

# Piscine de Saint Cyr sur Loire



## Projet de site



## 2022-2025

F. Lamirault, MNS piscine de St Cyr sur Loire  
Hans Dhervillers, MNS piscine de St Cyr sur Loire  
Stéphane Gasparoux, MNS piscine de St Cyr sur Loire  
Isabelle Lamirault, PE école Engerand, St Cyr sur Loire  
Blandine Malterre, CPD EPS  
Lara Fourrier, CPC EPS circonscription de St Cyr sur Loire

# SOMMAIRE

<b><u>1 – Aspects fonctionnels</u></b> .....	p4
1.1 JOURS ET PERIODES DE FONCTIONNEMENT.....	p4
1.2 CLASSES CONCERNEES, NOMBRE ET DUREE DES SEANCES.....	p4
1.3 CONDITIONS D'ELABORATION DU PROGRAMME D'ACCES A LA PISCINE.....	p5
1.4 CONDITIONS PRATIQUES.....	p5
1.5 ACCES AUX BASSINS ET DEPART.....	p5
<b><u>2 – Aspects règlementaires</u></b> .....	p6
2.1 DEFINITION DES ACTIVITES CONCERNEES.....	p6
◦ Des programmes à la maîtrise du savoir nager	
2.2 MISE A DISPOSITION DES EDUCATEURS SPORTIFS TITULAIRES DU BEESAN..	p14
2.3 MISE A DISPOSITION DU BASSIN D'APPRENTISSAGE AVEC SON SURVEILLANT	p14
2.4 PRESENCE DANS LE HALL DES BASSINS.....	p15
2.5 ROLE DES ENSEIGNANTS.....	p15
2.6 ROLE DES INTERVENANTS EXTERIEURS PARTICIPANT A L'ENSEIGNEMENT...	p16
2.7 TENUE VESTIMENTAIRE.....	p16
2.8 ABSENCES DES INTERVENANTS ENCADRANT L'ENSEIGNEMENT.....	p16
2.9 AGREMENT DES INTERVENANTS REMUNERES.....	p16
2.10 CONDITIONS DE SECURITE NECESSAIRES AU DEROULEMENT DES ACTIVITES	p16
2.11 REGLEMENT DE LA PISCINE DE ST CYR DESTINE AUX ECOLES.....	p18
<b><u>3 – Aspects pédagogiques</u></b> .....	p19
3.1 ORIENTATIONS PÉDAGOGIQUES.....	p19
◦ Préconisations départementales de mise en œuvre pédagogique	
◦ La mise en œuvre des enseignements.....	P19
3.2 REUNIONS DE CONCERTATION.....	p22
3.3 AMENAGEMENT DU BASSIN.....	p23
3.4 MATERIEL MIS A DISPOSITION.....	p23
3.5 ORGANISATION DES SEANCES, ROTATION DES GROUPES.....	p23

3.6 **Des outils pour les enseignants**.....p26

- Outils d'évaluation
  
- Les outils pédagogiques
  - Dès la grande section maternelle (Aisance aquatique)
  - Dès le cycle 2 (Pass-nautique)
  - Dès le cycle 3 (ASNS)
  
- Progressivité des apprentissages au cycle 2
  - De l'aisance aquatique vers le pass-nautique
  
- Progressivité des apprentissages au cycle 3
  - Du pass-nautique vers le savoir nager en sécurité (ASNS)
  
- Diplôme du savoir nager en sécurité (ASNS)
- Certificat du Pass-nautique
- Annexe
  - Exemples d'activités pour atteindre les différents objectifs
  - Jeux – Mise en situation

## **1 – Aspects fonctionnels**

**SITE :**                                      **Piscine Ernest Watel**  
   **rue de la Mairie**  
   **37540 Saint Cyr sur Loire**  
   **Tél : 02 47 42 80 81**

<b>Gestionnaire</b>	<b>Éducation nationale</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● <u>Référent pédagogique (MNS)</u><ul style="list-style-type: none"><li>○ M. LAMIRAULT Frédéric</li></ul></li><li>● <u>MNS chargés de la surveillance et/ou de l'enseignement</u>  M. LAMIRAULT Frédéric M. DHERVILLERS Hans M. GASPAROUX Stéphane</li></ul>	<p>Circonscription de St Cyr sur Loire</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <u>Référent pédagogique (CPC EPS)</u><ul style="list-style-type: none"><li>○ Mme Lara Fourrier ☎ 02 38 83 49 36</li><li>○ <u><a href="mailto:cpepstcyr@ac-orleans-tours.fr">cpepstcyr@ac-orleans-tours.fr</a></u></li></ul></li></ul>

### **1.1 JOURS ET PERIODES DE FONCTIONNEMENT**

Les scolaires ont accès à la piscine les lundis, mardis, jeudis et vendredis.

Trois créneaux sont disponibles sur chaque demie - journée.

