

NAGER À GRANVILLE



Repères pédagogiques pour l'enseignement
de la natation à l'école primaire

septembre 2017

Ce document propose une **progression** allant des « trois premiers pas dans l'eau » au savoir nager scolaire. Il a pour objectif d'aider les enseignants à **concevoir et à mettre en œuvre** leurs séances de natation en fonction des comportements de nageurs de leurs élèves.

Les **étapes** dans la construction du savoir nager sont organisées en **référence** à la **circulaire natation de juillet 2011** et **aux programmes 2015**.

Ces propositions ont été conçues afin de parvenir au « **savoir nager scolaire** » **pour chaque élève** à l'issue de six modules de natation. Elles se veulent également une aide à la **programmation des modules « natation »** des équipes d'écoles.

Module de 10 à 12 séances	Etape de référence	Programmes
1 ou 2 modules en GS/CP	ETAPES DEBUTANT 1 et 2	Indicateurs de fin d'étape (voir document « étapes débutant »)
1 ou 2 modules en CP/CE1	ETAPE 1	Indicateurs de fin d'étape (voir document « étape 1 »)
1 ou 2 modules en CE1/CE2	ETAPE 2	L'élève a construit les <u>compétences attendues en fin de cycle 2</u> : Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.
2 ou 3 modules au cycle 3	ETAPE 3	Il a construit les <u>compétences attendues en fin de cycle 3</u> : Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015.
	ETAPE 4	Réussite au <u>test « nager 50m »</u> - Plonger / 25m Ventral + 25m Dorsal (au moins 12,5m) - Sortir de la piscine et enchaîner aller chercher un objet à 1,70m / 2m de profondeur.

Remarques générales :

- -Les situations proposées au sein de chaque étape peuvent être ou non intégrées à ***un parcours**** : elles sont mises en place en fonction des constats réalisés par l'enseignant/e sur le mode d'organisation de l'élève dans le milieu aquatique.
(**Si un parcours est proposé*, il doit permettre à l'élève de poursuivre son déplacement même s'il ne réalise pas la tâche demandée > prévoir des issues multiples).
- -L'enseignant/e doit prendre du temps pour regarder ses élèves évoluer dans l'espace proposé afin de bien repérer les comportements.
- -Le fait de parler de l'activité natation avant la séance, en classe, en lien par exemple avec un projet de classe, peut favoriser les apprentissages visés : l'enseignant/e doit donc favoriser ce type d'échanges en dehors du bassin afin que chacun puisse anticiper les compétences à construire lors du cycle.
- Demander aux élèves de porter un bonnet de bain clair sur lequel le prénom est écrit lisiblement permet aux différents intervenants de nommer les élèves plus facilement et peut rassurer chacun.

La spécificité du bassin de Granville est la grande profondeur variant de 1,30m à 2,10m sur toute la surface de natation.

Objectifs : découvrir le milieu, se l'approprier et avoir confiance

Etape débutant 1 : construire les 3 premiers pas dans l'eau.

Proposition d'une progression pour passer de l'étape débutant 1 à l'étape débutant 2 (Espace : petit bassin)

Constats :
début de l'étape débutant 1
➤ *Les raisons*
✓ Ce que l'élève doit construire

Au cours de cette étape ...

L'élève sera amené à percevoir les effets de l'eau sur son corps (résistance, portance) et à s'immerger volontairement.

L'élève entre dans l'eau en étant crispé, son déplacement est hésitant.

➤ *l'élève n'a pas été (ou peu) confronté au milieu aquatique qui agit sur son corps (masse d'eau)*

✓ une « équilibration » du corps dans ce milieu doit être trouvée.

L'effet de l'eau sur le corps doit être perçu.

Entrées dans l'eau :

- entrer dans l'eau par la pataugeoire.

- s'asseoir au bord du bassin, se retourner et glisser dans l'eau le long du mur.

Pas d'utilisation du toboggan au début : beaucoup de déséquilibres à l'arrivée pouvant être source d'angoisses.

Déplacements :

- se déplacer* le long du mur (d'un point à un autre)

même chose mais en croisant les copains (2 ½ groupes en sens inverse)

** l'utilisation de brassards est possible au début.*

- traverser le bassin avec du matériel (frites)

- traverser la longueur du bassin sans appui**

→ même « traversée » à réaliser épaules dans l'eau**

*** Utilisation de la pataugeoire, possibilité de rendre cette situation ludique, par exemple, en transportant différents objets vers une caisse ...*

→ même trajet en variant les façons de se déplacer (exemple : marcher vite, sauter, tourner...)

- faire le crocodile dans la pataugeoire (avancer avec les mains qui touchent le fond, pas d'appui avec les pieds et les genoux)

→ tête hors de l'eau puis « museau » (bouche + nez) dans l'eau, puis visage dans l'eau.



L'immersion est refusée.

➤ *l'élève a peur de se remplir par les oreilles, le nez, la bouche. Il a peur de ne pas avoir assez d'air. Il ne veut pas perdre ses repères visuels.*

✓ L'élève doit accepter de vivre des situations nouvelles où l'apnée sera une solution efficace à l'immersion.

Immersion :

- aller sous la douche
- s'éclabousser dans la pataugeoire (avec des arrosoirs...ou à 2 ou 3 élèves)
- mettre les oreilles, la bouche, le nez... à partir de situations ludiques (rondes, jeux avec/sans frite sous les bras)
- mettre le visage dans l'eau à partir de situations ludiques : (rondes, jeux, avec / sans une frite sous les bras) et donner confiance à l'élève en agissant avec lui (s'immerger à 2 en se tenant les mains, avec l'enseignant/ e...)
- mettre le visage dans l'eau pour passer dans un cerceau légèrement immergé.
- souffler dans l'eau avec un tuyau, puis avec sa bouche et faire des bulles.
- ouvrir sa bouche dans l'eau.
- ouvrir les yeux sous l'eau (avec des lunettes : se faire coucou à 2, regarder ses pieds, compter le nombre de doigts du copain...***)



***le port des lunettes peut être intéressant pour rassurer certains élèves. Il vaut mieux s'entraîner à les mettre à l'école en amont !

Indicateurs de fin de l'étape débutant 1

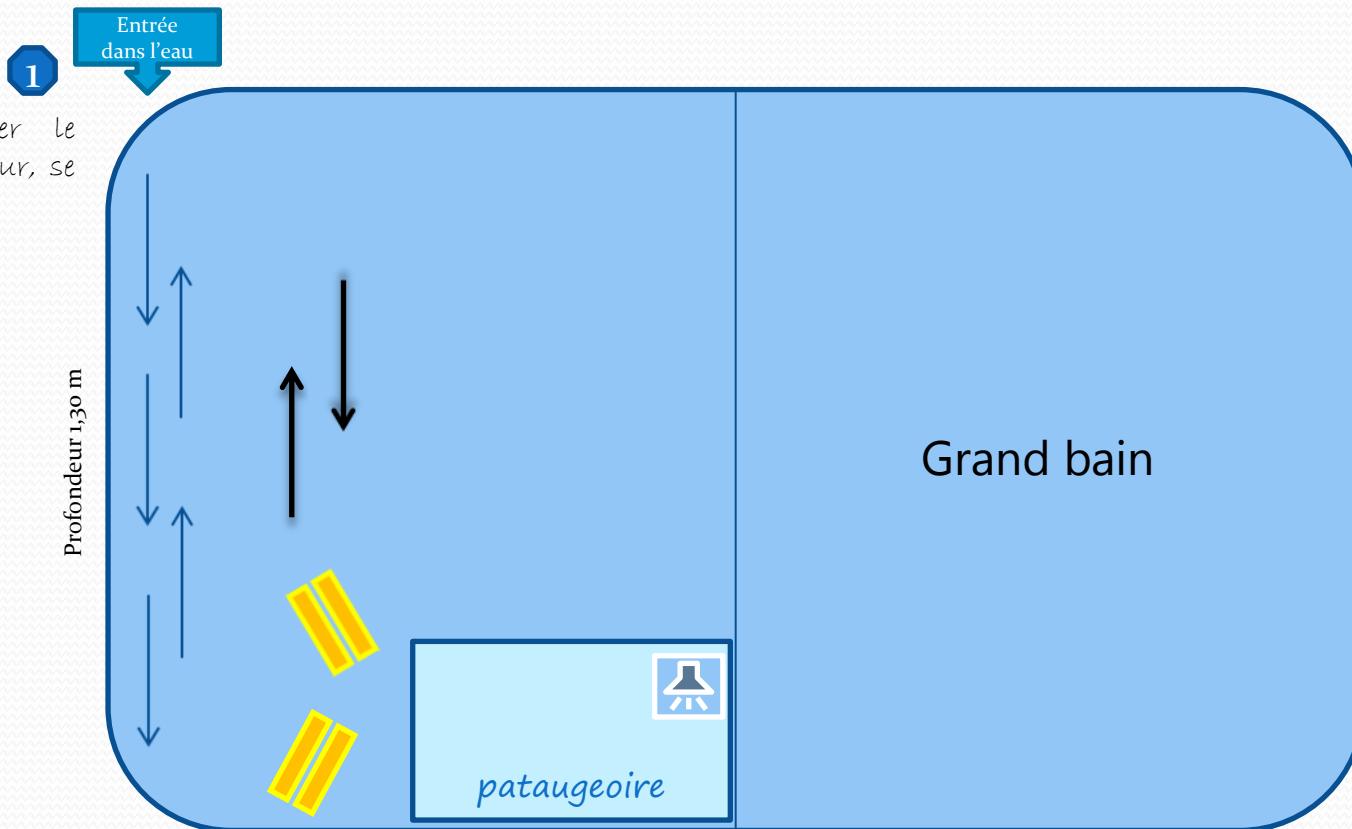
A la fin de cette première étape « débutant 1 », l'élève peut se déplacer de façon **détendue** dans l'espace du petit bassin parce qu'il a commencé à adapter sa motricité au milieu.
Il accepte **de s'immerger** sur une courte durée en mettant au moins le visage dans l'eau.

Remarques :

L'enseignant/e veillera tout particulièrement à ce que tous les élèves prennent du plaisir dans l'eau, soient actifs et soient prêts à vivre d'autres expériences.

Toutes situations de blocage doivent être évitées afin de favoriser la mise en confiance de l'élève.

Un exemple d'organisation du bassin pour atteindre l'étape débutant 1 :



Se déplacer le long du mur, se croiser.

Profondeur 1,30 m

Grand bain

pataugeoire

Traverser le bassin dans la largeur avec des frêtes.

- varier les façons de se déplacer.
- S'immerger, mettre le visage dans l'eau, sous l'eau.
- Souffler dans l'eau.
- Ouvrir les yeux sous l'eau.

Objectifs : découvrir le milieu, se l'approprier et avoir confiance

Etape débutant 1 : construire les 3 premiers pas dans l'eau.

Proposition d'une progression pour passer de l'étape débutant 2 à l'étape 1 (Espace : petit bassin et grand bassin)

Constats :
début de l'étape débutant 2

➤ *Les raisons*

- ✓ Ce que l'élève doit construire

Les immersions sont brèves et en surface.

➤ *Il a peur de vite manquer d'air, il n'a pas de repères dans l'espace aquatique.*

✓ L'élève doit réaliser des apnées plus longues et des immersions volontaires plus en profondeur.

L'élève lutte contre l'enfoncement

➤ *Il a peur de « couler » et de « rester » au fond s'il se trouve là où il n'a plus pied*

...

✓ Il doit commencer à construire le corps flottant : sentir les effets du milieu sur le corps, se laisser porter par l'eau.

Au cours de cette étape ...

L'élève sera amené à s'immerger plus longtemps, à se laisser porter par l'eau et à s'équilibrer avec ses jambes lors des déplacements.

. Immersions :

- aller chercher des objets immergés dans la pataugeoire, puis un peu plus profond (jeu de chasse au trésor dans le petit bain).
- s'immerger à 2, à plusieurs.
- passer sous une ligne d'eau, sous 1, puis 2, 3 barreaux de la cage (dans un parcours par exemple)
- aller chercher un objet en profondeur à l'aide de la cage, puis 2 objets en choisissant leur couleur.

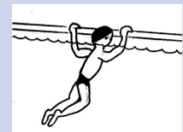
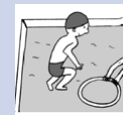
- utiliser du matériel pour favoriser les immersions (passer dans un cerceau,* sous une frite, sous un barreau de la cage, etc.)

* *orienter la tête vers l'objet immergé et ouvrir les yeux.*

- dans le petit bain, descendre à l'échelle pour toucher le fond (1,30m).

Entrées dans l'eau et corps flottant

- sauter de plus en plus loin dans l'eau.
- descendre par le toboggan (ou un tapis) et sentir que l'eau nous fait remonter *
- * *Ne « récupérer » l'élève qu'à la remontée ou lui proposer un appui comme une frite...*
- s'allonger tête dans l'eau en se tenant au bord pour sentir le corps « flotter »



L'élève se déplace en sautant ... Le corps recherche encore la position verticale. ➤ <i>L'élève a des difficultés à perdre ses appuis plantaires.</i> ✓ L'élève doit vivre des situations où ses jambes auront majoritairement un rôle équilibrateur.	Déplacements : - situations ludiques visant à perdre les appuis plantaires (par exemple, utilisation des frites, des planches, des ballons, (demander à mettre souvent la tête dans l'eau, varier les positions ventrales et dorsales) - se déplacer le long du mur et reprendre des situations proposées dans l'étape débutant 1 (épaules dans l'eau, se croiser, tête sous l'eau ...) Je traverse le bassin à l'aide du bord (épaules dans l'eau). Je traverse le bassin à l'aide du bord avec la tête sous l'eau.
Indicateurs de fin de l'étape débutant 2	A la fin de cette première étape « débutant 2 », les immersions en surface et en petite profondeur sont bien acceptées. L'élève commence à laisser « agir l'eau » sur son corps de façon volontaire. Au cours de ses déplacements, il ne cherche plus systématiquement d'appuis plantaires.

