

Nager à COUTANCES

Repères pédagogiques pour la natation.

(document de travail)

Proposition de Structure d'un cursus Primaire.

Module 1 : GS ou CP ou CE1 ¹ (8 à 10 séances de 40 min)	Etape 1 : Phase de 1 ^{ère} confrontation au milieu. Passage du palier 1 au palier 2 .	
Module 2 : C.P ou CE1 ou CE2 (8 à 10 séances de 40 min)	Etape 2. Passage du palier 1 au palier 2 . (Suite) Stabilisation du palier 2.	Pages 2, 3 et 4
Module 3 : CE1 ou CE2 ou CM1 (8 à 10 séances de 40 min)	Etape 2. (Suite) Stabilisation du palier 2 .	
Module 4 : CE2 ou CM1 ou CM2 (8 à 10 séances de 40 min)	Etape 3. Passage du palier 2 au palier 3 .	Pages 5, 6, 7 et 8.
Module 5 : CM1 ou CM2 ou 6e (8 à 10 séances de 40 min)	Etape 4. Stabilisation du palier 3 . Test indicateur départemental et test activités aquatiques .	Pages 12, 13.

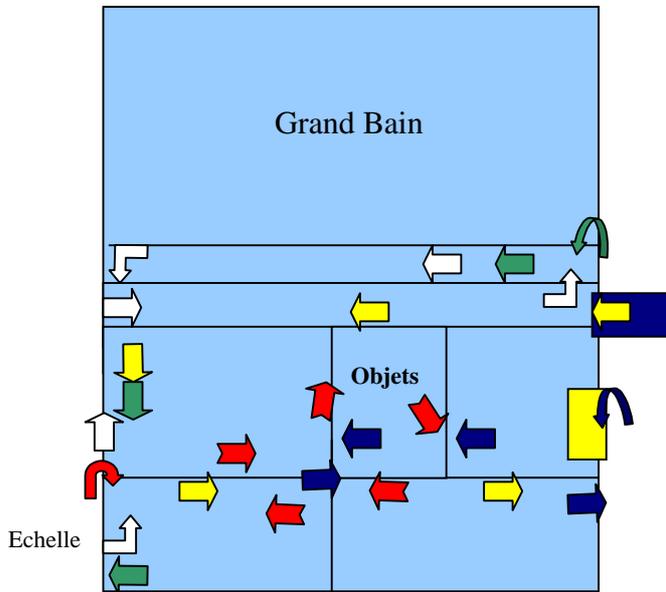
Proposition de structure d'un module.

Séance 1 :	Tests de début de cycle : traversée de la largeur (avec ou sans câble). Constitution des groupes : M.N.S + Enseignants.
Séance 2 à Séance 4	Phase de mise en activité : ↳ Vérification des niveaux et découverte de la situation de pratique scolaire . ↳ Utilisation de l'aménagement .
Séance 5 à Séance 7	Phase de structuration: ↳ Problématisation (en classe) ↳ Utilisation de situations dérivées . ↳ L'élève situe ses possibilités et connaît l'efficacité de ses actions.
Séance 8 à Séance 10	Phase de réinvestissement : Evaluation du répertoire moteur aquatique .

Exemples de situations possibles pour les étapes 1 et 2.

Passage du palier 1 au palier 2.

Situation de pratique scolaire : Réaliser un parcours long (environ 25m) en eau profonde avec des passages en immersion de + en + longs ; en ayant toujours la possibilité d'appuis sur les bras.



Trajet 1 : - Descendre par l'échelle, suivre le mur, traverser entre les câbles, retour idem.(passage **sous ou sur** les câbles,



Trajet 2 : - Sauter du bord, (dans un cerceau ou sans), traverser entre les câbles, passer sous le câble, suivre le mur, sortir.



Toboggan

Trajet 3 : Sauter du bord, prendre la corde, aller à la cage, prendre un objet dans la cage, retour par la corde.
idem: de chaque côté.
idem: d'un mur à l'autre.



Trajet 4 : Toboggan, câbles, corde, cage, corde.



Trajet 5 : Sauter dans le tapis troué, corde, cage, corde



Problème à résoudre pour passer du palier 1 au palier 2: S'équilibrer sans avoir pied.

Critères de réussite : Faire au moins deux fois le parcours.

Organisation du bassin :

Les trajets se font dans le petit et moyen bain dans le sens de la largeur.
Les élèves peuvent travailler par deux : un nageur, un observateur. Une moitié du groupe est sur le parcours pendant que l'autre moitié observe et évalue.

