l'eau</li> </ul>	<p>L'information visuelle est l'élément organisateur de la recherche de l'équilibre « Je dois regarder où je vais »</p>	<p>Se déplacer en équilibre horizontal</p>	<p>Construire un équilibre actif en expiration contrôlée</p>	<p><b>OBJECTIFS</b> comportements observables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Équilibre horizontal</li> <li>▪ Immersion de la tête</li> <li>▪ Action des bras efficace (dans l'axe du corps)</li> <li>▪ Nage globale le temps d'une expiration longue</li> <li>▪ Enchaînement de 3 ou 4 séquences de Nage après arrêt pour inspirer</li> </ul>	<p><b>PALIER 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alignement des segments corporels et immersion de la tête dans la perspective d'une moindre résistance à l'avancement</li> <li>▪ Nage globale en expiration contrôlée</li> </ul>
<p><b>PALIER 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alignement des segments corporels et immersion de la tête dans la perspective d'une moindre résistance à l'avancement</li> <li>▪ Nage globale en expiration contrôlée</li> </ul>	<p>Dissocier efficacité du déplacement avec quantité de mouvement</p>	<p>Subordination des mouvements propulsifs aux impératifs respiratoires « J'arrête de nager pour respirer »</p>	<p>Construire une natation énergétiquement économique basée sur l'amplitude des mouvements propulsifs</p>	<p>Coordonner actions des bras et respiration</p>	<p><b>OBJECTIFS</b> comportements observables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trajectoires des bras parallèles à l'axe du corps               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ actions des bras efficaces</li> <li>⇨ nager longtemps</li> </ul> </li> <li>▪ Maintien de l'équilibre en déplacement et au moment de l'inspiration</li> <li>▪ Inspiration brève à la fin de l'action propulsive des bras</li> <li>▪ Sortir la tête le moins longtemps possible</li> </ul>	<p><b>PALIER 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En nage globale l'équilibre horizontal est peu perturbé par les inspirations</li> <li>▪ La rééquilibration s'opère sans perturbation importante de la continuité et de la fluidité de la progression</li> </ul>

○ *Les étapes de la construction du nageur*

Lien entre les étapes du livret de l'élève et les paliers comportementaux

<p><b>A la fin de l'étape débutant</b>  <i>L'élève sait qu'il réussit à :</i>  - entrer dans l'eau de différentes manières en s'immergeant complètement  - traverser la piscine à l'aide du bord ou d'une frite.  - attraper un objet en mettant la tête sous l'eau.</p>		<p>L'enseignant constate qu'il est au palier 2</p>
<p><b>A la fin de l'étape 2</b>  <i>L'élève sait qu'il réussit à :</i>  - entrer dans l'eau en grande profondeur de différentes manières  - se laisser flotter en position statique  - se déplacer sous l'eau (3m) en apnée ou en soufflant  - se déplacer sur une quinzaine de mètres</p>		<p>L'enseignant constate qu'il est au palier 3</p>
<p><b>A la fin de l'étape 3</b>  <i>L'élève sait qu'il réussit à :</i>  - plonger (par une bascule avant)  - traverser la cage sous l'eau  - nager 30 m</p>		<p>L'enseignant constate qu'il est au milieu du palier 3</p>

## 2 - Structure d'un module d'apprentissage

- *Évaluation au cours du cycle*

### →Évaluation diagnostique

- pour les débutants (ceux qui ne sont pas encore allés à la piscine.)

Avant le séance, constituer à priori des groupes en fonction d'une prise de représentation en classe: peur de l'eau ou pas peur, met la tête sous l'eau ou non , est déjà allé à la piscine ou non.

*Au cours de la 1ère séance : possibilité d'utiliser la fiche enseignant (étape débutant / étape 1) (étape 1 / 2)*

- pour les autres élèves

Constituer des groupes en fonction du livret d'évaluation rempli l'année précédente et vérifier les acquis.