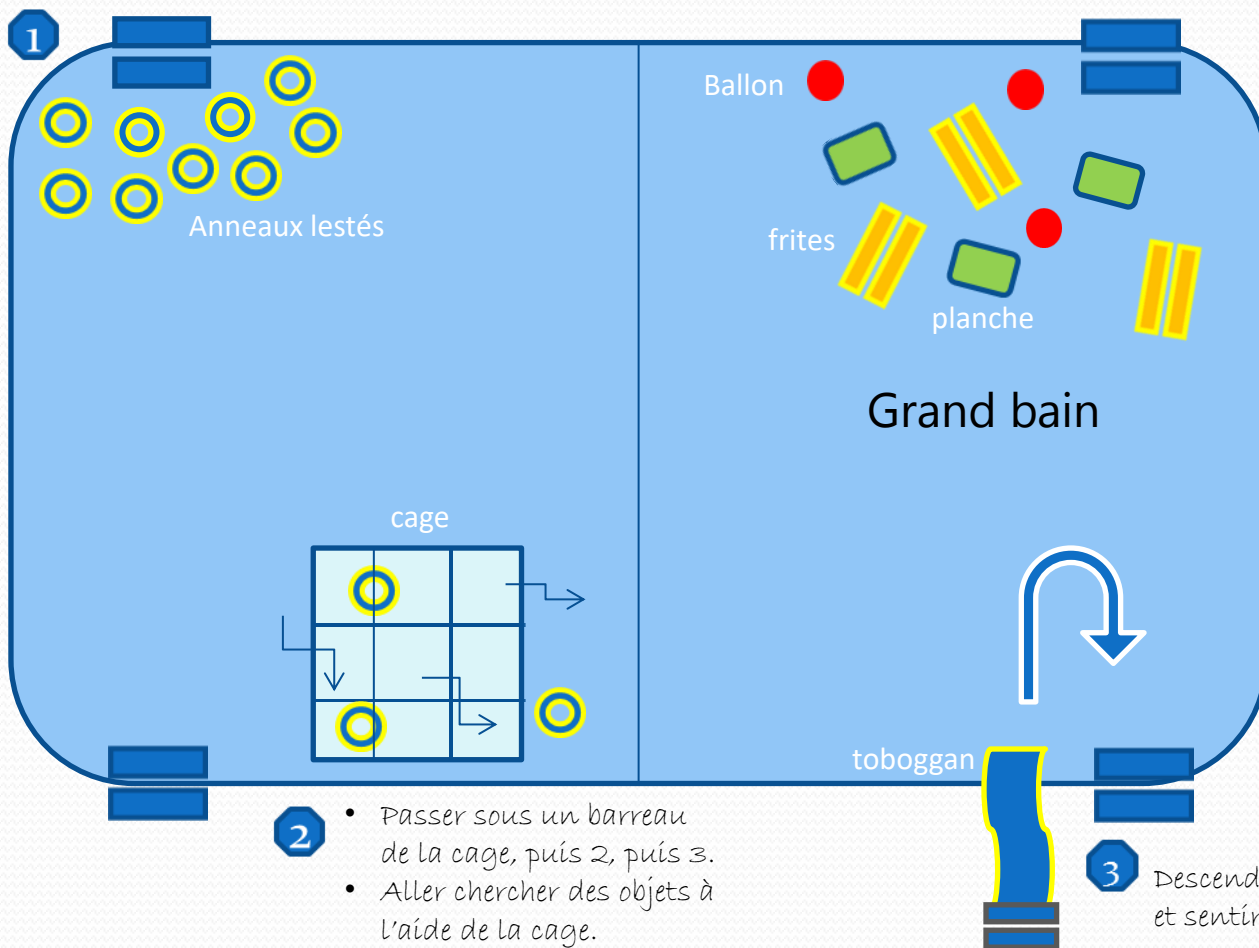
Remarques :

- L'enseignant a cherché à favoriser au maximum les immersions : la position de la tête non relevée a été recherchée le plus souvent possible.
- Le travail dans la pataugeoire est riche, mais il est important que les élèves puissent aller rapidement en plus grande profondeur pour poursuivre leurs transformations.

Un exemple d'organisation du bassin pour atteindre l'étape débutant 2 :



- Descendre à l'échelle et toucher le fond.
- Aller chercher des cerceaux au fond de l'eau à 1m30, avec ou sans l'aide de l'échelle.



- Passer sous un barreau de la cage, puis 2, puis 3.
- Aller chercher des objets à l'aide de la cage.

Situations pour perdre les appuis plantaires : se déplacer avec un ballon, des frites ou une planche.

Descendre au toboggan et sentir l'eau nous « remonter ».

Etape 1 : Proposition d'une progression pour passer de l'étape 1 à l'étape 2.

Constats : début de l'étape 1

- *Les raisons*
- ✓ Ce que l'élève doit construire

L'entrée dans l'eau (par un saut) est acceptée mais contrôlée. La recherche d'appuis avec les bras sur la surface de l'eau évite à l'élève de s'enfoncer profondément.

➤ *Il lutte contre l'enfoncement dans le volume aquatique (encore peur de rester au fond)*

➤ *Il n'a pas bien conscience des limites de cet espace.*

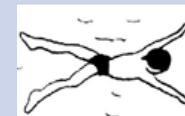
✓ Il doit continuer à construire le corps flottant : sentir les effets du milieu sur le corps, se laisser porter par l'eau.

Au cours de cette étape ...

L'élève sera amené à se déplacer, tête immergée, à l'aide des bras, en position horizontale.

• **Continuer à construire le corps flottant** : (dans un premier temps en faible profondeur) :

- Faire **l'étoile sur le ventre**, tête dans l'eau
(on remarquera que le corps « flotte » de manière différente selon les élèves)



- Faire le « **caillou** » en se mettant en boule et en laissant le milieu agir et constater que l'on ne « coule » pas.



- **à 2**, faire le caillou
(un élève appuie doucement sur le dos du « caillou » ce qui va permettre à l'élève « caillou » de s'enfoncer sous l'eau pour ensuite, en gardant la position, sentir son corps remonter à la surface)

Réaliser ces situations en plus grande profondeur, près du mur, de l'échelle.

L'enseignant centre l'élève sur :

- se laisser porter par l'eau en acceptant de ne rien faire ;
- ne pas chercher à faire une « belle étoile » mais axer sur la « sensation » d'être détendu ;
- réaliser ces actions sans précipitation ;
- veiller à la position de la tête.

• **Entrées et immersions** : Sauter, aller sous l'eau et se laisser remonter.

- aller chercher un objet * (avec aide : perche ou échelle) et se laisser remonter.

* *orienter la tête vers l'objet immergé et ouvrir les yeux.*

- saut « grand bain » reprise de la perche après l'immersion.

- sauter dans l'eau du bord et pousser sur le fond pour remonter (*demande à l'élève d'être en posture « crayon »*)

- sauter en posture « crayon » et se laisser remonter par l'eau.
(laisser l'eau agir sur le corps)



Les déplacements le long du mur dans le grand bain se font sans anxiété (tête souvent immergée)

➤ *Le rôle respectif des bras et des jambes restent « confus ».*

✓ L'élève doit construire un déplacement « par les bras ».

➤ La position dans l'eau est « oblique », elle reste organisée par le regard .

✓ Il doit construire un corps projectile qui passe mieux à travers l'eau.

Indicateurs de fin de l'étape 1

Déplacements : construire le corps « projectile »

Déplacements câbles

- se déplacer le long du mur tête dans l'eau (les bras seront propulseurs et les jambes équilibratrices)
- se déplacer entre 2 câbles, en cherchant à réaliser le moins de tractions des bras pour parcourir la traversée (largeur de bassin)



- se déplacer avec un câble / ou une ligne d'eau :
[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.



L'enseignant centre l'élève sur :

- avoir les épaules dans l'eau (l'appui des bras sur les câbles ne doit pas servir à se maintenir « hors de l'eau ») hors de l'eau ») ;
- ne pas précipiter les mouvements ;
- chercher un déplacement fluide, bien allongé, tête dans l'eau ;
- rechercher l'efficacité des tractions pour sentir le corps glisser dans l'eau ;
- sentir le corps tonique qui passe bien à travers l'eau.

A la fin de cette première étape 1, les **entrées dans l'eau** (pieds en avant) et les **immersions** en grande profondeur sont **bien acceptées** (elles sont réalisées en apnée).

L'élève a pris **conscience que son corps « flotte »** en position « statique ».

Il réussit une **glissée ventrale** (en apnée).

Les traversées (à l'aide de câbles) se font par des **tractions de bras efficaces** (tête immergée), l'élève accepte de se laisser glisser, **l'action des jambes** contribue à l'**équilibre** du corps dans l'eau.

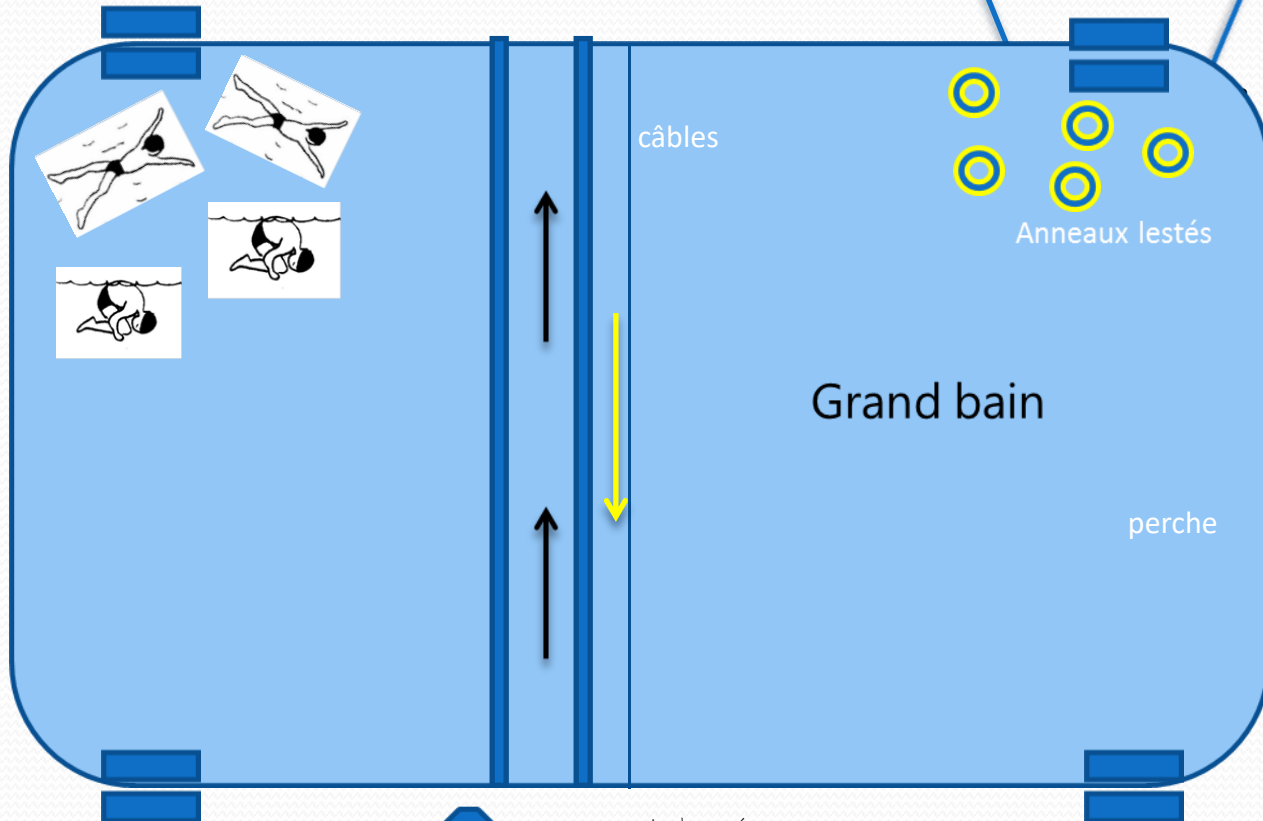
La **reprise de respiration** (tête en avant) provoque un retour vers équilibre oblique.

Un exemple d'organisation du bassin pour atteindre l'étape 1 :



1

- Faire l'étoile de mer.
- Faire le caillou.



4

Aller chercher un objet au fond et se laisser remonter.

3

Sauter et se laisser remonter « en crayon ».

2

Traverser le bassin entre les câbles en « tirant » sur les 2 bras puis avec un câble en tirant sur 1 bras.

Etape 2 : Proposition d'une progression pour passer de l'étape 2 à l'étape 3

Espace : grand bassin et parfois petit bain.

Constats : début de l'étape 2

- Les raisons
- ✓ Ce que l'élève doit construire

Le « corps flottant » en position ventrale est construit là où l'élève a pied.

➤ Sa confiance est encore « limitée » : Il n'a pas encore bien conscience que l'eau le porte quelle que soit la profondeur.

✓ Il doit construire le **corps flottant** en grande profondeur et dans différentes positions.

Le volume aquatique est exploré en position souvent verticale.

➤ Il doit agrandir son espace d'action en acceptant de s'orienter, tête vers le fond.

✓ Il doit **augmenter sa durée en apnée** puis y intégrer une expiration aquatique.

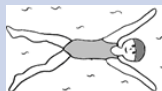
Au cours de cette étape ...

L'élève sera amené à se propulser avec ses bras (en crawl) de plus en plus efficacement. Il continuera à progresser dans sa conquête du milieu aquatique.

. Continuer à construire le corps flottant :

Les situations de l'étape 1 peuvent être reprises au cours de cette étape (plutôt dans le grand bain).

- Faire l'étoile sur le dos.



L'enseignant centre l'élève sur :

- se laisser porter par l'eau (oreilles dans l'eau) en acceptant de ne rien faire ;
- regarder vers le plafond ;

- Faire le sous marin (en petite profondeur).
- En position « caillou », expirer pour « descendre » toucher le fond de la piscine.

L'enseignant centre l'élève sur :

- garder longtemps l'apnée puis vider ses poumons pour descendre au fond .



. Entrées et immersions :

Reprendre la situation « sauter » à la fin de l'étape 1 :

- Sauter en posture « crayon » et se laisser remonter par l'eau.
- Départ assis, entrée dans l'eau par une bascule avant.



Proposer également 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 :

- Aller rechercher un ou plusieurs objets immergés (d'une couleur, d'une forme donnée, nombre déterminé à l'avance...)



	- Passer dans un cerceau immergé en éloignant progressivement la distance à parcourir ; - Descendre et passer entre les barreaux de la cage (en moyenne profondeur, puis en grande profondeur). <u>L'enseignant centre l'élève sur :</u> • Orienter la tête vers le bas (tête plus basse que le bassin) pour pouvoir regarder les objets au fond ; • contrôler son expiration (garder longtemps l'apnée puis bien souffler sous l'eau)
Le corps projectile est construit en glissée ventrale (à fleur d'eau). ✓ Il doit construire un corps projectile en coulée ventrale et en position dorsale.	Continuer à construire un corps projectile • Départ avec une poussée sur le mur pour une « coulée » ventrale efficace en renforçant les capacités d'apnée puis avec une expiration complète (noter son record par un plot au bord de la piscine). • Départ avec une poussée sur le mur pour passer dans un cerceau vertical immergé (dans l'axe du déplacement). • <u>Glissée dorsale (méthodique) à différentes profondeurs :</u> - Pousser sur le mur avec ses jambes et bien glisser bras le long du corps. - Enchaîner glissée dorsale / se retourner pour terminer en position ventrale. <u>L'enseignant centre l'élève sur :</u> • chercher à être bien aligné / oreilles touchant les bras ; • regarder le fond du bassin ; • ne pas précipiter le départ ; • regarder vers le plafond.

Profils de nageurs

(étapes 2 et 3)

voir document

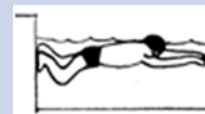
Construire le corps « propulseur »

Remarque importante : Le corps propulseur continue à être projectile !

On passe d'une centration sur la « barque » (le corps) à une centration sur les « rames » (les bras).

- Glissée ventrale + bras :

Bien glisser et mettre les bras « sans attendre » (crawl) pour entretenir l'énergie créée par la poussée sur le mur.



- Nager en crawl (nage libre)

En binôme, réaliser de nombreux essais pour améliorer ses performances (placer un plot, pour noter la distance parcourue, en largeur, en longueur en fonction des possibilités)



L'enseignant centre l'élève sur :

- garder le corps tonique et axé quand on « met » les bras ;
- + voir doc. Profils de nageurs.