Proposition d'organisation au cycle2 (Etapes 1 et 2).

Situation de pratique scolaire : Réaliser un long parcours (environ 25m) avec appuis manuels nombreux ou permanents, en eau profonde.

NB : Si possible sans moyens de flottaison, à la rigueur brassards mais surtout pas de ceinture.

La piscine est aménagée de façon à ce que la propulsion soit toujours effectuée par les bras, l'élève peut à tout moment se tenir.

Séance 1 :	Tests de début de cycle : traversée de la largeur (avec ou sans câble). Constitution des groupes : M.N.S + Enseignants.
-------------------	--

Séance 2 à Séance 4	Phase de mise en activité. Cette phase peut être + ou - longue en fonction de l'âge et du vécu des élèves (jusqu'à la séance 6 ou 8 par exemple pour des G.S). ↳ Vérification des niveaux et découverte de la situation de pratique scolaire. ↳ Utilisation de l'aménagement.
--	---

Temps de la démarche : 1/ Faire et réussir.

Situation. But de tâche.	Contraintes	Critère de réussite :
Situation de pratique scolaire : Parcours différents en fonction des niveaux.		Faire au moins deux fois le parcours.
Trajet 1 : • Descendre par l'échelle, suivre le mur, traverser entre les câbles. • Retour idem. Passage sous ou sur les câbles, puis passage sous les câbles obligatoire. Faire le parcours et revenir.	- La grande profondeur oblige l'élève à supprimer les appuis plantaires. - Mur et câbles obligent l'élève à se servir des bras pour avancer. - Passer sous tous les câbles oblige l'élève à faire des immersions répétées.	Aller au bout et revenir sans arrêts longs. Passer sous un, deux, trois, ... six câbles.
Trajet 2 : Sauter du bord, (dans un cerceau ou sans), traverser entre les câbles, passer sous le câble, suivre le mur, sortir à l'échelle.	Le saut du bord - oblige une immersion passagère, - permet de sentir que l'eau porte.	- Sauter. - Aller au bout et revenir sans arrêts longs.
Trajet 3 : Sauter du bord, prendre la corde, aller à la cage, prendre un objet dans la cage, retour par la corde. idem: de chaque côté. idem: d'un mur à l'autre.	La recherche d'objets de + en + nombreux et de + en + loin, oblige l'élève à ouvrir les yeux, et impose une apnée prolongée.	- Aller au bout et revenir sans arrêts longs - Ramener 1, 2, 3 objets...
Trajet 4 : Toboggan, câbles, corde, cage, corde.	Le toboggan, pieds en avant, oblige une entrée dans l'eau déséquilibrante. Le toboggan tête en avant, impose une ré-équilibration active et l'orientation du regard.	- Aller au bout et revenir sans arrêts longs. - Ramener 1, 2, 3 objets...
Trajet 5 : Sauter dans le tapis troué, corde, cage, corde.	Le saut dans le tapis oblige une immersion passagère et une ré-orientation du regard.	

Séance 5	Phase de structuration: ↳ Problématisation (en classe, en étude dirigée par exemple.) ↳ Utilisation de situations dérivées.
à Séance 7	↳ L'élève situe ses possibilités et connaît l'efficacité de ses actions.

Temps de la démarche :

2/ Réussir et expliquer.

3/ Dire ce qu'on va réussir (Projet)