Utiliser la fiche enseignant (étape 2 / 3) ou (étape 3 / 4)

### →Évaluation formative

Cette évaluation se fait au cours du cycle avec les élèves en classe afin qu'ils se situent et mesurent les progrès effectués depuis le début des séances. Ce temps d'évaluation permettra aussi pour l'élève de se fixer de nouveaux objectifs à réaliser. Cette évaluation prend appui sur les actions définies dans le livret.

### →Évaluation fin de cycle

Cette évaluation finale doit pouvoir permettre à l'élève de renseigner son livret (Ce livret sera conservé dans la classe et communiqué à la rentrée suivante à l'enseignant de la classe supérieure)

Les résultats aux tests « savoir nager » et nager 50 m seront reportés sur la feuille de liaison école/collège et communiqués au CPC EPS de la circonscription.

- *Structure d'une séance*

Il faut toujours penser qu'une quantité d'actions est nécessaire pour progresser. Toutes les dimensions du savoir nager doivent être présentes à chaque séance, pour autant, on peut axer une séance sur un problème spécifique: (immersion, plongeon...)

- *Organisation du module*

#### **Séance 1**

Évaluation diagnostique : repérer les comportements d'élèves pour établir des constats.

#### **Séance 2**

Même situation qu'en séance 1 avec les adaptations nécessaires en fonction des constats de la première séance. Des réajustements sont possibles dans la constitution des groupes.

#### **Séance 3 à séance 8**

Des situations mettant en jeu le savoir nager dans sa globalité.


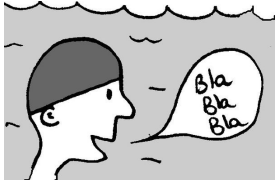
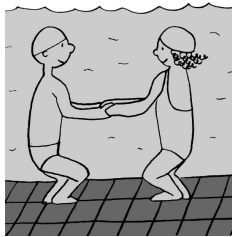

Des situations d'apprentissage permettant de résoudre des problèmes spécifiques identifiés.

#### **Séance 9 / 10**


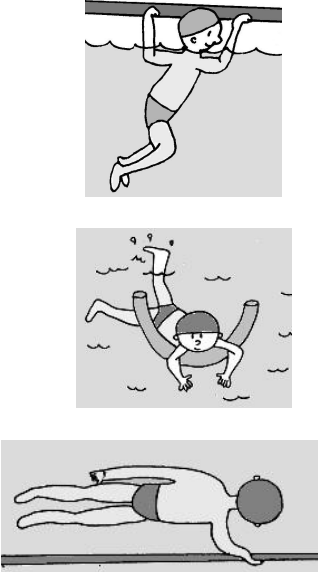
Évaluation de fin de cycle à partir du livret ou des tests « savoir nager » et nager 50 m pour les élèves de CM2.

○ *Progression étape débutant*

CONSTATS Débutant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrée dans l'eau difficile</li> <li>- Déplacement avec l'aide du mur, épaules hors de l'eau, corps crispé</li> <li>- Immersion refusée</li> </ul>
Raisons de ces constats	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peur de se remplir :</li> <li>- Fermeture des différents orifices (bouche crispée, yeux fermés, nez pincé ...)</li> <li>- Peur de rester au fond</li> <li>- Peur de perdre ses appuis « terrestres »</li> <li>- Peur de ne pas avoir assez d'air (étouffement)</li> </ul>
Ce que l'élève doit construire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apnée, solution efficace</li> <li>- Le principe d'Archimède</li> <li>- Rôle des bras : moteur du déplacement</li> <li>- Rôle équilibrateur des jambes</li> </ul>