Indicateurs de fin de l'étape 2

A la fin de cette première étape 2, l'élève a construit les **compétences attendues en fin de cycle 2** : (Programmes 2015)

Adapter ses déplacements à des environnements variés :

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

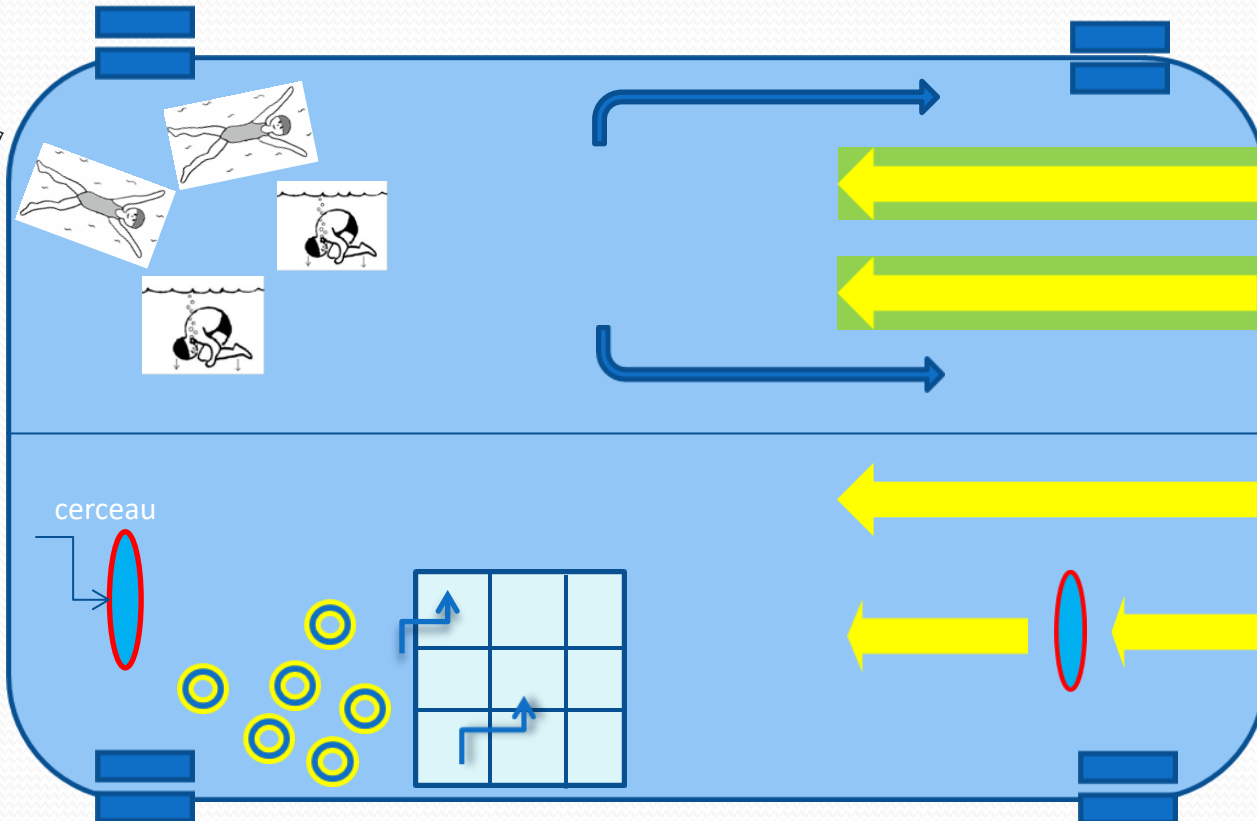
Repères de progressivité : En natation, les activités proposées permettent de passer de réponses motrices naturelles (découvrir le milieu, y évoluer en confiance) à des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer). L'objectif est de passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal de nageur, d'une respiration réflexe à une respiration adaptée, puis passer d'une propulsion essentiellement basée sur les jambes à une propulsion essentiellement basée sur les bras.

Un exemple d'organisation du bassin pour atteindre l'étape 2 :



1

- Faire l'étoile de mer.
- Faire le caillou et toucher le fond de la piscine.



4

Glissée ventrale + bras.

3

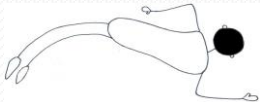
- Effectuer une poussée au mur et enchaîner avec une coulée ventrale.
- Effectuer une poussée et passer dans un cerceau immergé puis continuer.

2

- Aller chercher des objets au fond de la piscine avec un objectif précis (nombre, couleur ...)
- Passer dans un cerceau immergé.
- Passer entre les barreaux de la cage.

Caractérisation des profils de nageurs. (étapes 2 et 3)

Dans un projet d'activité en **crawl** : parcourir la plus grande distance possible sur une longueur (ou deux largeurs), noter par un plot les performances...

Profil « majoritaire »*	• Comportements observables	➤ Raisons	▽ Centrer l'élève sur
Le « lézard » 	Son corps ondule « dans tous les sens » et ses mouvements de bras sont désordonnés	Ses actions se concentrent sur la propulsion avec les bras, le corps « projectile » est oublié ...	Garder son corps « tonique » pour bien glisser et permettre d'avancer avec les bras (un bateau pneumatique mal gonflé rend difficile l'action des rames)
Le « hors-bord » 	Des actions des jambes très puissantes , des mouvements de bras peu efficaces	Il reste en « propulsion arrière » , l'action des jambes pour avancer utilise beaucoup d'énergie. Les bras ne sont pas encore vraiment propulseurs	Battre doucement des jambes pour s'équilibrer et libérer de l'énergie pour les bras Sentir l'action des bras sous l'eau pour faire avancer le corps (il devient une « traction avant »)
Le « tarzan » 	La tête est semi-immergée (le regard « devant » au dessus de la surface), le corps est oblique	Il veut garder une prise d'information visuelle directe de l'espace dans lequel il s'engage	Bien passer à travers l'eau (corps projectile) impliquant tête en flexion complètement immergée Ouvrir les yeux (si nécessaire, utiliser des lunettes) et prendre des repères sous l'eau (fond de la piscine...)
Le « batteur » 	Ses bras « tapent » fort l'eau à chaque cycle de bras	Il pense que ce qui est déterminant pour avancer c'est « l'entrée » des bras dans l'eau	Entrer le bras en éclaboussant moins (la main entre la première dans l'eau) L'importance de l'action des bras sous l'eau pour faire avancer le corps
Les « ailes de moulin » 	Les bras sont raides, ils prennent l'eau sur les côtés, les mouvements sont rapides et peu efficaces La respiration se fait tête en avant (expiration et inspiration aérienne)	La pleine conscience du corps flottant reste à construire. Il « lutte » pour ne pas s'enfoncer , le maintien au dessus de la surface est très coûteux en énergie. Les bras ne sont pas « disponibles » pour réaliser des actions propulsives efficaces	Les constats en « statique » et en « glissée ventrale » (faible profondeur si nécessaire) → mon corps flotte, je peux rester en apnée assez longtemps, je glisse facilement si mon corps est horizontal et tonique. Ensuite prendre l'eau « devant » la tête immergée Distinguer fréquence des bras et amplitude
Le « respirateur » (étape 3) 	Le nageur est bien allongé, « détendu », ses temps de respiration sont très longs, (visage et tronc en rotation) Les actions des bras sont perturbées (surtout bras côté respiration)	Le temps de respiration organise majoritairement l'activité du nageur (alors que les modalités d'action pour se ventiler doivent perturber le moins possible l'orientation du nageur sur son axe de déplacement)	Expiration aquatique complète et inspiration aérienne rapide Rotation de la tête sans « tourner » le corps Les actions des bras s'enchaînent avec un « tempo » régulier

Etape 3 : Proposition d'une progression pour passer de l'étape 2 à l'étape 3.

Constats : début de l'étape 3

- *Les raisons*
- ✓ Ce que l'élève doit construire

Les bascules vers l'avant engendrent très souvent des redressements de la tête lors de l'entrée dans l'eau.

➤ *Le déséquilibre avant n'est pas toujours accepté.*

➤ *L'élève veut garder un contrôle visuel de son entrée.*

✓ Il doit continuer à construire le **corps projectile** : en plongeant.

Au cours de cette étape ...

L'élève sera amené à passer d'une nage globale et intuitive à une nage plus construite, intégrant nécessairement des repères corporels précis : corps gainé, bras efficaces, regard orienté vers le fond. expiration aquatique...

• **Renforcer les sensations d'un corps flottant :**

proposer les différentes situations vues à l'étape 1 et 2 :

- étoile ventrale et étoile dorsale / passer de l'une à l'autre (enchaîner),
- sous marin (en moyenne profondeur) descendre au fond en expirant, choisir une position et la garder pendant au moins 5 secondes ...
- sauter en posture « crayon » et se laisser remonter par l'eau.

L'enseignant centre l'élève sur :

- réaliser toujours ces actions sans précipitation.

- **Entrées et immersions** : Plonger, augmenter l'espace d'action en immersion (nager dans le volume aquatique).

Plonger :

- 1 Départ à genoux (sur une planche) et bascule vers l'avant puis départ accroupi.
- 2 Départ debout et plonger (bascule vers l'avant, sans impulsion):

(Bien se laisser glisser sous l'eau pour prendre conscience que la forme du corps au cours du « vol » conditionne le trajet sous-marin)

- 3 Départ debout en intégrant une impulsion* et la conservation de la posture en l'air (le nageur se trouve en l'air comme il devra être dans l'eau : anticipation posturale)

* Eloigner la distance d'entrée dans l'eau en plongeant par-dessus une frite, par exemple.



L'enseignant centre l'élève sur :

- Garder la tête entre les bras (contact oreilles / bras). Ne pas redresser la tête.
- Chercher une entrée « douce » dans l'eau (sans éclaboussures) en gardant son corps aligné

Le volume aquatique est exploré pendant des temps encore brefs

✓ Il doit agir sous l'eau en augmentant sa durée en apnée/ en y intégrant une expiration aquatique.

Nager dans le volume aquatique

Proposer des situations qui amènent l'élève à augmenter la distance à parcourir sous l'eau en réalisant des parcours :

- passer à travers des cerceaux lestés,
- passer en bas de cage aquatique dans le grand bain etc.
- défi à 2 : aller le plus loin possible sous l'eau (sur une largeur par exemple).

L'enseignant centre l'élève sur :

- Piloter sans redresser la tête ;
- Action des membres pour avancer sous l'eau : bras en simultané.

Il nage 15m.

Les actions des bras sont encore peu efficaces pour se déplacer.

La tête se lève souvent dans l'axe de déplacement pour respirer, le corps se redresse et l'élève s'arrête un instant de nager ...

➤ Comportements observables (cf doc profils de nageurs)

✓ Construire un **corps propulseur** qui intègre une respiration aquatique à son déplacement.

Construire le corps « propulseur » en nage ventrale et dorsale

• Glissée ventrale + bras

Bien glisser et ajouter l'action des bras « sans attendre » (crawl) pour entretenir l'énergie créée par la poussée sur le mur.



• Nager en crawl (nage libre) sur plus de 25m.

En binôme, réaliser de nombreux essais pour améliorer ses performances (placer un plot, pour noter la distance parcourue, sur trois largeurs, sur deux longueurs en fonction des possibilités) : augmenter la distance rend nécessaire la construction d'une nage intégrant une respiration aquatique.

En parallèle, proposer des situations sur 10/15m pour travailler plus particulièrement un élément (exemple : distinguer tourner vite les bras et ramer efficacement sous l'eau → on pourra à cet effet, proposer temporairement une ceinture pour faciliter les expérimentations).

• Glissée dorsale + bras

Bien glisser et agir avec les bras « sans attendre » (dos crawlé) pour entretenir l'énergie créée par la poussée contre le mur.



- **Nager en dos crawlé (une largeur / 10m)**

Travail en dos mouvements alternés / mouvements simultanés afin de sentir l'action des bras sous l'eau pour avancer (actions des jambes pour s'équilibrer).



L'enseignant centre l'élève sur :

- Limiter la fréquence des mouvements de bras (bien ramer sous l'eau → sentir la résistance de l'eau).
- Avoir un corps bien allongé, regard vers le haut, oreilles dans l'eau.

Indicateurs de fin d'étape 3

L'élève entre dans l'eau par une bascule avant, mais sans impulsion forte. Ses actions propulsives sont efficaces. Il commence à intégrer sa respiration à la propulsion (expiration aquatique).

Il a construit les **compétences attendues en fin de cycle 3 :**

Adapter ses déplacements à des environnements variés :

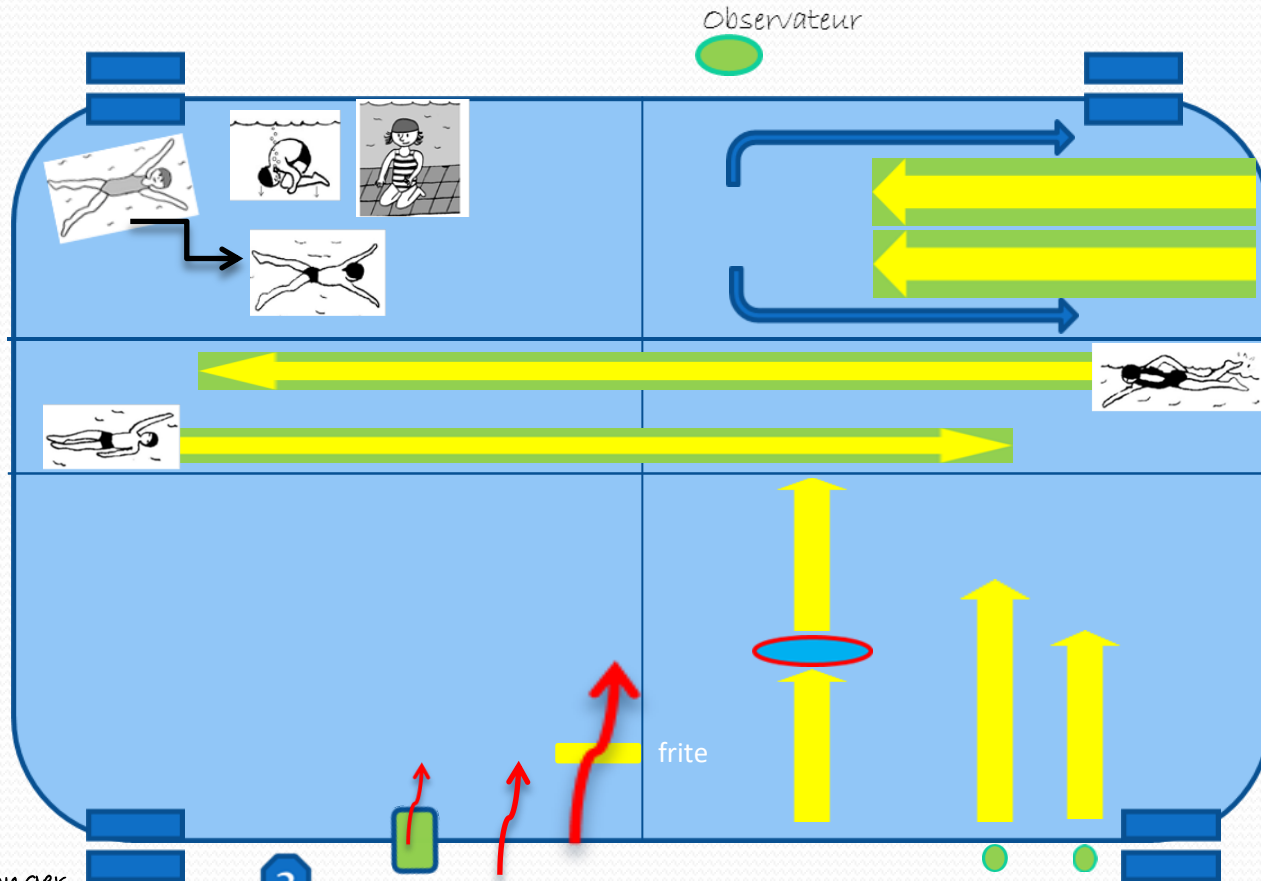
- **Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015.**

Un exemple d'organisation du bassin pour atteindre l'étape 3 :



1

- Passer de l'étoile ventrale à l'étoile dorsale.
- Faire le sous-marin.
- Rester en position sous l'eau pendant 5 secondes.



4

Glissée ventrale + bras

Nager en crawl + retour dos crawlé.

Observateur pour les défis.

Plonger

2

- Départ **à genou** sur une planche + entrée dans l'eau.
- Départ **accroupi** + entrée dans l'eau.
- Départ **debout** + bascule en avant + par-dessus une frite.

- Passer à travers des cerceaux lestés.
- Faire des défis à 2 pour aller le plus loin sous l'eau (avec observateur).

3

Etape 4 : Proposition d'une progression à l'étape 4

Espace : grand bassin et parfois petit bassin

Constats : début de l'étape 4

➤ *Les raisons*

- ✓ Ce que l'élève doit construire

Le plongeon est réalisé de façon isolée.

➤ Difficulté d'enchaîner une nage de « surface » et une descente dirigée vers le fond.