Problème	Situations dérivées. But de tâche	Contraintes	Critère de réussite	Centrer l'élève sur...
Apnée passagère	Passer sous une ligne	Ligne suffisamment tendue pour obliger l'immersion de la tête	1, 2, 3 fois.	l'immersion de la tête, bouche fermée ou ouverte.
	Sauts divers dans ou par-dessus un objet.	L'objet légèrement écarté du bord impose une impulsion pour ne pas se laisser tomber.	Faire 3 fois chaque saut.	
	Glissade au toboggan dorsale, ventrale.	Oblige une entrée déséquilibrante et une immersion passagère.	1, 2, 3 fois.	
Apnée prolongée	Descendre le long d'une échelle, d'une perche, d'un élève, de la cage. Remonter en contact. Remonter sans contact en se laissant porter par l'eau.	- Les guides matérialisent le parcours et obligent l'élève à se servir des bras pour descendre. - Remonter sans appuis ni contacts permet de sentir que l'eau porte.	Faire 3 fois chaque descente.	l'action des bras pour descendre. l'immersion de la tête, bouche fermée ou ouverte.
	Recherche d'objets à la cage.	- Les objets à remonter obligent l'ouverture des yeux et l'orientation de la tête pour la recherche.	Remonter 3 objets	
Equilibre oblique et propulsion des bras.	Se déplacer le long d'une ligne d'eau.	La ligne d'eau « molle » permet l'action motrice des bras et oblige l'action des jambes pour rechercher un équilibre oblique.	Faire la traversée.	les bras me font avancer et les jambes « pédalent » toujours pour me rééquilibrer
Equilibre	Passer à travers des cerceaux coulés.	Les cerceaux coulés obligent la réorientation du regard et du corps.	Passer dans 3 cerceaux.	Le regard et les jambes
Propulsion par les bras	Course par deux en sens opposé : Jeu du béré.	Les deux lignes d'eau permettent l'action motrice des bras.	Arriver le premier	l'action motrice des bras.

Séance 8 à Séance 10	Phase de réinvestissement : Evaluation du répertoire moteur aquatique.
-----------------------------	---

Situation.	But de tâche	Contraintes	Critère de réussite
Situation de pratique scolaire.	Entrer dans l'eau	Différents parcours	Réussir toutes les entrées.
	Se Déplacer		Réussir tous les chemins
	S'immerger		Rapporter le maximum d'objets.

Exemples de situations possibles pour l'étape 3.

Passage du palier 2 au palier 3

Situation de pratique scolaire :

1. Plonger.
2. Aller chercher un objet au fond le plus loin possible,
3. Nager sous l'eau et le poser sur le bord.
4. Faire une glissée ventrale en poussant sur le mur (face dans l'eau), finir la traversée en "crawl" (nage globale), contrôler son expiration la plus longue possible, ne relever la tête qu'une ou deux fois pour inspirer.
5. Faire une glissée dorsale en poussant sur le mur.
6. Nage globale sur le dos en contrôlant son expiration.

Problème à résoudre pour passer du palier 2 au palier 3: S'équilibrer par immersion prolongée de la tête.

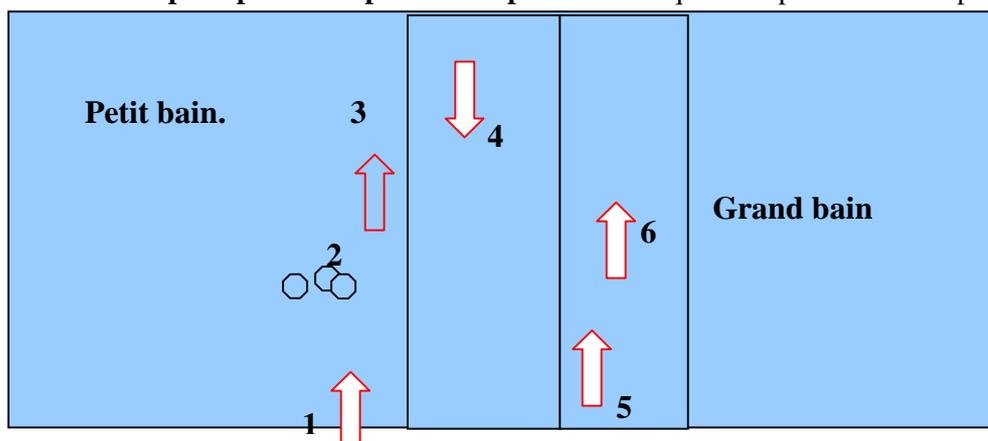


Fig.1.

Critères de réussite :

- Faire les trois traversées sans s'arrêter.
- Ramener un objet à l'aller.
- Faire une inspiration maximum au trajet retour (souffler sous l'eau).

Organisation du bassin :

Les trajets se font dans le moyen bain dans le sens de la largeur (fig.1) ou dans le grand en longueur (fig.2). Dans ce cas lors de la dernière traversée l'élève passe d'une nage dorsale à une nage ventrale 6→4).

Des groupes de deux peuvent être constitués, six à huit élèves pouvant nager de front. Les élèves qui ne nagent pas sont observateurs: ils peuvent compter le nombre de trajets effectués, le nombre d'inspirations, le nombre d'objets...