Situations d'apprentissage (à intégrer, si possible à un parcours)		L'enseignant centre l'élève sur ... pour l'aider à construire de nouveaux repères
<p><b>Entrées dans l'eau</b></p> <p>→ Proposer des entrées dans l'eau qui favorisent de plus en plus :</p> <p>→ la perte des appuis terrestres : descente par le toboggan, départ assis / entrer dans l'eau et reprise d'appui avec les mains après l'immersion, saut à l'aide de deux frites...</p> <p>→ la prise d'initiative de l'élève : adulte qui accompagne la descente sur le toboggan puis adulte proche de la réception.</p> <p>→ sauter dans le grand bain à l'aide d'objets qui vont favoriser la remontée.</p>	 	<p>« Regarder » où il va entrer dans l'eau (contrôle de ses actions)</p>
<p><b>Immersion</b></p> <p>→ Rendre ludique l'immersion, intégrer l'immersion dans une situation de jeu où l'élève a pied (pêcheurs et poissons, et autres jeux à adapter afin de rendre nécessaire l'immersion pour se sauver, gagner etc.)</p> <p>→ Donner confiance à l'élève en agissant avec lui (rondes et jeux chantés, s'immerger à 2 en se tenant les mains, s'immerger avec l'enseignant)</p> <p>→ Aller chercher des objets immergés (individuellement ou dans un jeu) dans un espace où l'élève a pied.</p>	  	<p>Ouvrir les yeux sous l'eau. Souffler, parler sous l'eau (je ne me remplis pas)</p> <p>Orienter sa tête vers l'objet recherché (ouvrir les yeux).</p> <p>Se servir de ses bras (non pas pour s'accrocher) mais pour se rapprocher de l'objet.</p>

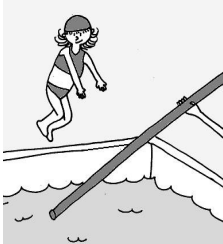
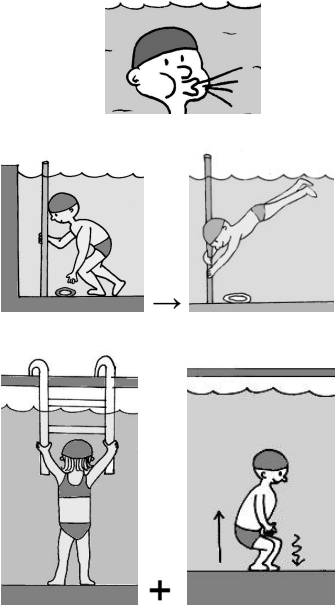


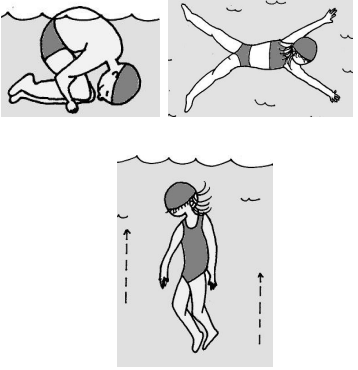
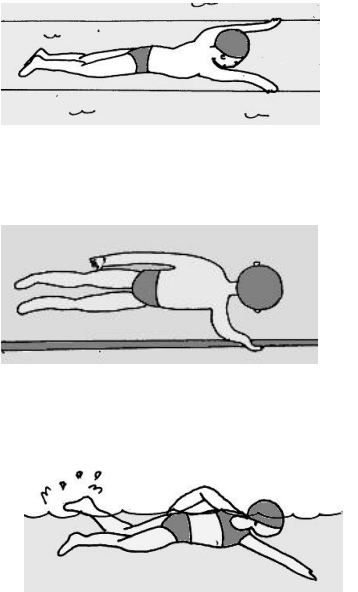
<p><b>Se laisser flotter</b> Proposer des situations où l'élève sentent que l'eau peut le porter.</p> <p>→ Faire le crocodile</p> <p>→ Se laisser flotter à l'aide de frites</p> <p>→ Faire la remorque avec un camarade</p>		
<p><b>Déplacements</b></p> <p>→ le long du mur: favoriser les actions qui amènent l'élève à s'écarter du mur afin de perdre ses appuis plantaires (se croiser, passer derrière l'autre, le long d'une perche horizontale dans un angle de bassin)</p> <p>→ se déplacer à l'aide d'une frite sans prendre appui au sol.</p> <p>→ à l'aide du bord de la piscine en tendant de <b>plus en plus vers une horizontalité du déplacement.</b></p>		<p><i>Avoir les épaules dans l'eau (l'appui des bras sur le bord ne doit pas servir à se maintenir « hors de l'eau »)</i></p> <p><i>« Bouger » ses jambes pour parvenir à une position oblique et avancer</i></p> <p><i>Aller chercher loin pour une traction efficace.</i></p>