✓ L'élève doit modifier l'orientation de son déplacement pour plonger en canard.

Au cours de cette étape ...

L'élève sera amené à construire une nage de plus en plus efficace (efficace et économique) afin d'augmenter sensiblement la distance parcourue ...

Il devra notamment intégrer sa respiration à sa propulsion (expiration aquatique complète, inspiration aérienne rapide avec prise d'air sur le côté ...)

• **Plonger, en intégrant cette action à une autre :**

- Plonger pour aller chercher un objet immergé en grande profondeur
- Plonger et enchaîner un 25m en crawl ...



Moduler son impulsion et son angle d'entrée dans l'eau en fonction du projet (la forme du corps au cours du « vol » conditionne le trajet sous-marin).

• **Réaliser un plongeon canard**

(d'abord en moyenne profondeur puis en grande profondeur)

- En nageant, repérer l'emplacement de l'objet pour anticiper le moment de l'immersion ;
- Puis basculer franchement la tête et le buste, les bras se dirigeant vers l'objet ;
(Bien vider ses poumons en soufflant fort (bouche + nez))



L'enseignant centre l'élève sur :

- Fléchir le cou, orienter le regard et les bras vers le fond ;
- Réaliser des mouvements efficaces et économiques qui permettent de rester longtemps sous l'eau et d'aller loin.

✓ Il doit agir sous l'eau d'une manière efficace en associant apnée et expiration aquatique.

Il nage 30m, il commence à intégrer sa respiration à la propulsion mais il se fatigue encore rapidement.

➤ La prise d'inspiration perturbe la propulsion.

✓ Subordonner la respiration à la propulsion, afin de faciliter une nage économique.

Nager plus longtemps / plus loin dans le volume aquatique

Proposer des situations qui amènent l'élève à augmenter encore la distance à parcourir sous l'eau en réalisant des parcours :

- passer à travers des cerceaux lestés de plus en plus éloignés,
- effectuer une largeur sous l'eau (après un plongeon, avec un départ en coulée ventrale)



Continuer à construire un corps « propulseur » en nage ventrale et dorsale.

- Nager en crawl (nage libre) sur au moins 50m

En binôme, réaliser de nombreux essais pour améliorer ses performances (sur trois ou quatre longueurs)
➔ *augmenter la distance rend nécessaire la construction d'une nage intégrant de mieux en mieux une respiration aquatique efficace.*



En parallèle, proposer des situations sur 10/15m pour travailler plus particulièrement un élément ;
Exemples :

- placer son inspiration avec les mouvements de bras (au moment où la main vient toucher la cuisse)
- expirer « complètement » sous l'eau pour bien vider l'air vicié et ainsi ne plus avoir la sensation de « s'asphyxier » peu à peu ➔ *on pourra à cet effet, proposer temporairement une ceinture pour faciliter les expérimentations*

- Glissée dorsale + bras

Bien glisser et mettre les bras « sans attendre » (dos crawlé) pour entretenir l'énergie créée par la poussée sur le mur.



Nager en dos crawlé (une longueur / 25m)

Travail en dos mouvements alternés / mouvements simultanés afin de sentir l'action des bras sous l'eau pour avancer (actions des jambes pour s'équilibrer).

Indicateurs de fin d'étape 4

L'élève réussit le **test « nager 50m »** :

- Plonger / 25m Ventral + 25m Dorsal (au moins 12,5m)
- Sortir de la piscine et enchaîner aller chercher un objet à 1,70m / 2m de profondeur.

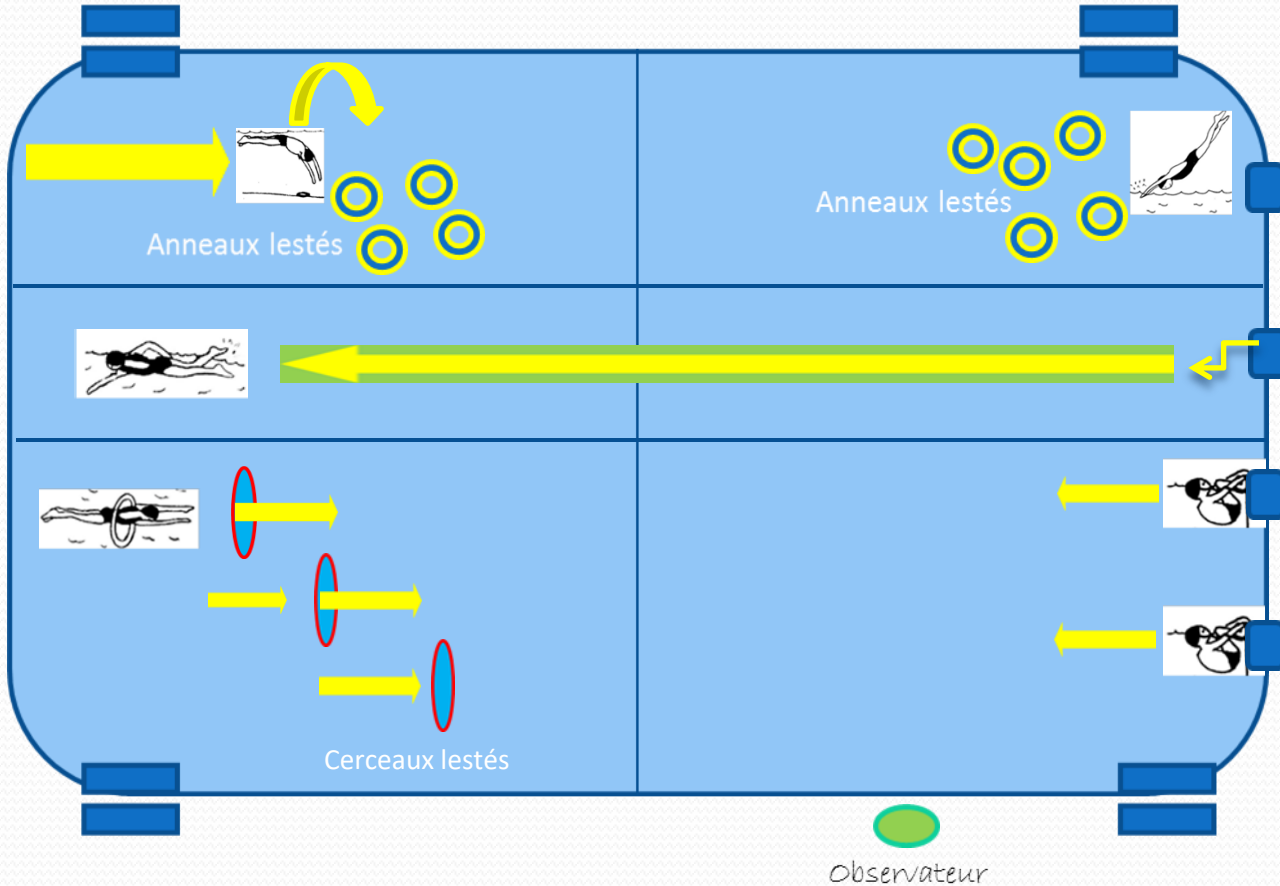
Il sait également **aller chercher un objet immergé** à 1,70 / 2m en effectuant un plongeon « canard ».

Un exemple d'organisation du bassin pour atteindre l'étape 4 :



1

Le plongeon-canard



2

Passer à travers des cerceaux lestés, sous l'eau (cerceaux de + en + loin).

3

Glissée dorsale + nager dos crawlé.

Pour retrouver les textes officiels :

- Les programmes 2008.
- Les programmes 2016.
- La circulaire natation n° 2011-090 du 7/07/2011.
- Le B.O n° 30 du 23/07/2015 concernant l'attestation « Savoir nager ».
- Les conditions d'encadrement pour la pratique de la natation.
- La fiche synthèse des compétences à acquérir au long du cycle 2 et la fiche d'aide à l'évaluation du « savoir nager scolaire cycle 3 ».



<http://www.ac-caen.fr/ia50/circo/gra/>

Tout au long du cycle natation, les progrès des élèves pourront être notés au fur et à mesure des séances sur la fiche de synthèse suivante :

[illegible]

* Après un temps d'immersion, se déplacer dans l'eau sur 15m sans appui.

Les outils d'aide à la validation des compétences :

Grille d'aide à la validation de l'attestation Savoir nager scolaire Cycle 3

A.S.S.N. / Grille de validation du test pratique

Entourer le n° de l'élève au départ / écrire E en cas d'échec à un item

→ Pas de E sur la ligne => mettre un Oui dans la colonne « test validé »

→ Un ou plusieurs E sur la ligne => écrire Non dans la colonne « test validé »

[illegible]

Vous pouvez télécharger ces documents à compléter sur le site de la circonscription de Granville : <http://www.ac-caen.fr/ia50/circo/gra/>

Le savoir-nager

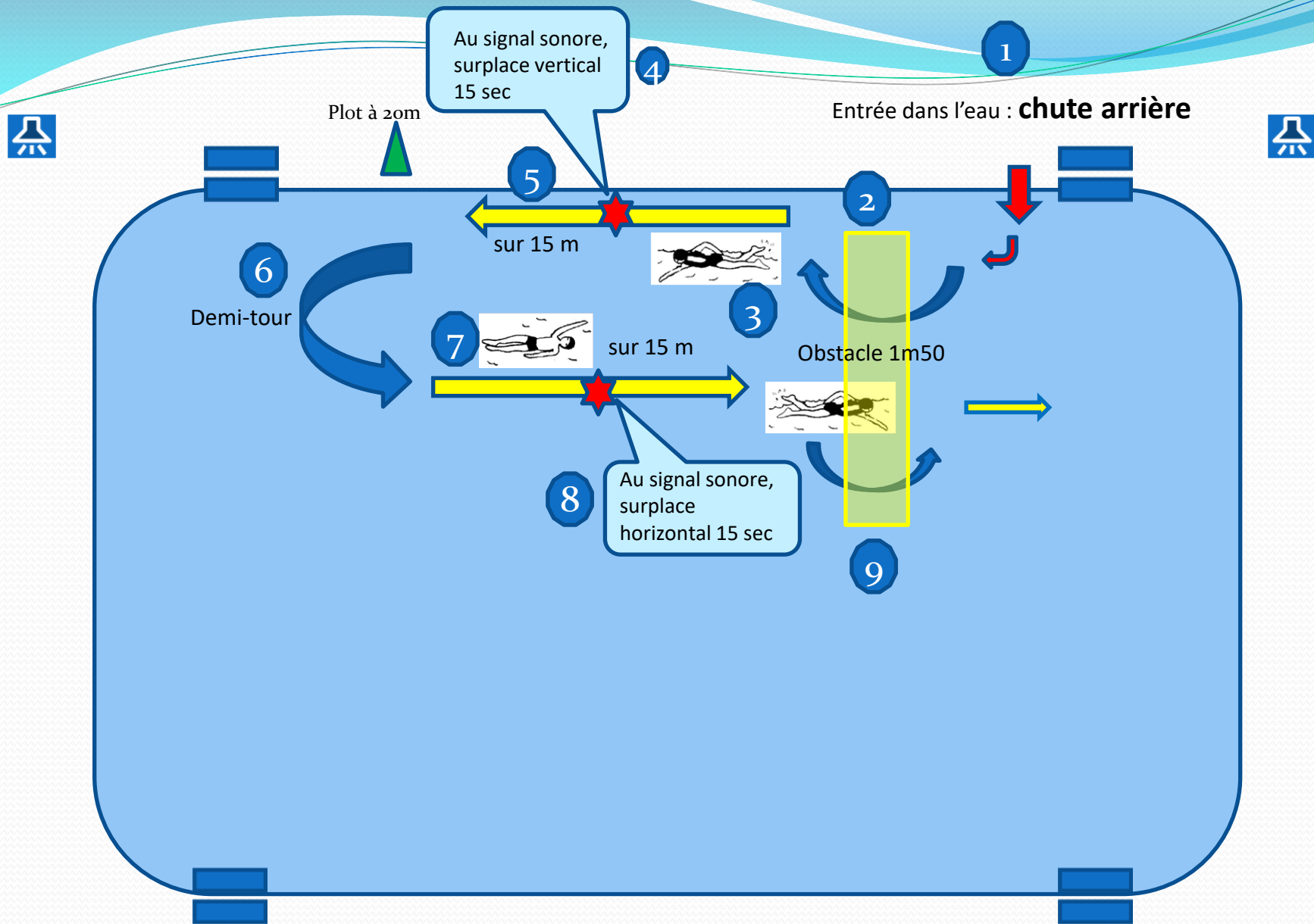
circulaire du 11-07-2015

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;
- Se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ;
- Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ;
- Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ;
- Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;
- Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ;
- Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres ;
- Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;
- Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ;
- Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.

Connaissances et attitudes :

- Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;
- Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.
- Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.



Outil d'aide à la validation de l'attestation « Savoir nage scolaire cycle 3 »

A.S.S.N. / Grille de validation du test pratique

Entourer le n° de l'élève au départ / écrire E en cas d'échec à un item

→ Pas de E sur la ligne => mettre un Oui dans la colonne « test validé »

→ Un ou plusieurs E sur la ligne => écrire Non dans la colonne « test validé »

[illegible]

Attestation « Savoir nager »

recto

Académie de Caen	Attestation scolaire « Savoir nager »	
Cachet de l'établissement et signature du directeur de l'école ou du chef d'établissement		
		
	NOM : _____	
	Prénom : _____	
	Date de naissance : _____	
	Ecole / collège : _____	

verso

Attestation scolaire « Savoir nager »	
Le professeur des écoles et le ou le professeur d'Education Physique et Sportive, certifient que l'élève	
maîtrise le savoir-nager défini par l'arrêté du 8 juillet 2015 (parcours de capacités, connaissances et attitudes)	
Le ... / ... /	
Noms du	
Professionnel agréé (et titre)	l'enseignant(e)

Un album à nager

- Propositions à partir d'un album aux cycles 1 et 2



- Comment prendre en compte l'homogénéité des niveaux et les angoisses de l'enfant vis-à-vis de l'élément aquatique ?

S'appuyant sur le passage de la fiction à la réalité, cet album propose : des **parcours**, **jeux** et **expérimentations**, pour initier les enfants des cycles 1 et 2 à la natation

- un **livret d'accompagnement**, illustré de **photos** et proposant de multiples **pistes de travail** dans toutes les disciplines scolaires.

«Le fabuleux voyage de Lola» a été élaboré par l'équipe EPS départementale du Tarn.

C'est une approche complète et originale de l'enseignement de la natation pour des enfants scolarisés en cycle 2, c'est-à-dire en grande section maternelle, CP ou CE1 qui s'appuie sur le passage de la fiction à la réalité.

L'ouvrage permet aussi de dédramatiser les séances de natation, de les préparer et de les aborder sous un angle ludique. Il encourage la collaboration entre les différents acteurs de cet enseignement et la transversalité entre les domaines d'apprentissage. A ce titre, il fait le lien entre la natation (les aspects essentiels de la respiration, de l'équilibration, de la propulsion et de la prise d'informations), les expériences scientifiques (différentes expérimentations en relation avec l'eau sont proposées) et la maîtrise de la langue.



Des jeux pour nager



Propositions de jeux pour
nager classés par étapes et par
thème de travail.