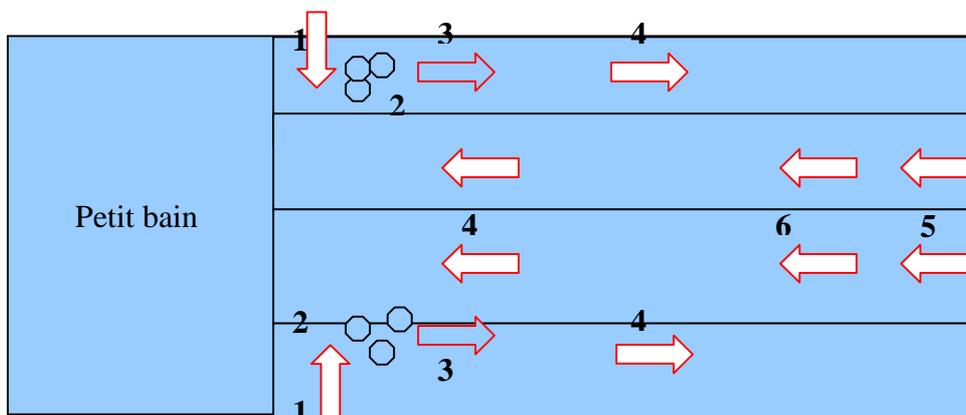


Fig. 2.

Proposition d'organisation d'un module au cycle 3.

Situation de pratique scolaire : Enchaîner plusieurs traversées dans la perspective de nager longtemps. (Voir figures 1 et 2, page précédente).

NB : Si possible sans moyens de flottaison, à la rigueur ceinture avec peu de flotteurs (2).

Séance 1 :	Tests de début de cycle : traversée de la largeur (avec ou sans ceinture). Constitution des groupes : M.N.S + Enseignants.
-------------------	---

Séance 1 à Séance 3	Phase de mise en activité. ↪ Vérification des niveaux et découverte de la situation de pratique scolaire. ↪ Faire séparément puis enchaîner les traversées.
--	--

Temps de la démarche : 1/ Faire et réussir.

Situation. But de tâche	Contraintes	Critère de réussite
Situation de pratique scolaire :		Faire au moins deux fois le parcours.
Traversée A : <ul style="list-style-type: none"> • Plonger • Aller chercher un objet au fond. • Nager au fond, ressortir plus loin et poser l'objet au bord. 	Les objets en profondeur obligent l'élève à ouvrir les yeux, orienter le regard, fléchir la tête... La distance à parcourir sous l'eau oblige l'élève à utiliser les bras efficacement pour avancer.	Ramener un objet. Tirer l'eau les 2 bras en même temps.
Traversée B : <ul style="list-style-type: none"> • Faire une glissée ventrale la plus longue possible. • Faire la traversée retour en crawl. 	La longue glissée permet de trouver l'équilibre. Commencer les mouvements de bras en fin de glissée. Faire le moins possible de mouvements oblige à rechercher l'amplitude. Inspirer le moins possible pour ne pas perturber l'équilibre (regard vers le fond). La longue distance sans sortir la tête oblige à souffler dans l'eau.	Faire le moins de mouvements de bras possible. La plus grande distance possible sans sortir la tête de l'eau. Voir des bulles (sur la fin).
Traversée C : <ul style="list-style-type: none"> • Glissée dorsale en poussant sur le mur. • Nage globale sur le dos. 	Glissée dorsale la plus longue possible. (Oreilles dans l'eau et ventre sorti pour l'équilibre horizontal). Le moins de mouvements de bras possible (peu de mouvements aériens pour éviter de perturber l'équilibre.)	La plus longue glissée. La conservation de l'équilibre : pas de perturbation par les mvts de bras.

Séance 5	Phase de structuration: ↳ Problématisation (en classe, en étude dirigée par exemple.) ↳ Utilisation de situations dérivées .
à Séance 7	↳ L'élève situe ses possibilités et connaît l'efficacité de ses actions.

Temps de la démarche :

2/ Réussir et expliquer.