<p>CONSTATS Fin d'étape débutant</p>	<p><b>Entrée dans l'eau volontaire</b> de différentes manières <b>Immersion acceptée en apnée</b> l'élève va chercher un objet avec la main en mettant la tête sous l'eau. <b>L'élève se déplace de façon détendue dans l'eau</b> : traversée à l'aide du bord ou d'une frite.</p>
--	--

○ *Progression étape 1*

<p>CONSTATS Débutant</p>	<p><b>Entrée dans l'eau volontaire</b> de différentes manières  <b>Immersion acceptée en apnée</b> l'élève va chercher un objet avec la main en mettant la tête sous l'eau.  <i><b>L'élève se déplace de façon détendue dans l'eau</b> : traversée à l'aide du bord ou d'une frite.</i>  <i>Lorsque l'élève nager en autonomie, les mouvements sont rapides, désordonnés et peut efficaces.</i></p>
<p>Raisons de ces constats</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- À l'entrée dans l'eau, recherche d'appuis avec les bras sur la surface de l'eau pour éviter de s'immerger profondément.</li> <li>- L'élève reste organisé par une respiration de terrien et conserve le plus souvent un équilibre vertical.</li> <li>- L'information visuelle reste organisée par « je regarde dans la direction où je vais »</li> <li>- L'élève confond « se battre avec l'eau » (les bras servent à ne pas couler) et avancer par l'action des bras</li> </ul>
<p>Ce que l'élève doit construire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Le principe d'Archimède</b></li> <li>- <b>Expiration aquatique et inversion de l'équilibre</b></li> <li>- <b>Une position hydrodynamique</b> : en construisant l'alignement</li> <li>- <b>Bras moteurs du déplacement</b></li> </ul>

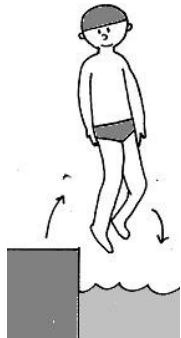
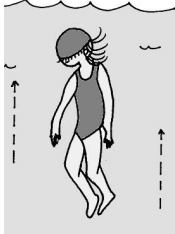
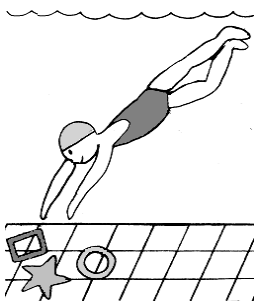
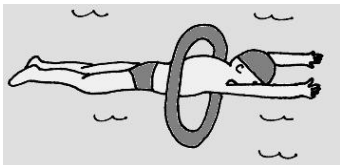
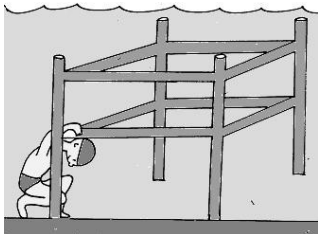
<p>Situations d'apprentissage (à intégrer, si possible à un parcours)</p>		<p>L'enseignant centre l'élève sur ... pour l'aider à construire de nouveaux repères</p>
<p><b>Entrées dans l'eau</b>  → Sauter en tenant la perche puis sauter et reprendre la perche après l'immersion.</p>		<p>« Regarder » où il va entrer dans l'eau (contrôle de ses actions)</p>
<p><b>Immersion</b>  → Souffler dans l'eau pendant 3 secondes  → Aller chercher un objet immergé (à 1m20 / 1m40) avec l'aide de la perche ou de la cage  → Aller toucher le fond à une profondeur légèrement supérieure à l'élève (dans l'eau avec appui au bord du mur ou à l'échelle) → pousser fort sur le fond pour remonter vite ou se laisser remonter par l'eau.</p>		<p>Orienter la tête vers l'objet (renverser le corps)  Sensation du « bouchon » qui remonte</p>