Des jeux pour nager à l'étape 1 :

	Profondeur		Entrer dans l'eau	Se déplacer dans l'eau	Se déplacer à la surface	Maintenir des postures et des équilibres	Construire une respiration adaptée
	1m30	2m10					
Étape 1							
Le chat flottant	●					✓	✓
Plouf a dit ...	●		✓	✓	✓	✓	✓
Les chemins du trésor	●				✓		
Le chat cerceau	●			✓			✓
Sur le quai à bois	●		✓		✓		
La chasse aux trésors	●		✓	✓			✓
Le bérét aquatique	●		✓	✓	✓		✓

Descriptif des jeux pour nager :

ETAPE 1 Le chat flottant	But : <i>Echapper au chat en se maintenant en surface (sans appui plantaire)</i>
Matériel : - Des planches, - Des frites, - Des tapis flottants.	Consignes : Les souris se tiennent à un gros tapis. Au signal du meneur, le chat entre en jeu (fin d'une comptine par exemple) et se déplace vers les souris. Pour échapper au chat, les souris doivent s'accrocher à une planche ou une frite (les pieds ne touchent pas le sol). La souris touchée prend la place du chat.
Comportement attendu : Accepter de s'éloigner du bord.	
Savoirs à construire : Tenir un équilibre à l'aide d'un objet flottant	

ETAPE 1 Plouf a dit ...	But : <i>Obéir aux consignes données par le meneur de jeu uniquement quand elles sont précédées de « Plouf a dit... ».</i>
Matériel : - Le matériel est adapté : frites, planches, tapis ...	Consignes : Les élèves sont dispersés. Comme « Jacques a dit... », l'enseignant indique ce qu'il faut réaliser. Il peut centrer ses consignes sur l'équilibration (tenir le bord avec une main, sauter sur un pied, faire l'étoile sur le ventre ...) ou l'immersion (se mettre accroupi, faire des bulles...).
Comportement attendu : L'enfant accepte (avec ou sans l'aide de matériel) de : - modifier son équilibre - souffler dans l'eau - S'immerger de façon volontaire - Ouvrir les yeux sous l'eau	
Savoirs à construire : Se familiariser Répondre rapidement aux demandes.	

ETAPE 1 Les chemins du trésor

But :

Ramener un objet dans sa caisse en choisissant son chemin.

Matériel :

- Cônes de couleur pour matérialiser les chemins.
- des chouchous de mêmes couleurs sur un tapis flottant au centre du bassin.
- Une double corde tendue (avec ou sans obstacles ex des frites ou des tapis), une cage, une ligne d'eau..

Consignes :

Choisir un chemin identifié par une couleur, suivre le chemin et prendre un chouchou de la couleur avant de revenir par le même chemin.

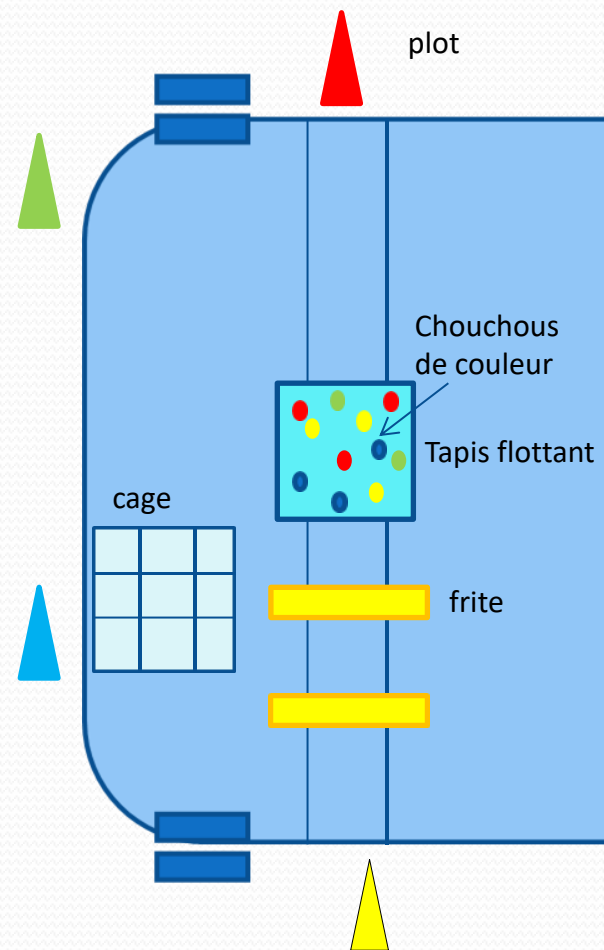
Comportement attendu :

L'élève investit différents espaces aquatiques.
Il accepte de varier ses chemins.
Il réussit à s'allonger épaules dans l'eau.

Savoirs à construire :

Se déplacer avec un appui sans toucher le fond.

Mise en place :



ETAPE 1 Le chat cerceau

But :
*Echapper au chat en passant
dans un cerceau.*

Matériel :

- Des cerceaux posés à plat sur l'eau.

Consignes :

Les souris se promènent entre les cerceaux. Au signal du meneur, le chat entre en jeu (fin d'une comptine par exemple) et se déplace vers les souris. Pour échapper au chat, les souris doivent passer dans un cerceau. La souris touchée prend la place du chat.



Comportement attendu :

Accepter de s'éloigner du bord.
S'immerger suffisamment pour ne pas toucher le cerceau.

Savoirs à construire :
S'immerger totalement.

ETAPE 1 Sur le quai à bois

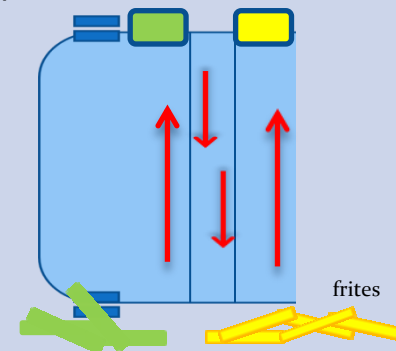
But :
*Déplacer le plus de frites
possible.*

Matériel :

- de nombreuses frites,
- 2 cordes tendues
- 2 tapis.

Consignes :

Au signal, un joueur de chaque équipe saute avec une frite pour se rendre de l'autre côté, dépose sa frite pour revenir par le chemin.



Comportement attendu :

Mettre la tête dans l'eau (même peu de temps)
- en sautant et
- en se déplaçant

Savoirs à construire :
Entrer dans l'eau en sautant loin.
Se déplacer à l'aide d'un appui

ETAPE 1 La chasse aux trésors

But :
Ramener le plus d'objets possible dans sa caisse.

Matériel :

- De nombreux objets lestés ou flottants.
- 2 cerceaux ou tapis pour matérialiser les 2 camps.

(sur ½ bassin)

Consignes :

Les joueurs se placent au bord du bassin. Au signal, chaque joueur entre dans l'eau et se déplace pour saisir un objet (un seul) lesté ou flottant et le conduit dans son camp.

Comportement attendu :

- En fonction de leurs compétences, les enfants entrent dans l'eau en sautant ou plongeant, se saisissent d'objets lestés ou flottants.
- Passer du choix des objets flottants à celui des objets lestés.
- Passer d'une série d'immersions brèves pour saisir l'objet en tâtonnant (éventuellement les yeux fermés) à une immersion prolongée pour réussir plus aisément.

Savoirs à construire :

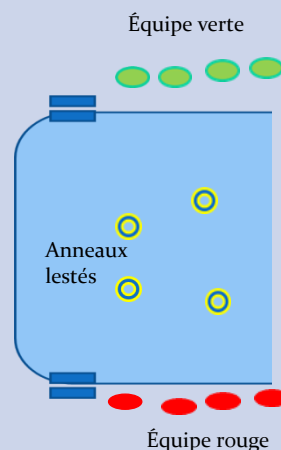
Entrer dans l'eau après une impulsion (saut ou plongeon).
S'immerger et ouvrir les yeux.

ETAPE 1 Le bérét aquatique

But :
Ramener un objet avant les adversaires.

Matériel :

- 4 objets immergés



Consignes :

Chaque joueur est numéroté. Le meneur appelle un numéro (2 élèves : un de chaque équipe). Ceux-ci doivent aller chercher un objet le plus rapidement possible.

Comportement attendu :

- Oser quitter le bord.
- Sauter loin.
- Se déplacer avec l'appui des mains pour aller plus vite.

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau.
S'immerger.

Des jeux pour nager à l'étape 2 :

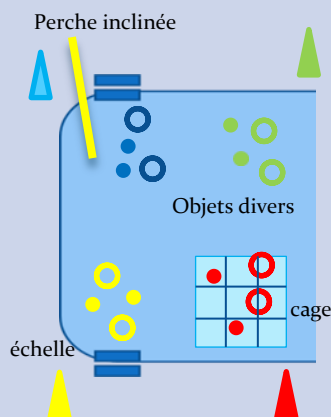
	Profondeur		Entrer dans l'eau	Se déplacer dans l'eau	Se déplacer à la surface	Maintenir des postures et des équilibres	Construire une respiration adaptée
	1m30	2m10					
Étape 2							
Le collectionneur	●	●		✓			✓
1, 2, 3, je flotte	●				✓	✓	✓
La pêche aux oursins		●		✓			✓
Plouf a dit ... de souffler	●						✓
Le jeu de cartes	●	●	✓				

ETAPE 2

Le collectionneur

Matériel :

- Cônes de couleur pour matérialiser les entrées.
- nombreux objets immergés de 4 couleurs ou formes différentes.



But :
Ramener des objets immergés

Consignes :

Individuellement ou par équipes de 2 ou 3 joueurs, former une collection d'objets différents.

Au signal, les participants entrent dans l'eau dans la zone qu'ils choisissent et descendent en profondeur avec ou sans aide pour aller chercher un objet.

Comportement attendu :

Pour être efficaces, des élèves vont adopter des entrées par les mains (plongeon).
Ouvrir les yeux pour localiser et prendre les objets.
Se renverser pour être plus efficace dans la descente (avec ou sans appui).

Savoirs à construire :

Descendre les yeux ouverts avec puis sans appui.
Se déplacer en profondeur sur quelques mètres sans appui.

ETAPE 2

1, 2, 3, je flotte

But :
Se déplacer rapidement, s'équilibrer tête dans l'eau.

Matériel :

- Une planche ou une frite par enfant.

Consignes :

Pendant que l'enseignant, dos tourné aux joueurs, compte « 1,2,3 soleil », ceux-ci avancent avec la frite tenue à bout de bras.

Après avoir prononcé le mot « soleil » le meneur se retourne et les joueurs doivent être corps immobile mais en glissée, tête dans l'eau.

Si échec, l'élève retourne au départ ou recule de 3 pas.

Comportement attendu :

- Pour flotter, l'enfant doit pousser le bord avec les jambes.

Savoirs à construire :

Se déplacer et construire un équilibre ventral à l'aide d'un objet flottant, tête immergée.

ETAPE 2

La pêche aux oursins

But :
Ramasser des objets en profondeur.
Ramener le plus d'objets possible.

Matériel :

- Perche et/ou cage.
- Seaux avec objets lestés de types ou couleurs différents

Consignes :

Par équipe de 2 ou 3 (ou individuellement), aller chercher des objets à différentes profondeurs et avec des types d'appuis différents.
Avec la perche, la tenir fermement.

Comportements attendus :

- Ouvrir les yeux.
- Descendre à l'aide des appuis manuels.
- Avec la perche ou la cage, se renverser pour mieux descendre.
- L'élève souffle, des bulles remontent.

Savoirs à construire :

S'immerger avec un appui de plus en plus profondément.
 Souffler dans l'eau.
 Se laisser remonter.

ETAPE 2

Plouf a dit ... de souffler

But :
Obéir aux consignes données par le meneur de jeu uniquement quand elles sont précédées de « Plouf a dit... »

Matériel :

aucun

Consignes :

Le meneur de jeu centre ses consignes sur la respiration

- Faire des bulles...
- Avec la bouche
- Avec le nez
- Petites bulles
- Grosses bulles

Comportement attendu :

- Passer rapidement d'un mode d'expiration à l'autre.

Savoirs à construire :

Expirer dans l'eau volontairement , les voies aériennes Immergées.

ETAPE 2

Le jeu de cartes

But :
Réaliser l'entrée selon les contraintes des cartes.

Matériel :

- Cartes « actions »

Ex : Par 2



- Matériel pour les entrées : toboggan, tapis, cerceaux.

Consignes :

Chaque binôme tire une carte de chaque catégorie. But : réaliser l'entrée dans l'eau demandée.

Actions : Sauter du bord, du plot, sauter en tenant une perche, plonger, glisser sur le toboggan, descendre à l'échelle....

Exigences : dans un cerceau, avec $\frac{1}{2}$ tour, très loin, avec éclaboussures, sans éclaboussure, corps tendu, corps mou.....

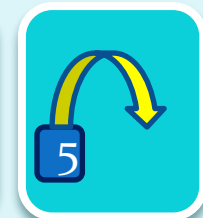
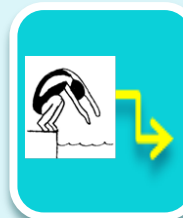
Comportement attendu :

Oser les entrées avec des déséquilibres avant ou arrière.

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau de différentes manières.

Cartes « Actions »



Des jeux pour nager à l'étape 3 :

	Profondeur		Entrer dans l'eau	Se déplacer dans l'eau	Se déplacer à la surface	Maintenir des postures et des équilibres	Construire une respiration adaptée
	1m30	2m10					
Étape 3							
Le grand chemin		●	✓	✓	✓		✓
Le chat étoile	●					✓	✓
Le béret subaquatique	●	●	✓	✓	✓		
Le message secret		●	✓	✓			✓
Le jeu de cartes 2	●	●	✓				

ETAPE 3 Le grand chemin

But :
Ramener le plus d'objets possible à l'issue du parcours.

Matériel :

- Cage
- Objets au fond de la cage.
- Si possible, 2 entrées différentes (toboggan, cerceau, plongeon)
- Une ligne d'eau

Consignes :

Chacun son tour choisit son entrée, passe sous la ligne d'eau, se déplace jusqu'à la cage, descend pour prendre un objet qu'il dépose dans son camp.

Le joueur suivant part au signal convenu : ex cage touchée par le précédent.

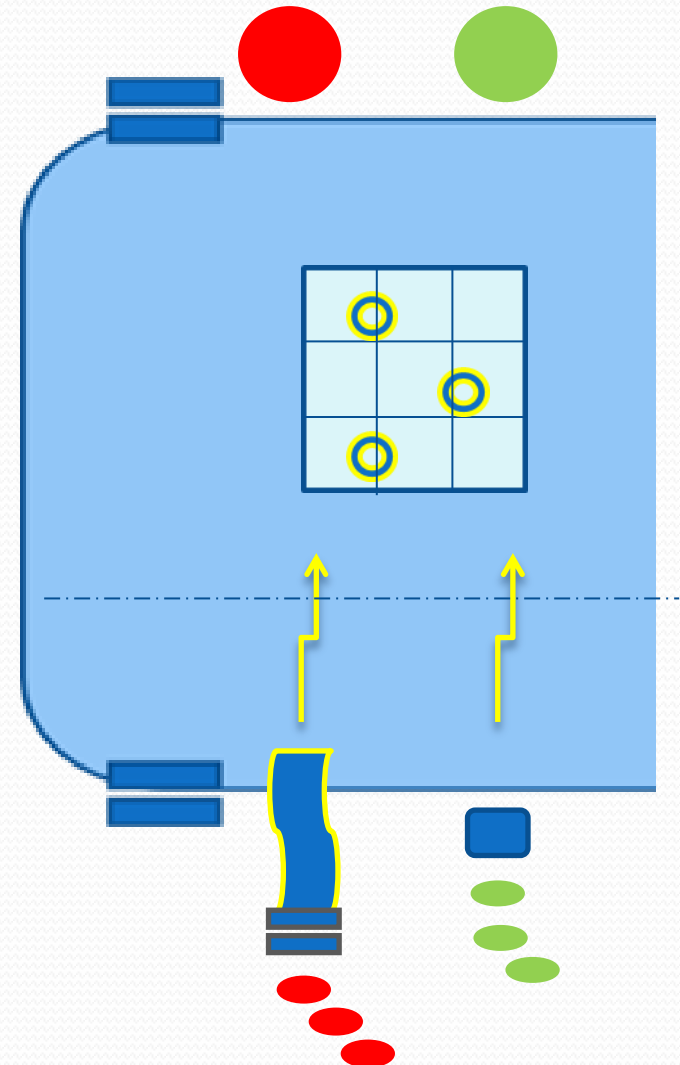
Comportements attendus :

- Enchaînement de l'entrée et du passage sous la ligne d'eau.
- Immersion de la tête et horizontalité dans le déplacement.
- Déséquilibre avant pour la descente en profondeur.