3/ Dire ce qu'on va réussir (Projet)

Problème	Situation / But de tâche Situations dérivées.	Contraintes	Critère de réussite	Centrer l'élève sur...
Expiration contrôlée	Souffler par le nez, par la bouche ; Vider ses poumons d'un coup, doucement, en plusieurs fois, dans différentes positions.	Immerger la tête pour vivre l'expiration en immersion.	Bulles.	L'expiration : faire des bulles.
Expiration contrôlée et déplacement.	* Chercher des objets au fond. * Parcours sous l'eau. * Plongeon « canard » pour aller chercher des objets au fond.	La profondeur, la longueur obligent l'action efficace des bras avec ou sans aménagement (perche, corde, cage...) La longueur oblige à contrôler l'expiration dans l'eau.	Nbre d'objets	Le contrôle de son expiration pour faire durer le déplacement le plus longtemps possible. La rotation (rôle de la tête) pour perturber son équilibre. Le rôle des bras (tirer l'eau) pour aller au fond.
Equilibre horizontal	* Faire « l'étoile ». * Faire « la boule ». * Alternier « étoile » et « boule ». * Passer de l'équilibre ventral à l'équilibre dorsal.	Le temps long impose le relâchement.	Tenir 7 à 10 secondes (ou plus) une position.	L'expiration : faire des bulles longtemps. La position de la tête (regarder au fond : étirement de la nuque). L'appui des bras sur l'eau (alignement).
Glissées ventrales Glissées dorsales	Faire la plus longue glissée possible.	La glissée longue permet de trouver l'équilibre.	Distance maximum.	La recherche de l'équilibre du déplacement avec ou sans léger battement partant des chevilles. La position de la tête, son immersion, l'extension ou l'étirement de la nuque.
Glissées ventrales et expiration	* Faire coïncider durée de la glissée et durée de l'expiration. * Allonger le temps d'action. * Avec palmes, faire toute la traversée en soufflant dans l'eau sans reprendre d'inspiration.	La longue distance sans sortir la tête de l'eau oblige à souffler dans l'eau et à contrôler cette expiration.	Temps et distance maximum.	La comparaison entre l'apnée et différentes expirations → vers une expiration contrôlée.

Problème	Situation / But de tâche Situations dérivées.	Contraintes	Critère de réussite	Centrer l'élève sur...
Nage globale (propulsion et expiration)	* Grande glissée suivie de mouvement de bras. * Nager le plus loin possible en une expiration continue. * Compter le nombre de mouvements de bras pendant une traversée.	Longueur de la glissée. La diminution du nombre de mouvement oblige la recherche de l'amplitude.	Distance en une seule expiration. Diminution du nombre de mvts à 6/8 maximum.	L'amplitude et l'expiration. Le trajet moteur des bras. L'efficacité de la propulsion.
Alternance de nage ventrale et dorsale.	* Faire une glissée ventrale avec une expiration, finir la traversée sur le dos. * Nager sur le ventre pendant une longue expiration, passer sur le dos et finir sur le dos.	La longueur de la glissée permet de trouver l'équilibre. Le passage sur le dos oblige à retrouver un nouvel équilibre.	Ne pas perturber l'équilibre lors du changement de nage.	Le passage « en douceur » et dans la continuité du déplacement d'un équilibre à un autre.

Séance 8 à Séance 10	Phase de réinvestissement : Evaluation
---------------------------------	--

Situation.	But de tâche	Contraintes	Critère de réussite
Situation de pratique scolaire.	Enchaîner les trois traversées.		Faire les 3 traversées sans s'arrêter. Contrôle de l'expiration. Ramener l'objet.

Annexe 1.

Les différents **PALIER**S COMPORTEMENTAUX ou ADAPTATIFS EN NATATION. (IUFM St-Lô.)

Palier 1.

Constats :

- L'élève reste accroché au bord du bassin.
- Réaction tonique de tout le corps.
- Le haut du corps est complètement hors de l'eau.
- L'élève recherche la possibilité de prises d'appuis pédestres.
- L'immersion est difficile ou refusée.

L'élève est organisé par le maintien de son équilibre vertical (de terrien).

NB : Une démarche plus « traditionnelle » insisterait sur :
-L'équilibre horizontal.
-La recherche de «bons gestes ».
-Souffler dans l'eau.

Dans la première étape, nous proposons une démarche en rupture avec une démarche «traditionnelle» en considérant que le travail premier doit prendre en compte le comportement de l'enfant :

- Réponse respiratoire en apnée
- Equilibre vertical, puis oblique.

Problème à résoudre pour passer du palier 1 au palier 2: **S'équilibrer sans avoir pied.**

Palier 2.

Constats.

- Immersion volontaire, en apnée.
- Déplacements à partir d'appuis manuels plus ou moins solides (utilisation des bras).
- Actions efficaces des jambes pour maintenir l'équilibre (vertical d'abord, puis oblique, regard vers l'avant).