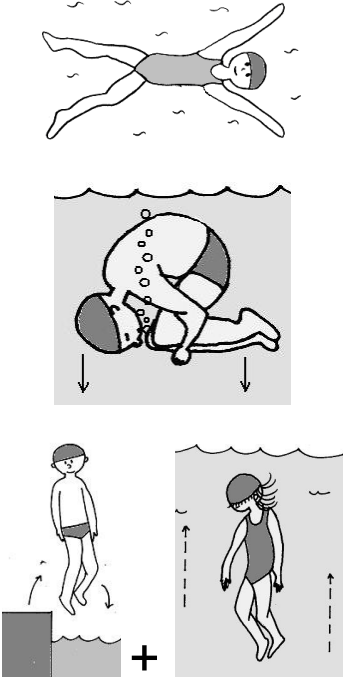
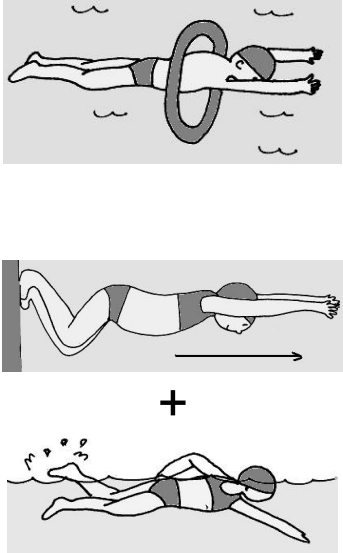
<p><b>Se laisser flotter</b></p> <p>→ Faire l'étoile ou le caillou pendant 5 secondes PB puis GB</p> <p>→ Se laisser remonter par l'eau</p>		<p><i>Se laisser porter par l'eau en acceptant de ne rien faire.</i></p> <p><i>Réaliser ces actions sans précipitation, être détendu. Veiller à la position de la tête.</i></p> <p><i>Laisser l'eau agir sur le corps (bras le long du corps, sans action)</i></p>
<p><b>Déplacements</b></p> <p>→ entre deux câbles: lier observation et défis pour amener les élèves à constater les actions efficaces.</p> <p>→ Avec un câble : [à proposer seulement lorsque les élèves se déplacent avec aisance sur 2 câbles] lier observation et défis pour amener l'élève à tendre de plus en plus vers une horizontalité du déplacement.</p> <p>→ Se déplacer sur quelques mètres sans appui (eau à hauteur d'épaules)</p>		<p><i>Avoir les épaules dans l'eau (l'appui des bras sur les câbles ne doit pas servir à se maintenir « hors de l'eau »)</i></p> <p><i>Aller chercher loin pour une traction efficace.</i></p> <p><i>Ne pas précipiter les mouvements.</i></p>

<p>CONSTATS Fin d'étape 1</p>	<p><i>Les entrées dans l'eau en grande profondeur sont volontaires.</i></p> <p><i>L'élève a pris conscience que son corps flotte en position statique.</i></p> <p><i>Le traversées (à l'aide de câbles) se font par des tractions de bras efficaces (tête immergée), l'action des jambes contribue à l'équilibration du corps dans l'eau.</i></p> <p><i>La reprise de respiration (tête en avant) provoque un retour vers l'équilibre oblique.</i></p>
-----------------------------------	--

○ *Progression étape 2*

<p>CONSTATS fin étape 1</p>	<p><i>Les entrées dans l'eau en grande profondeur sont volontaires. L'élève a pris conscience que son corps flotte en position statique. Le traversées (à l'aide de câbles) se font par des tractions de bras efficaces (tête immergée), l'action des jambes contribue à l'équilibration du corps dans l'eau. La reprise de respiration (tête en avant) provoque un retour vers l'équilibre oblique.</i></p>
<p>Raisons de ces constats</p>	<p>Volonté de garder un contrôle visuel et difficulté à accepter le déséquilibre. L'élève reste organisé par une respiration de terrien (équilibre oblique) La respiration n'est pas intégrée aux mouvements propulsifs (j'arrête de nager pour respirer)</p>
<p>Ce que l'élève doit construire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenter sa durée d'apnée</li> <li>- Agrandir son espace d'action en acceptant d'orienter sa tête vers le fond</li> <li>- Aligner corps et tête dans le déplacement (regard orienté vers le fond)</li> <li>- Une nage intégrant une expiration aquatique.</li> <li>- Construction du corps projectile</li> </ul>