Savoirs à construire :

- Entrer dans l'eau par les mains/ réaliser une glissée ventrale/ se déplacer sur quelques mètres/ s'immerger.

Mise en place :



ETAPE 3 Le chat étoile

But :
Echapper au chat en se maintenant en surface (sans appui plantaire)

Matériel :

aucun

Consignes :

Les souris se promènent entre les objets.

Au signal du meneur, le chat entre en jeu et se déplace vers les souris pour les toucher.

Pour échapper au chat, la souris doit se mettre en **étoile**. Si elle maintient son étoile 3 s, elle ne peut pas être touchée.

La souris touchée prend la place du chat.

Comportement attendu :

La tête est immergée.

Savoirs à construire :

Tenir une étoile ventrale.



ETAPE 3 Le béret subaquatique

But :

Ramener un béret immergé.

Matériel :

- 2 objets immergés.
- Un tableau pour noter les résultats.

Consignes :

A l'appel de son numéro, l'élève saute ou plonge pour aller ramasser le plus vite possible un objet qu'il dépose dans son cerceau.

Comportements attendus :

- Enchaînement de l'entrée et d'un déplacement en immersion.
- Déséquilibre avant pour la descente en profondeur (vers le plongeon canard).

Savoirs à construire :

- Entrer dans l'eau par les mains.
- Se déplacer et s'immerger.

ETAPE 3

Le message secret

But :
Descendre dans l'eau et rapporter les pièces d'un message.

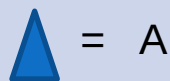
Matériel :

- Objets immergés de couleurs et formes différentes avec des lettres.
- Messages codés donnés aux équipes.
- Si possible cage.

Consignes :

Chacune des équipes va chercher dans l'eau les objets demandés et former le message.

Ex :



Chacun doit ramener au moins un objet. Déchiffrer le message proposé par l'enseignant avant l'autre équipe.

Comportements attendus :

- Maîtrise d'une immersion en profondeur de façon assez longue.
- Ouverture des yeux en immersion.
- Déséquilibre avant pour la descente en profondeur.

Savoirs à construire :

- Entrer dans l'eau par les mains et s'immerger.
- Accepter de rester longtemps en immersion.

ETAPE 3

Le jeu de cartes 2

But :
Entrer dans l'eau par les mains.

Matériel :

- 2 jeux de cartes :
« Actions »
« Exigences »
- Matériel pour les entrées (toboggan, tapis, cerceaux)



Consignes :

Chaque binôme tire une carte de chaque catégorie et doit réaliser l'entrée dans l'eau demandée.

Actions : plonger du bord, plonger du plot, glisser tête en avant sur le toboggan.

Exigences : sous une ligne d'eau, sous un tapis, au dessus d'une frite, dans un cerceau, sans éclaboussure, corps tendu, et ramener un objet.....

Comportements attendus :

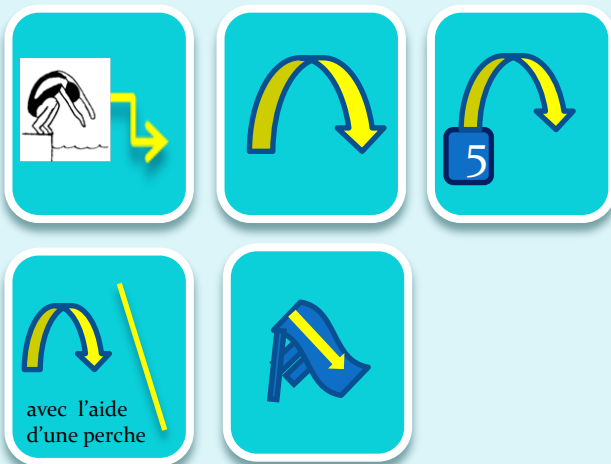
Oser les entrées nouvelles.

Savoirs à construire :

- Entrer dans l'eau en fonction des cartes.

Les cartes du jeu :

Cartes « Actions »



Cartes « Exigences »



Des jeux pour nager à l'étape 4 :

	Profondeur		Entrer dans l'eau	Se déplacer dans l'eau	Se déplacer à la surface	Maintenir des postures et des équilibres	Construire une respiration adaptée
	1m30	2m10					
étape 4							
Le béret palme		●		✓			✓
Le loup-phoque		●	✓	✓	✓		✓
Danse avec l'eau	●	●	✓	✓	✓	✓	✓
L'objet sec		●			✓		✓

ETAPE 4 Le béret palme

Matériel :

- 2 objets immergés
- Des palmes pour tous.
- Un tableau pour noter les résultats.

But :
Ramener un béret immergé

Consignes :
A l'appel de son numéro, l'élève réalise une coulée ventrale pour aller ramasser le plus vite possible un objet qu'il dépose dans son cerceau.

Comportements attendus :

- Pousser complètement sur le mur et descendre rapidement vers l'objet

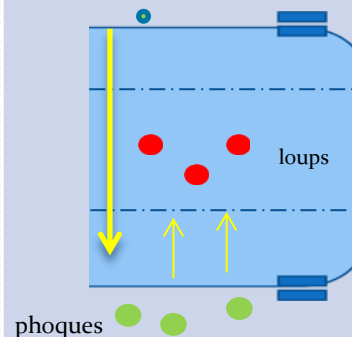
Savoirs à construire :

- Etre efficace dans la coulée ventrale (se déséquilibrer)
- Se déplacer en profondeur (2m)

ETAPE 4 Le loup phoque

Matériel :

- Autant de ceintures que de loups.
- Lignes d'eau.
- 2 à 3 bracelets



But :
Les phoques : apporter les objets en évitant les loups.
Les loups : toucher les phoques.

Consignes :
Au signal, les phoques doivent rejoindre l'autre bord sans être touchés et apporter les bracelets d'un camp à l'autre.
(Revenir le long du bord pour reprendre un bracelet)
Les loups, équipés de ceintures, doivent toucher les phoques avec les mains et leur prendre leurs bracelets.

Comportements attendus :

- Enchaîner l'entrée dans l'eau et le déplacement en profondeur

Savoirs à construire :

- Se déplacer en profondeur de manière autonome.
- Ouvrir les yeux.

ETAPE 4 Danse avec l'eau.

But :
Réaliser un enchaînement à partir des actions tirées au sort.

Matériel :

- Cartes « Danse avec l'eau »
- + fiches groupes

Consignes :

Chaque groupe tire au sort une carte de chaque famille + une fiche aide et réalise un enchaînement en choisissant l'ordre des actions (remplir fiches groupes)

Familles :

- Entrées dans l'eau
- Déplacements
- Equilibres

Comportements attendus :

- sur les postures, garder l'immobilité.
- sur les déplacements, augmenter le « chemin » des bras (pour être plus efficace)
- sur les entrées, recherche d'esthétique et corps tonique (le moins d'éclaboussure possible).

Savoirs à construire :

- Enchaîner des postures différentes (ventrales, dorsales, verticales).
- Enchaîner des expirations longues et inspirations brèves.

ETAPE 4 L'objet sec.

But :
Transporter une planche sans la mouiller.

Matériel :

- Une planche par élève.

Consignes :

Partir d'un bord pour rejoindre l'autre en choisissant son mode de déplacement et sans mouiller la planche.

Trouver les solutions pour réussir

Comportements attendus :

- Planche tenue à 2 mains et déplacement sur le dos.
- Bras plutôt fléchis que tendus.

Savoirs à construire :

Se déplacer sur le dos avec des appuis efficaces des jambes.

Cartes pour la situation « danse avec l'eau 2 »

Chaque groupe choisit une carte de chaque famille afin de réaliser un enchaînement.

<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez par les pieds	<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez en plongeant	<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez par une bascule
<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez par deux en vous tenant la main	<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez tous en même temps	<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez les uns après les autres

<u>Déplacement</u> Sur le ventre, tête en avant	<u>Déplacement</u> Sur le ventre, pieds en avant	<u>Déplacement</u> Sur le dos, tête en avant
<u>Déplacement</u> Sur le dos, pieds en avant	<u>Déplacement</u> Sous l'eau	<u>Déplacement</u> Sur le côté

<u>Equilibre</u> Dorsal	<u>Equilibre</u> Ventral	<u>Equilibre</u> Vertical
<u>Equilibre</u> Faire la boule	<u>Equilibre</u> Sortez les pieds de l'eau	<u>Equilibre</u> Sortez les bras de l'eau

<u>Aide</u> Aucune	<u>Aide</u> Utilisez une ou des frite(s)	<u>Aide</u> Utilisez une ou des planche(s)
<u>Aide</u> Utilisez un ou des ballon(s)	<u>Aide</u> Utilisez un ou des cerceau(x)	<u>Aide</u> Utilisez un gros tapis

Les cartes doivent être agrandies et plastifiées.

Fiche de groupe pour « danse avec l'eau 2 »

Groupe n°.....

Observateurs :

Cartes	Actions à réaliser	Ordre choisi
Entrée dans l'eau		
Déplacement		
Equilibre		
Aide		

Evaluation :

- 1) Les actions ont-elles été réalisées ?
- 2) Les actions répondent-elles aux critères définis collectivement ?

Organisation des séances sur le bassin de Granville.

D. Lelong, P. Guichoux, I. Edeline

Séance 1 : le test (évaluation diagnostique) + constitution des groupes.

Séances 2 et 3 : 4 groupes constitués à l'issue du test + travail en ateliers.
(groupes de 1 à 4 correspondant aux étapes du document de référence).

Séance 4 : 2 parcours, 2 groupes par parcours.

Séance 5 : 4 groupes de jeux + préparation du test « ASSN » pour les CM1 et CM2 *
(voir jeux du document de référence pour exemples) : 2 jeux par séance.

Séance 6 : **parcours global n° 1.**

Le même parcours pour tous mais des exigences différentes en fonction de l'étape.

Les parcours facilitent une observation pour identifier les progrès réalisés lors du cycle.

Séance 7 : 4 groupes + travail en ateliers. (groupes de 1 à 4 correspondant aux étapes du document de référence). + si besoin, préparation du test « ASSN » pour les CM1 et CM2 *

Réajustement en fonction de l'évaluation à mi parcours (cf. séance 6)

Séance 8 : **parcours global n° 2.**

Les parcours facilitent une observation pour identifier les progrès réalisés lors du cycle.

Séance 9 : 4 ateliers sur la longueur.

Séance 10 : (et séance 11 si besoin) : test pour l'attestation «Savoir nager scolaire» cycle 3 * *
+ jeux : cf doc de référence « Des jeux pour nager ».

* Voir proposition de scénario « Pirate des caraïbes » + cartes associées

* * voir grille de validation du test pratique

Les progrès dans l'acquisition des compétences pourront être relevés tout au long du cycle en fonction des observations des enseignants et des MNS.

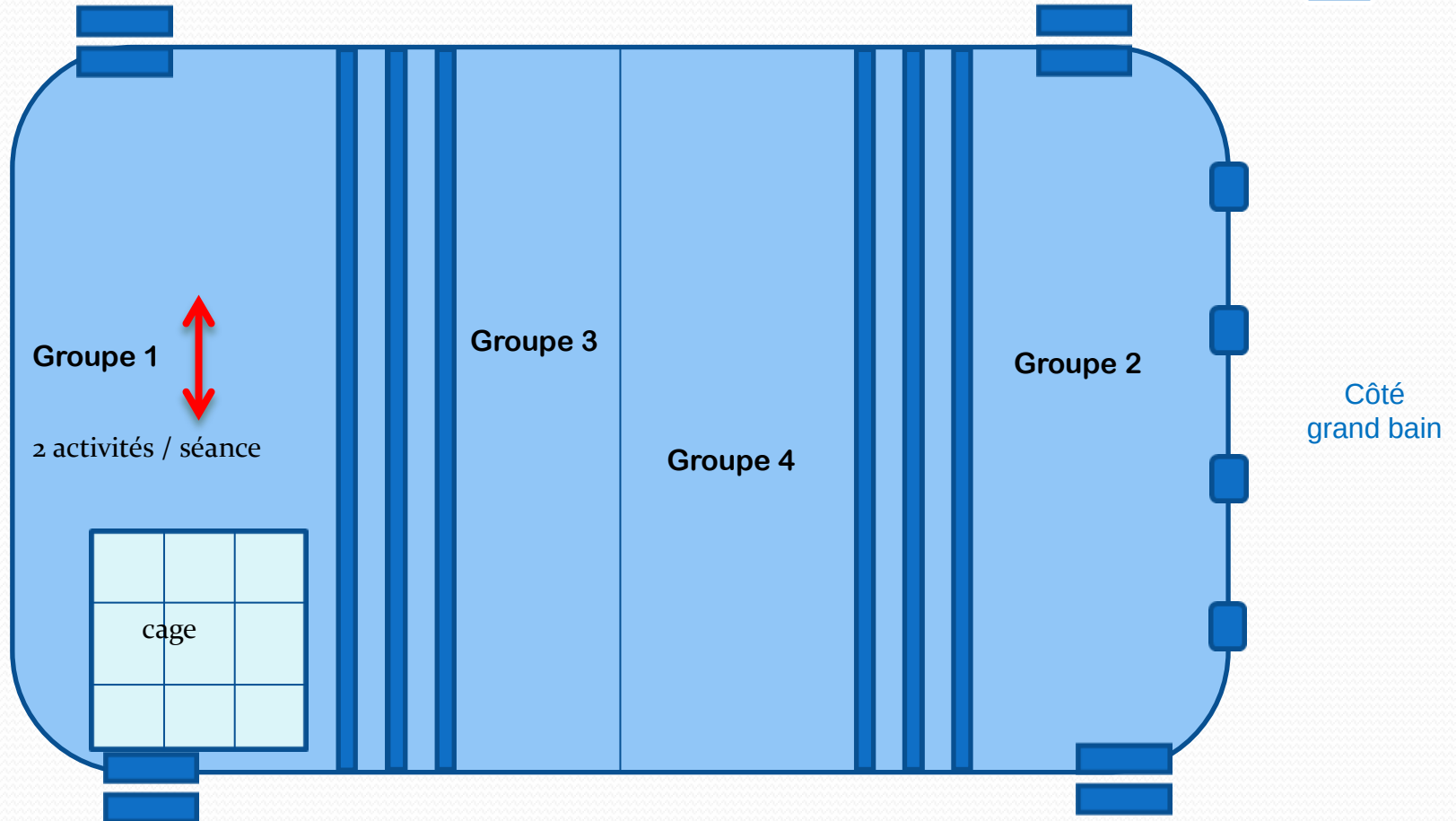
Ecole : classe : Enseignant(e) :

Ces élèves ont bénéficié de modules de natation à l'école primaire. Noter si des élèves de cette classe n'ont pas bénéficié de tous les modules de natation (arrivée d'une autre école, dispense ...)