Quand il veut agir longtemps, sans appuis, l'élève est organisé par le maintien de la tête hors de l'eau (pour respirer et pour voir) ou alors il nage sous l'eau en apnée en regardant devant lui. (nage de type « petit chien »).

Problème à résoudre pour passer du palier 2 au palier 3: **S'équilibrer par immersion prolongée de la tête.**

Palier 3.

Constats.

- Alignement des segments corporels et immersion de la tête dans la perspective d'une moindre résistance à l'avancement.
- Nage globale en expiration contrôlée.

L'élève est organisé par la recherche d'une moindre résistance de l'eau.

Problème à résoudre pour passer du palier 2 au palier 3: **Nager longtemps.**

Palier 4.

Constats.

- En nage globale l'équilibre horizontal est peu perturbé par les inspirations.
- La ré équilibration s'opère au détriment de la continuité et de la fluidité de la progression.

L'élève est organisé par la recherche de l'économie d'énergie.

Annexe 2.

Étape 1 : Cette étape correspond au comportement d'un nageur débutant (allant à la piscine pour la /ou les premières fois).

Constat : L'élève reste accroché au bord, le haut du corps complètement hors de l'eau.
L'élève recherche la possibilité de prises d'appui pédestres.
L'immersion est difficile ou refusée.

Problème à résoudre pour passer du palier 1 au palier 2: S'équilibrer sans avoir pied.

Objectifs: Déplacements longs en équilibre « vertical » à l'aide des bras.
Passages en immersion complète.

Les situations proposées devront être motivantes et avoir du sens pour l'élève.
Les déplacements seront de plus en plus longs (au moins 25m), ils se feront à l'aide des bras, sans appuis plantaires et sans matériel de flottaison chaque fois que c'est possible.

Situation de pratique scolaire : Réaliser un long parcours avec appuis manuels nombreux ou permanents (environ 25m) en eau profonde.

La piscine est aménagée de façon à ce que la propulsion soit toujours effectuée par les bras, l'élève peut à tout moment se tenir.

Pour les cheminements avec immersions plus ou moins profondes: chemins de cerceaux horizontaux entre deux lignes d'eaux, tapis sous lesquels on doit passer...

Pour les immersions prolongées : cage à écureuil, perches verticales, corde immergée pour se tracter...

Contraintes : Elles sont liées à l'aménagement du milieu : différentes formes de parcours, de jeux de transport, de recherche d'objets.

Critères de réussite. Ils sont liés à la continuité des déplacements, tout en s'immergeant:

- difficulté du parcours réalisé,
- distance parcourue,
- nombre d'immersions,
- nombre d'objets rapportés...

Dans un seul aménagement, on peut proposer aux enfants différents parcours identifiés comme plus ou moins difficiles:

Le plus facile : Nombreux points d'appui solides.
Immersion limitée.
Objets peu profonds.

Le plus difficile : Points d'appui flottants, mobiles ou espacés,
Immersion prolongée (en se tenant)
Nombreux objets en profondeur.

Pour des raisons de sécurité, on peut mettre des brassards aux enfants car ils ne modifient pas leur équilibre contre leur gré (comme une ceinture). Cependant, ils empêchent les immersions profondes.

Le problème à résoudre étant lié aux pertes d'équilibre en relation avec les actions entreprises, l'enseignant aidera l'élève à reconstruire le problème en le centrant sur les variables suivantes :

- Les actions des bras.
- Les actions des jambes
- Le regard et la position de la tête (équilibre)
- La bouche (ouverte, fermée)

NB : Ces différentes variables seront souvent associées l'une à l'autre.

Par exemple : respiration et équilibre, respiration et action des bras... La perturbation vient de la mise en relation de deux variables.

En fonction des problèmes rencontrés, des situations dérivées peuvent être extraites de la situation de référence pour favoriser:

- l'immersion en apnée

passagère

Passer sous une ligne.
Sauts divers.
Glissades au toboggan.

prolongée

Descendre le long d'une échelle,
d'une perche,
de la cage.
Recherche d'objets à mi-hauteur cage.
Passer à travers un ou plusieurs cerceaux.
Passer sous un tapis.

- L'équilibre "vertical"

- La propulsion par les bras.

ou leur mise en relation

(Ces situations dérivées peuvent être réalisées sur des parties du parcours ou se dérouler dans un autre espace.)