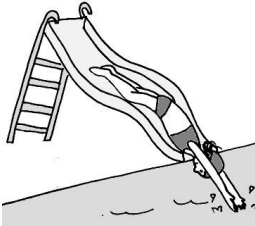

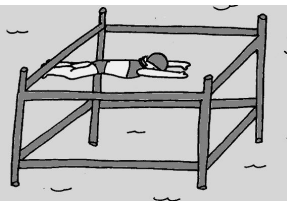
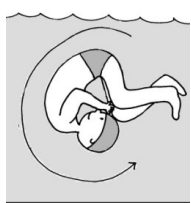
<p>Situations d'apprentissage (à intégrer, si possible à un parcours)</p>		<p>L'enseignant centre l'élève sur ... pour l'aider à construire de nouveaux repères</p>
<p>Entrées dans l'eau → Sauter du bord en maintenant la posture « crayon » pendant toute la durée du saut</p> <p>→ Sauter à 2, à 3 avec un défi (exemple, celui qui reste sous l'eau le plus longtemps ...)</p>		<p><i>Sensation du « bouchon » qui remonte</i></p> 
<p>Immersion Proposer des situations qui amènent l'élève à inverser son équilibre, à allonger la distance à parcourir (en profondeur, en longueur), à expirer sous l'eau :</p> <p>→ Aller rechercher un ou plusieurs objets immergés d'une couleur donnée</p> <p>→ Passer dans un cerceau immergé (à fleur d'eau) sans le toucher (profondeur d'eau à hauteur d'épaules)</p> <p>→ Descendre et passer entre les barreaux de la cage</p>	  	<p><i>Tête en bas (plus basse que le bassin) pour regarder les objets au fond) contrôler son expiration (bien souffler sous l'eau)</i></p> <p><i>Contrôler son expiration, bien souffler dans l'eau.</i></p>


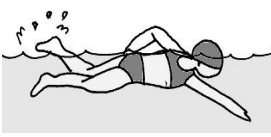
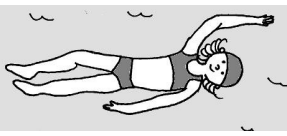

<p><b>Se laisser flotter</b> Continuer à construire le corps flottant</p> <p>→ Situation de l'étape 1 reprisent dans le grand bain</p> <p>→ Faire le sous marin</p> <p>→ Sauter tout droit et se laisser remonter par l'eau</p>		<p><i>Se laisser flotter en acceptant de ne rien faire (oreilles dans l'eau, regard vers le plafond)</i></p> <p><i>Bien vider ses poumons pour descendre au fond</i></p> <p><i>Laisser l'eau agir sur le corps (bras le long du corps, sans action)</i></p>
<p>Déplacements Proposer des situations qui amènent l'élève à construire une position hydrodynamique :</p> <p>→ Passer dans un cerceau à fleur d'eau</p> <p>→ Départ avec une poussée sur le mur pour une « glissée » ventrale efficace pour aller loin (noter son record par un plot au bord de la piscine)</p> <p>→ Départ en glissée ventrale puis enchaînement avec des mouvements de bras.</p> <p>→ Nager en crawl, nage libre (réaliser de nombreux essais pour améliorer ses performances)</p> <p>Lier observation et défis pour amener les élèves à constater l'efficacité des actions (nager une plus grande distance sans reprise d'appui au mur ou sur la ligne d'eau)</p>		<p><i>Chercher à être bien aligné, Oreilles touchant les bras.</i></p> <p><i>Garder le corps tonique et gainé</i></p> <p><i>Bras moteurs du déplacement. Limiter la fréquence des mouvements de bras en ayant une action efficace sous l'eau</i></p>