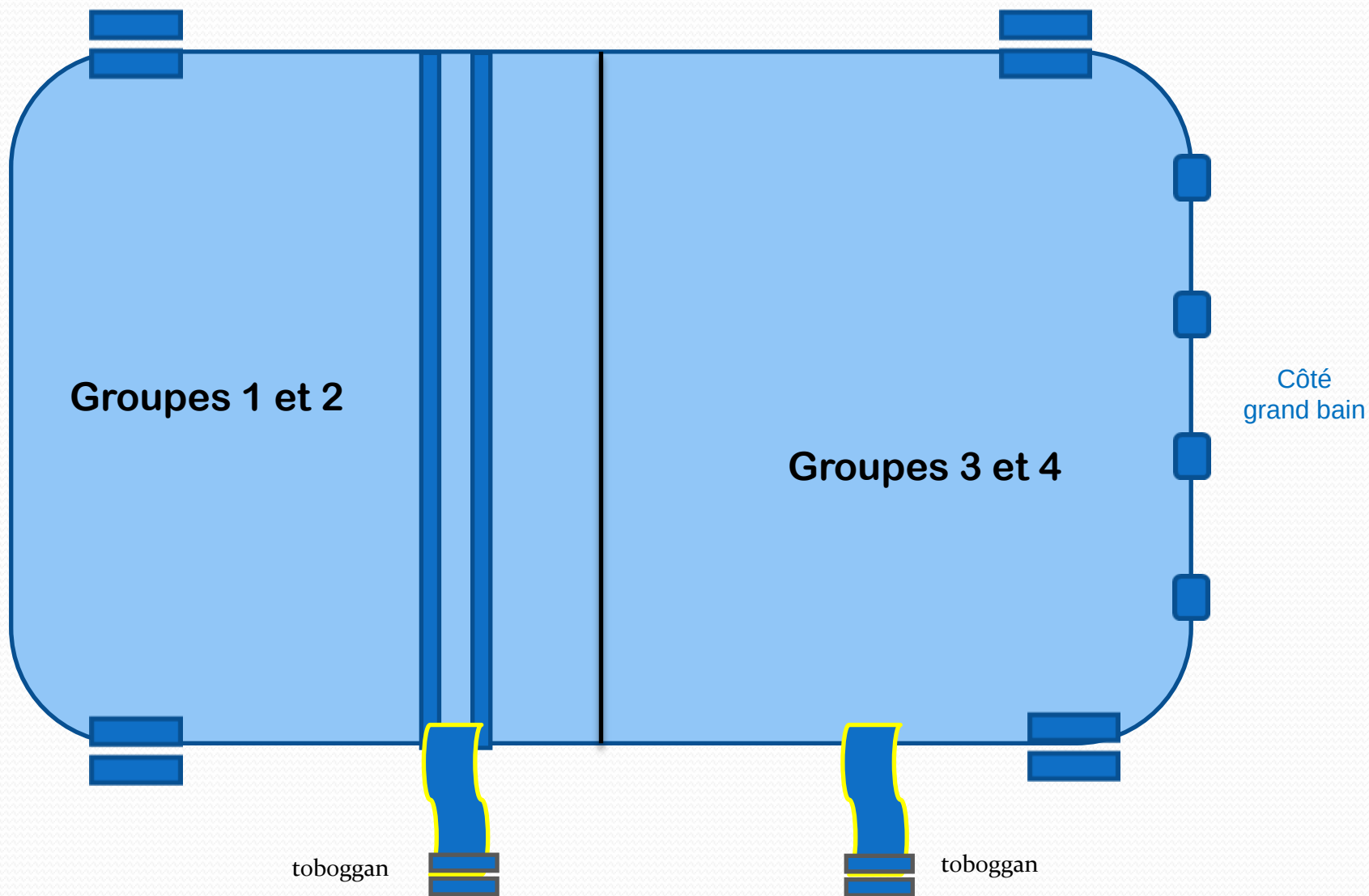
[illegible]

* Après un temps d'immersion, se déplacer dans l'eau sur 15m sans appui.

Séances 2 et 3: 4 groupes constitués à l'issue du test + travail en ateliers. (groupes de 1 à 4 correspondant aux étapes du document de référence).

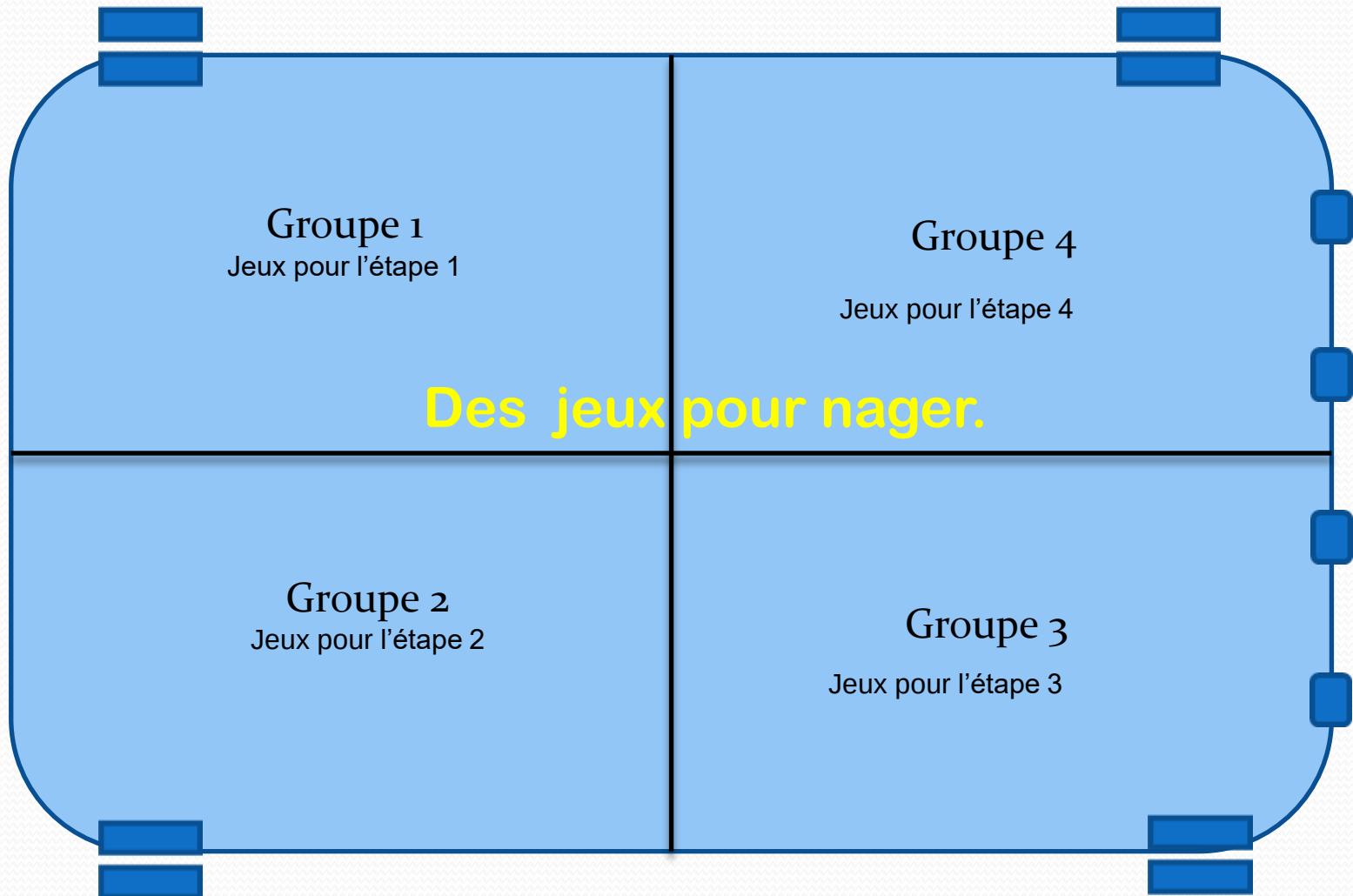


Séance 4: 2 parcours, 2 groupes par parcours.



Séance 5 : 4 groupes de jeux

(voir jeux du document de référence pour exemples) : 2 jeux par séance.

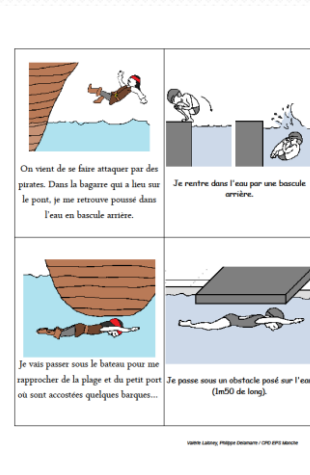


Séance 5 (suite pour les CM1/CM2)

Un atelier pourra être consacré à la préparation du test « Savoir Nager » car celui-ci demande une préparation en amont.

Voici une proposition de scénario pour mettre en contexte, en classe, et donner du sens à ce test pour les élèves.

Cartes natation scénario :



Scénario ASSN / Pirates des Caraïbes

Notre bateau était accosté tranquillement dans la baie des Anges, mais voilà ! On vient de se faire attaquer par des pirates !

Dans la bagarre qui a lieu sur le pont, je me retrouve poussé dans l'eau en bascule arrière ;

Bon pas de panique ! Personne ne m'a vu ! Je vais passer sous le bateau pour me rapprocher de la plage et du petit port où sont accostées quelques barques...

Allez ! L'avance tranquillement vers la plage...

Bon, je m'arrête un peu pour regarder ce qui se passe ... Tout va bien, ils ne m'ont pas repéré !

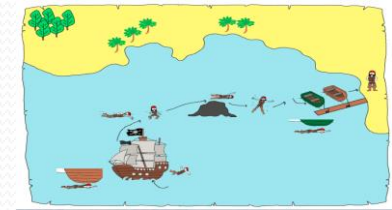
Je nage encore quelques mètres jusqu'à ce rocher et ensuite je vais bifurquer vers le petit port, ça sera plus facile de se cacher !

Direction la petite barque verte là-bas ! Je vais nager un peu sur le dos ...

J'ai le cœur qui bat, il faut que je me calme ! Je vais faire la planche et rester un peu comme ça pour me reprendre ...

Courage ! Je suis presque arrivé ... encore quelques mètres à nager et je vais passer sous la barque verte !

Hop c'est fait ! J'arrive au ponton du port ... j'ai réussi ! Je suis sauvé !



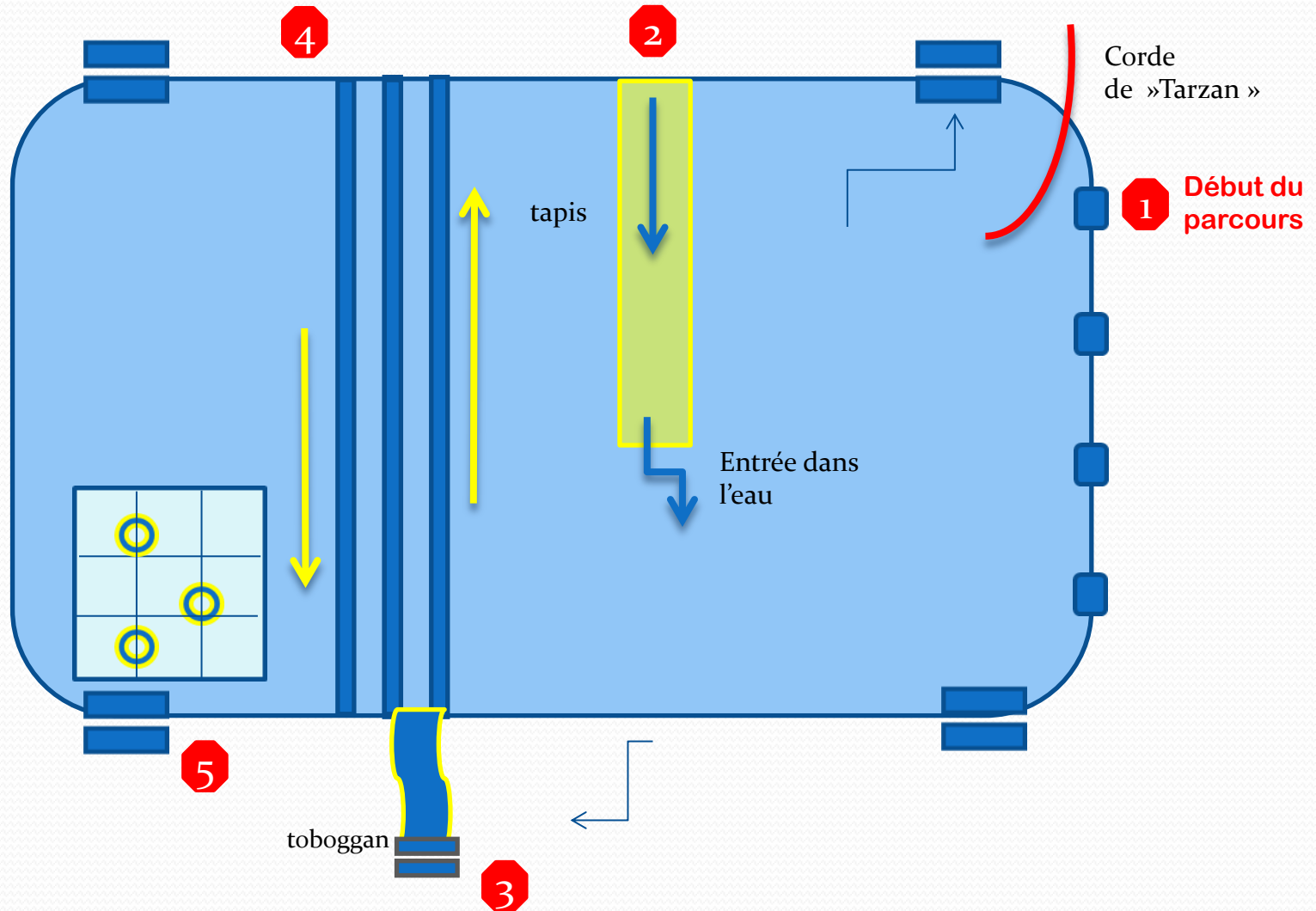
Source: ASSN 1000 / CPE 1000

Lors de la séance 5 (une autre séance si besoin), les CM1/CM2 pourront s'entraîner aux différents éléments du test pratique puis passer ce test en séance 10.

Séance 6 : parcours global.

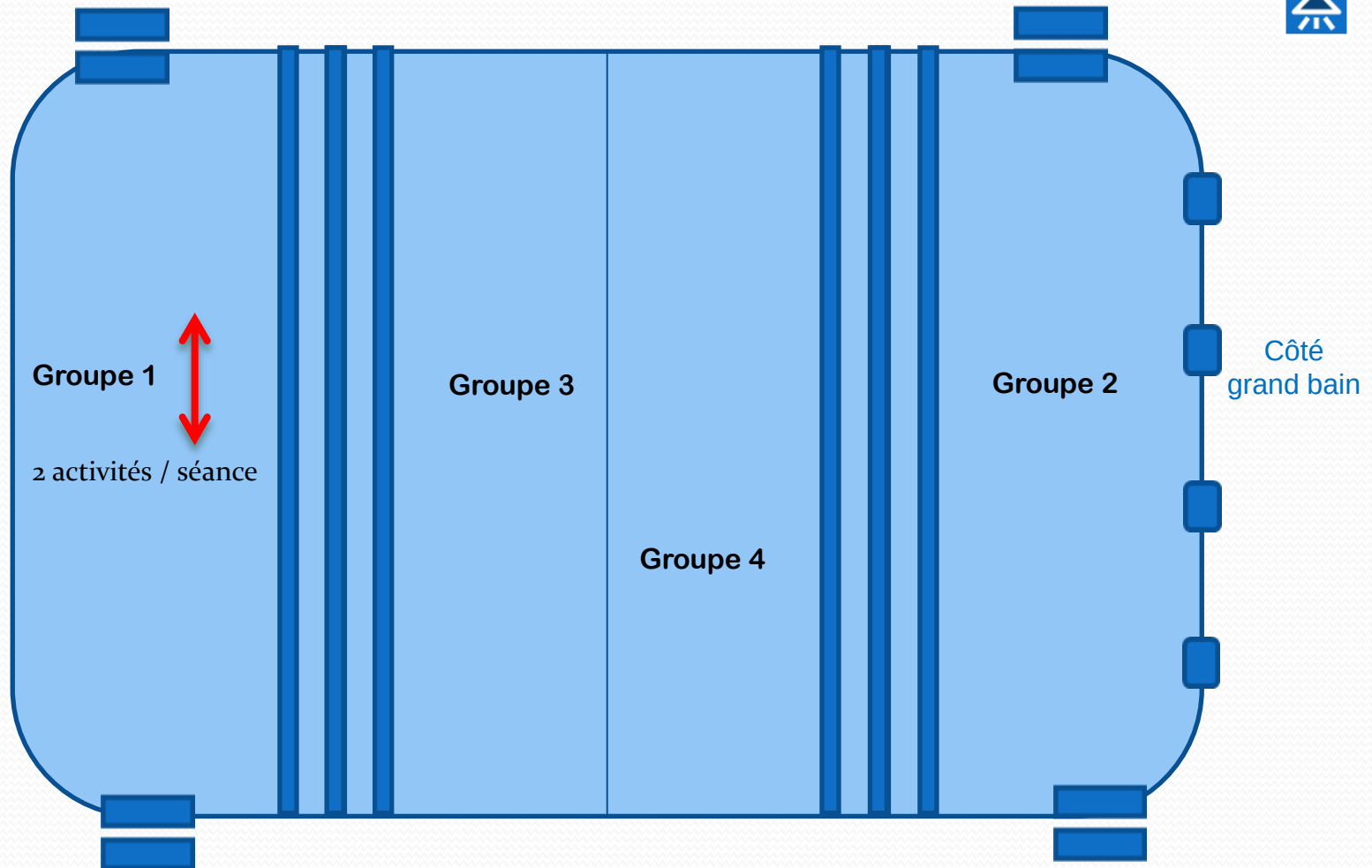
Le même parcours pour tous mais des exigences différentes en fonction de l'étape.