<p>CONSTATS Fin d'étape 2</p>	<p><b>Entrée dans l'eau volontaire</b> mais plongeon difficile <b>Immersion assez courte</b>, peu de déplacements sous l'eau La nage reste interrompue par des respirations aériennes</p>
-----------------------------------	---

○ *Progression étape 3*

CONSTATS fin étape 2	<b>Entrée dans l'eau volontaire</b> mais plongeon difficile <b>Immersion assez courte</b> , peu de déplacements sous l'eau La nage reste interrompue par des respirations aériennes
Raisons de ces constats	Volonté de garder un contrôle visuel et difficulté à accepter le déséquilibre L'expiration aquatique n'est pas complète La respiration n'est pas intégrée aux mouvements propulsifs (j'arrête de nager pour respirer)
Ce que l'élève doit construire	Pour plonger: Coordonner impulsion / déséquilibre dans l'axe de déplacement Passer d'un nage globale intuitive à une nage plus construite intégrant des repères précis : corps gaîné, bras efficaces, regard orienté vers le fond, respiration aquatique prolongée.


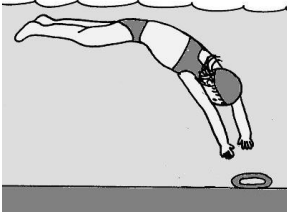
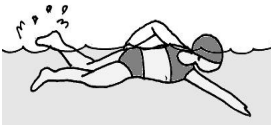
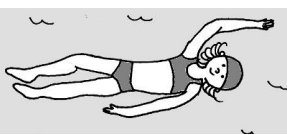
Situations d'apprentissage (à intégrer, si possible à un parcours)		L'enseignant centre l'élève sur ... pour l'aider à construire de nouveaux repères
<p><b>Entrées dans l'eau</b></p> <p>→ Départ du toboggan, tête la première. Se laisser glisser pour faciliter la transition terre / eau</p> <p>→ Départ à genoux (sur une planche) talons collés contre les fesses</p> <p>→ Départ accroupi, bascule vers l'avant en gardant la position initiale</p> <p>→ Départ accroupi, bascule vers l'avant avec légère impulsion</p>	 	<p><i>Garder la tête entre les bras (contact oreilles / bras).</i></p> <p><i>Ne pas redresser la tête.</i></p>
<p><b>Nager dans le volume aquatique</b></p> <p>→ Proposer des situations qui amènent l'élève à augmenter la distance à parcourir sous l'eau en réalisant des parcours (cerceaux lestés, bas de cage aquatique etc.)</p> <p>→ Réaliser des « prouesses » (dans un espace où l'élève à pied) Travail par 2 (observateur / acteur) afin d'aider les élèves à prendre conscience que le redressement de la tête empêche les rotations, la réalisation des figures...</p> <p><b>Tourner autour d'objets (frites, cerceaux, lignes d'eau)</b></p>	 	<p><i>Position de la tête (menton proche de la poitrine)</i></p> <p><i>Action des membres pour avancer sous l'eau</i></p> <p><i>Expiration contrôlée</i></p> <p><i>Coordination impulsion / Position de la tête / corps</i></p> <p><i>Action des bras</i></p> <p><i>Expiration contrôlée par le nez</i></p>

<p><b>Se laisser couler</b>  → En position « caillou », descendre et toucher le fond (1m20)</p>		<p><i>Vider complètement ses poumons pour descendre au fond.</i></p>
<p><b>Déplacements</b></p> <p>→ Nager 25 mètres en crawl en expirant sous l'eau.</p> <p>→ Nager 12m50 sur le dos.</p>	 	<p><i>Limiter la fréquence des mouvements de bras en ayant une action efficace sous l'eau  Bien souffler complètement sous l'eau.  Inspirer rapidement. (tourner la tête sur le côté)</i></p> <p><i>Avoir un corps bien allongé, regard vers le haut, oreilles dans l'eau.</i></p>
<p><b>Rester sur place</b></p> <p>→ Nager sur place au moins 5 secondes</p>		

<p>CONSTATS  Fin d'étape 3</p>	<p>L'élève entre dans l'eau par une bascule avant mais sans impulsion forte.  Il commence à intégrer sa respiration à la propulsion.  Il a construit les compétences attendues en fin de cycle 3 / « Savoir nager »  Plonger, s'immerger, nager sur une trentaine de mètres.</p>
------------------------------------	--

○ *Progression étape 4*

CONSTATS fin étape 3	L'élève entre dans l'eau par une bascule avant mais sans impulsion forte. Il commence à intégrer sa respiration à la propulsion. Il a construit les compétences attendues en fin de cycle 3 / « Savoir nager » Plonger, s'immerger, nager sur une trentaine de mètres.
Raisons de ces constats	La respiration et la vision perturbent encore l'horizontalité de l'équilibre. Difficulté à enchaîner nage de surface et une descente vers le fond. Difficulté d'associer apnée et expiration aquatique
Ce que l'élève doit construire	<b>Construire une nage de plus en plus efficiente pour augmenter la distance parcourue.</b> <b>Un déplacement hydrodynamique intégrant la respiration</b>

Situations d'apprentissage (à intégrer, si possible à un parcours)		L'enseignant centre l'élève sur ... pour l'aider à construire de nouveaux repères
<b>Entrées dans l'eau</b> → Départ debout bascule vers l'avant en gardant la position initiale  → Départ debout : éloigner la distance d'entrée dans l'eau en plongeant pardessus une frite ... (favoriser l'impulsion et la conservation de la posture en l'air)		<i>Chercher une entrée « douce » dans l'eau (peu d'éclaboussures)</i>
<b>Nager dans le volume aquatique</b> → Réaliser un plongeon canard		<i>Repérer l'emplacement de l'objet pour anticiper le moment de l'immersion</i> <i>Bascule franche de la tête et du buste</i> <i>Les bras se dirigent vers l'objet</i> <i>Bien vider ses poumons en soufflant fort (nez et bouche)</i>
<b>Se déplacer</b> → Nager 50 m (2 longueurs) en expirant bien sous l'eau  → Nager 25 m en dos crawlé	  	<i>Un rythme régulier « prise d'air et cycle de bras »</i> <i>Nager « doucement » avec une faible fréquence pour favoriser les repères de l'action des bras sous l'eau (poussée efficace dans l'axe de déplacement)</i>  <i>Corps bien allongé : regard vers le plafond</i> <i>Nuque immergée</i> <i>Action des bras sous l'eau pour avancer, actions des jambes pour s'équilibrer</i> <i>Effleurer l'oreille avec le bras en début de mouvement</i>

Cf livret natation en annexes













#### 4 - Les tests natation

<b>Test fin de cycle 2</b> → <b>Palier 1 du socle commun</b>	sauter	Nager au moins 15 mètres	Les items « se laisser flotter » et « se déplacer sous l'eau » auront été évalués précédemment
<b>Test « fin de cycle « 3 / Savoir nager</b>	Plonger	Nager au moins 30 m (25 m + toucher le mur et faire un retour d'au moins 5 m)	Sortir de la piscine et aller chercher un objet à 1m70 de profondeur
<b>Test nager 50 m</b>	Plonger	Nager 25m nage ventrale + 25 m nage dorsale	Sortir de la piscine et aller chercher un objet à 1m70 de profondeur

Voir fiches d'évaluation en annexes : évaluation natation des élèves palier 1 du socle commun + Tests évaluation CM natation

#### 5 - Liste du matériel disponible

Planches  
Frites  
Brassards  
Objets flottants  
Objets lestés  
Cerceaux lestés  
Ballons  
Haltères  
Pull buoy  
Masques  
Tubas  
Palmes  
mannequin  
Ceintures  
Tapis  
Tapis déroulant  
Toboggan (un grand et un petit)  
Pentagliss  
Cage

#### 6 - Quelques références bibliographiques

Textes officiels : Circulaire du 14 juillet 2011

B.O. hors série n° 7 du 23 septembre 1999 (sorties scolaires)

Revue Contre Pied : Utopistes nageons n° 7 (octobre 2000)

Document Natation IUFM du centre de Saint-lô