Les parcours facilitent une observation pour identifier les progrès réalisés lors du cycle.



Séance 7 : 4 groupes + travail en ateliers. (groupes de 1 à 4 correspondant aux étapes du document de référence).

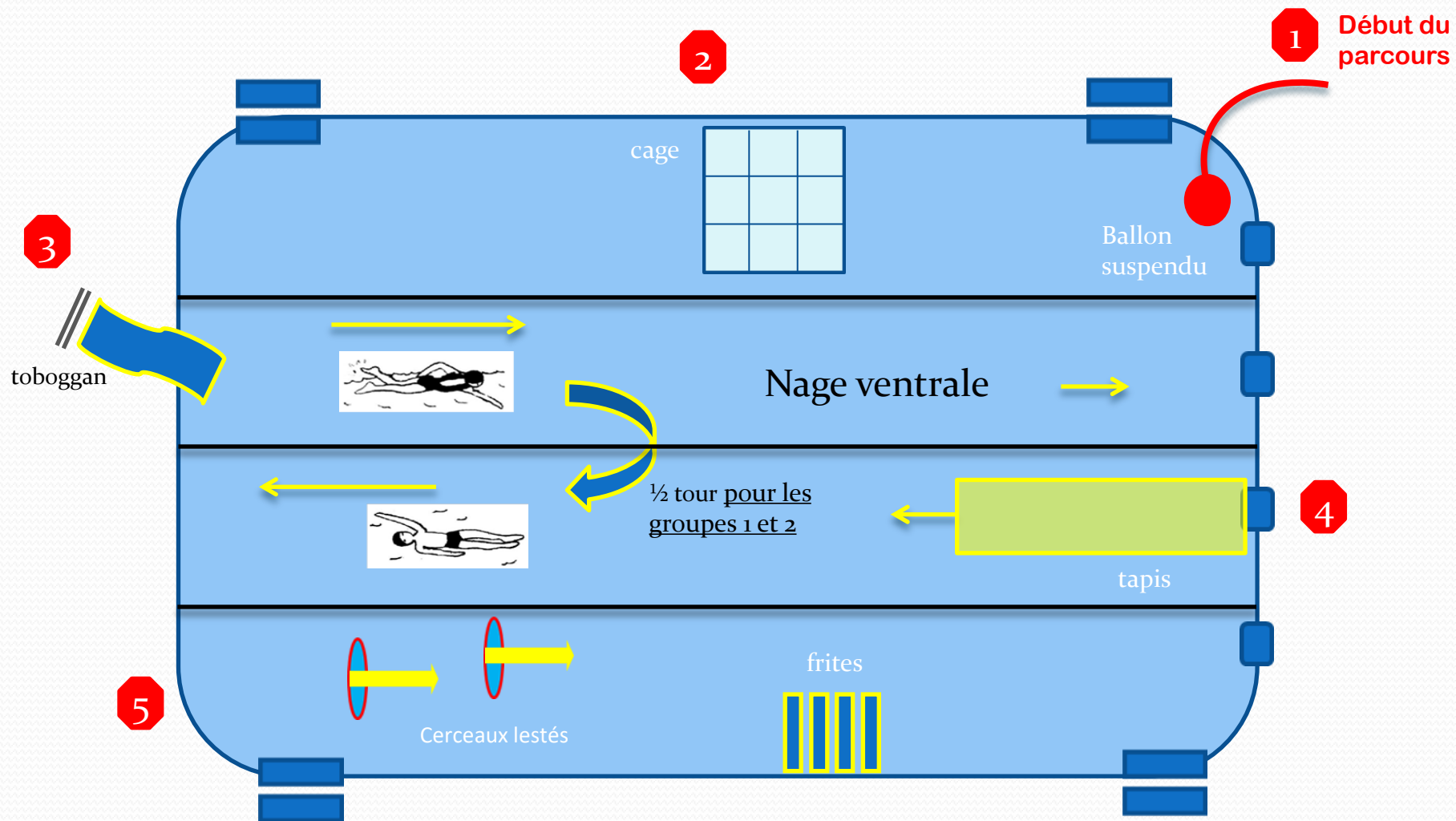
Réajustement en fonction de l'évaluation à mi parcours (cf. séance 6)



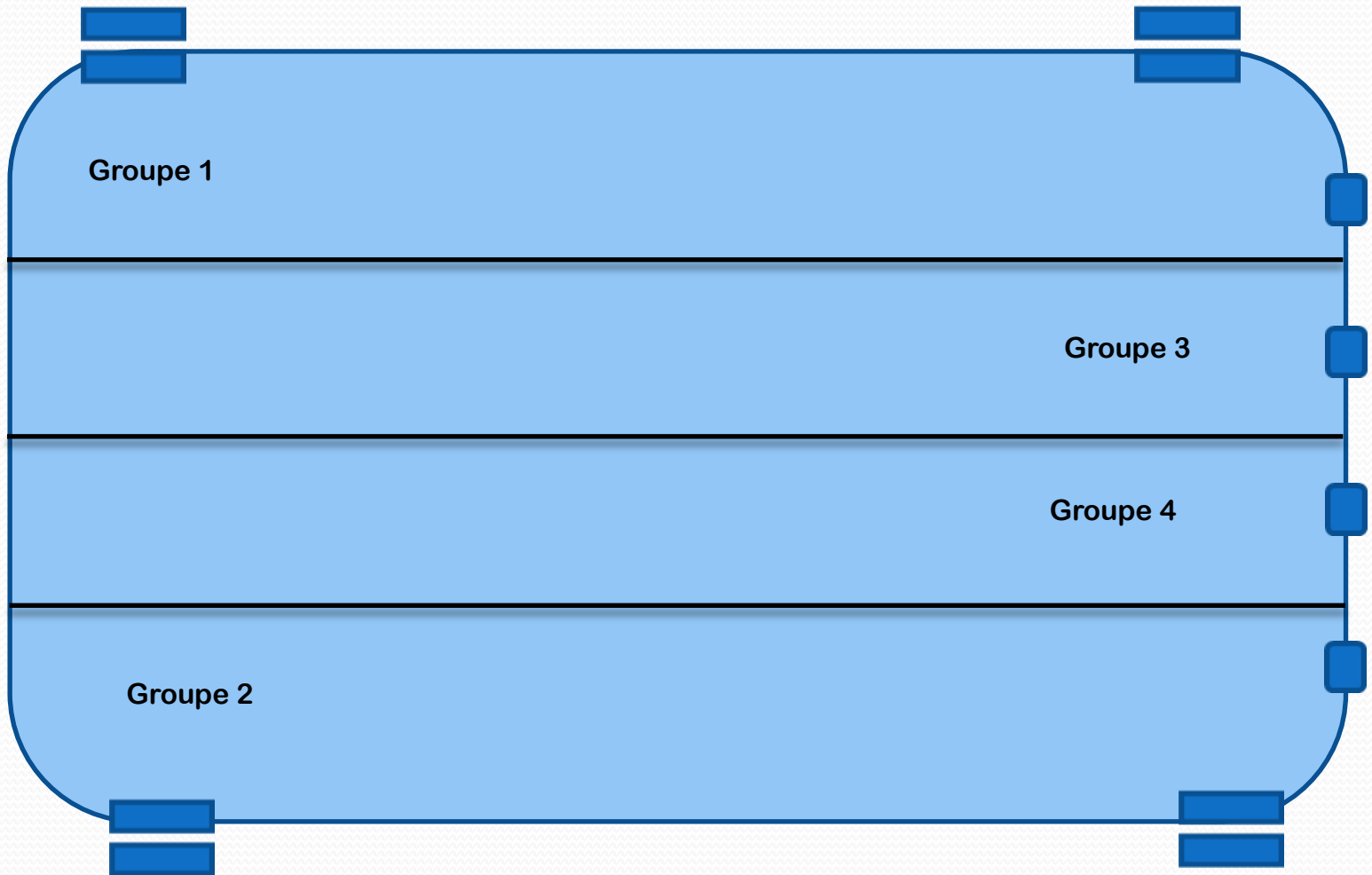
Séance 8 : parcours global n° 2.

Le même parcours pour tous mais des exigences différentes en fonction de l'étape.

Les parcours facilitent une observation pour identifier les progrès réalisés lors du cycle.



Séance 9 : 4 ateliers sur la longueur.



Séance 10 : (et séance 11 si besoin) : test « savoir nager scolaire » au cours du cycle 3 + jeux : cf doc de référence « Des jeux pour nager ».

Bilan natation Ecole Primaire (Année 20 .../20 ...) Bassin de 25m
Ecole : classe : Enseignant(e) :

Ces élèves ont bénéficié de modules de natation à l'école primaire. Noter si des élèves de cette classe n'ont pas bénéficié de tous les modules de natation (arrivée d'une autre école, dispense ...)

[illegible]

* Après un temps d'immersion, se déplacer dans l'eau sur 15m sans appui.

Le savoir-nager

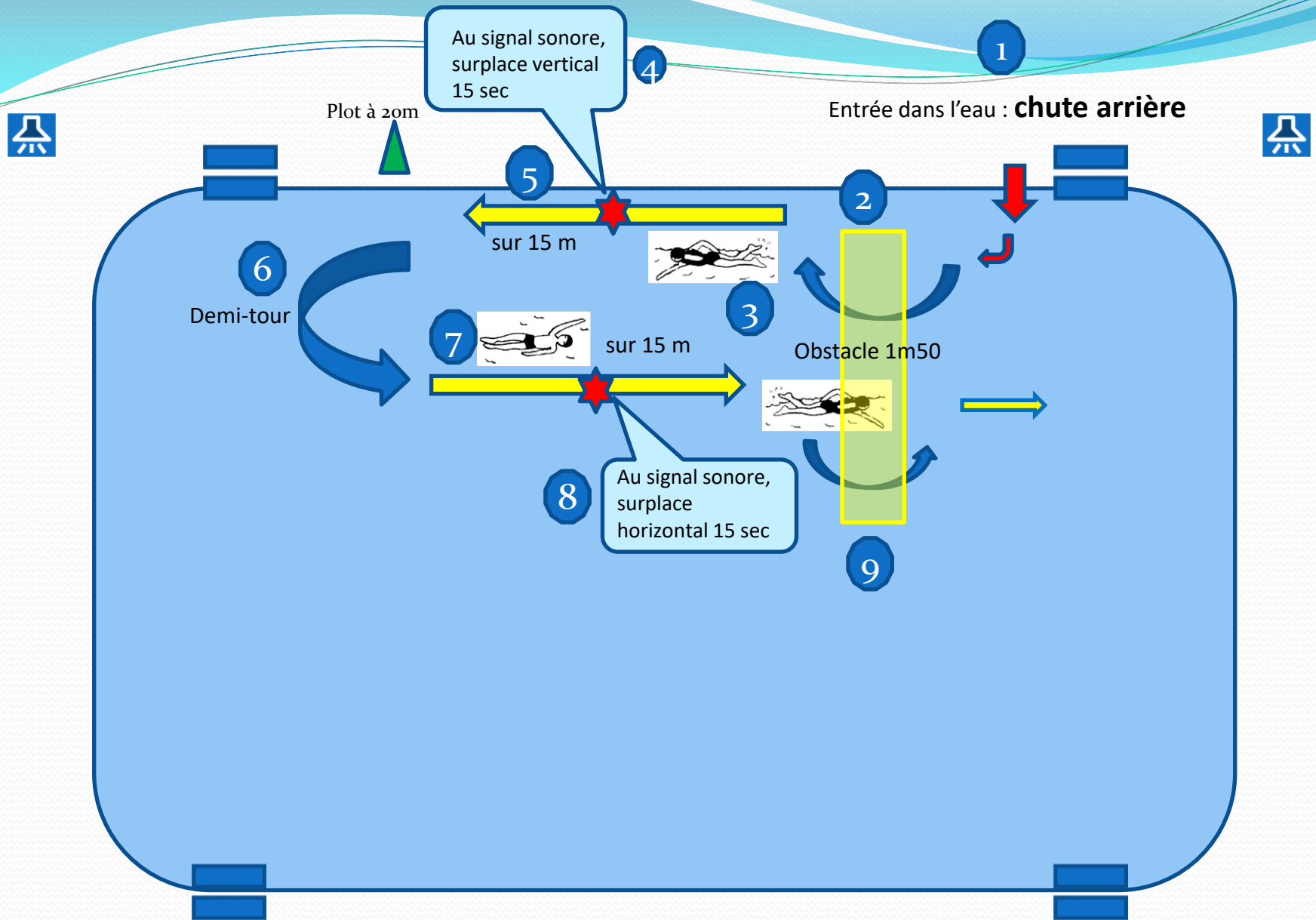
circulaire du 11-07-2015

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;
- Se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ;
- Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ;
- Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ;
- Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;
- Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ;
- Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres ;
- Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;
- Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ;
- Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.

Connaissances et attitudes :

- Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;
- Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.
- Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.



Mise en place pour le test « Savoir nager », en présence d'un MNS.

Outil d'aide à la validation de l'attestation « Savoir nager scolaire cycle 3 »

A.S.S.N. / Grille de validation du test pratique

Entourer le n° de l'élève au départ / écrire E en cas d'échec à un item

→ Pas de E sur la ligne => mettre un Oui dans la colonne « test validé »

→ Un ou plusieurs E sur la ligne => écrire Non dans la colonne « test validé »

Ecole :	Aller						Retour				Test Validé ? Oui / Non
Classe :											
NOM Prénom	Chute arrière	Déplacement 3,50m ventral	Immersion sous obstacle 1,50m	15 m ventral	Surplace vertical 15"	Demi-tour et passage sur le dos	15 m dorsal	Surplace horizontal dorsal 15"	Immersion 2	Déplacement 3,50m ventral	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
TOTAL											

Précision : le test peut être passé 3 par 3, pour éviter un temps dédié trop long.

Attestation « Savoir nager »

recto

Académie de Caen	Attestation scolaire « Savoir nager »	
Cachet de l'établissement et signature du directeur de l'école ou du chef d'établissement		
		
	NOM : _____	
	Prénom : _____	
	Date de naissance : _____	
	Ecole / collège : _____	

verso

Attestation scolaire « Savoir nager »	
Le professeur des écoles et le ou le professeur d'Education Physique et Sportive, certifient que l'élève	
maîtrise le savoir-nager défini par l'arrêté du 8 juillet 2015 (parcours de capacités, connaissances et attitudes)	
Le ... / ... /	
Noms du	
Professionnel agréé (et titre)	l'enseignant(e)