Les activités se déroulent sur trois périodes : d'octobre à fin décembre, de janvier à mars/avril et de mars/avril à fin juin. Les dates de début et fin de ces périodes sont communiquées au début de chaque année scolaire.

### **1.2 CLASSES CONCERNEES, NOMBRE ET DUREE DES SEANCES**

Sont concernées les classes de GS, CP, CE1, CE2, CM1 et CM2.

Les unités d'apprentissage comprennent de dix à onze séances

Après une évaluation diagnostique, les classes sont décroisées et organisées en groupes de besoins favorisant les apprentissages.

La durée effective d'une séance est de quarante minutes.

### **1.3 CONDITIONS D'ELABORATION DU PROGRAMME D'ACCES A LA PISCINE**

La ville de St Cyr sur Loire, en liaison avec le conseiller pédagogique en éducation physique et sportive met au point le calendrier général des activités en début d'année scolaire pour l'année scolaire suivante. Dans la mesure du possible, il est recommandé de regrouper les niveaux de classe par demi-journée.

La planification des plages horaires pour les écoles et les classes relève de la responsabilité de l'équipe de la Direction Académique. Elle est présentée aux représentants de la collectivité et à l'exploitant.

#### **1.4 CONDITIONS PRATIQUES**

Les déplacements des élèves dans les locaux – Entrée jusqu'aux vestiaires, vestiaires et sanitaires, plage du bassin, local de rangement du matériel – se font sous la responsabilité de l'enseignant.

Les classes présentes se voient attribuer des vestiaires collectifs.

Le directeur d'école s'engage à avertir, dans les meilleurs délais, la circonscription et la direction de la piscine en cas de problème de transport, sortie ponctuelle, absence non remplacée du maître ....

En cas d'arrêt technique des installations, la piscine de St Cyr s'engage à prévenir, le plus rapidement possible, la circonscription et les directrices(eurs) d'école concerné(e)s de son impossibilité d'accueillir les classes par téléphone ou mail.

#### **1.5 ACCES AUX BASSINS ET DEPART**

Les accès aux bassins sont envisagés de manière à préserver la bonne organisation et la sécurité des classes.

La fin de la séance est signalée par un tapé de main de la part du maître-nageur de surveillance à deux conditions :

- Les classes de la plage horaire suivante sont dans la zone d'attente, pour éviter le croisement des classes qui arrivent avec celles qui partent,
- Il est l'heure pour les classes en fin de séance d'apprentissage de sortir de l'eau.

La sortie de l'eau est immédiate après le signal du surveillant et doit être suivie du comptage immédiat des élèves par l'enseignant responsable de la classe.

Le rangement du petit matériel se fait sous la responsabilité de l'adulte référent du groupe. Les locaux de stockage du matériel sont interdits d'accès aux élèves non accompagnés d'un adulte.

Chaque enseignant est respectueux des horaires fixés. Il fait en sorte que le temps de d'habillage et de déshabillage permette une circulation fluide dans les vestiaires, sans occasionner de retard pour la classe suivante (aucun débordement sur la plage suivante n'est possible).

## 2– Aspects règlementaires

### 2.1 DEFINITION DES ACTIVITES CONCERNEES

Les activités aquatiques et la natation sont une partie intégrante de l'enseignement de l'éducation physique et sportive à l'école. Elles contribuent à l'éducation globale de l'enfant et visent à lui faire acquérir des compétences spécifiques ainsi que des connaissances et des compétences générales définies dans les différents projets de classe, de cycle et d'école (Bulletin officiel spécial n° 2 du 26 mars 2015).

Les cycles d'apprentissage sont définis comme suit :

Le **cycle 1** est le cycle des apprentissages premiers. La Grande Section permet de se familiariser avec le milieu aquatique, dans le cadre des préventions des noyades et du développement de l'aisance aquatique :

« Agir, s'exprimer et comprendre au travers de l'activité physique » :

Dans un espace aménagé propice à l'exploration, l'élève s'engage dans l'activité, éprouve, exprime son ressenti et comprend par l'action et le langage les principes d'organisation de l'action.

Le **cycle 2** est le cycle des **apprentissages fondamentaux**. Le CP, CE1 et le CE2 installent les' apprentissages.

« Agir et réfléchir pour réussir et comprendre » :

L'activité de l'élève implique une analyse de l'action réalisée en situation. Selon ce modèle "l'enfant fait et analyse son action".

Le **cycle 3** est le **cycle de consolidation** : le CM1, le CM2 et la 6<sup>ème</sup> confortent les apprentissages, assurent la continuité avec le collègue et valident le savoir nager.

« Prévoir pour anticiper et agir pour vérifier et déduire » :

L'élève qui possède des savoirs issus du cycle 2, devient capable de les mobiliser pour les compléter et les diversifier ou les préciser au cycle 3.

#### DES PROGRAMMES A LA MAITRISE DU SAVOIR NAGER

*Textes de référence :*

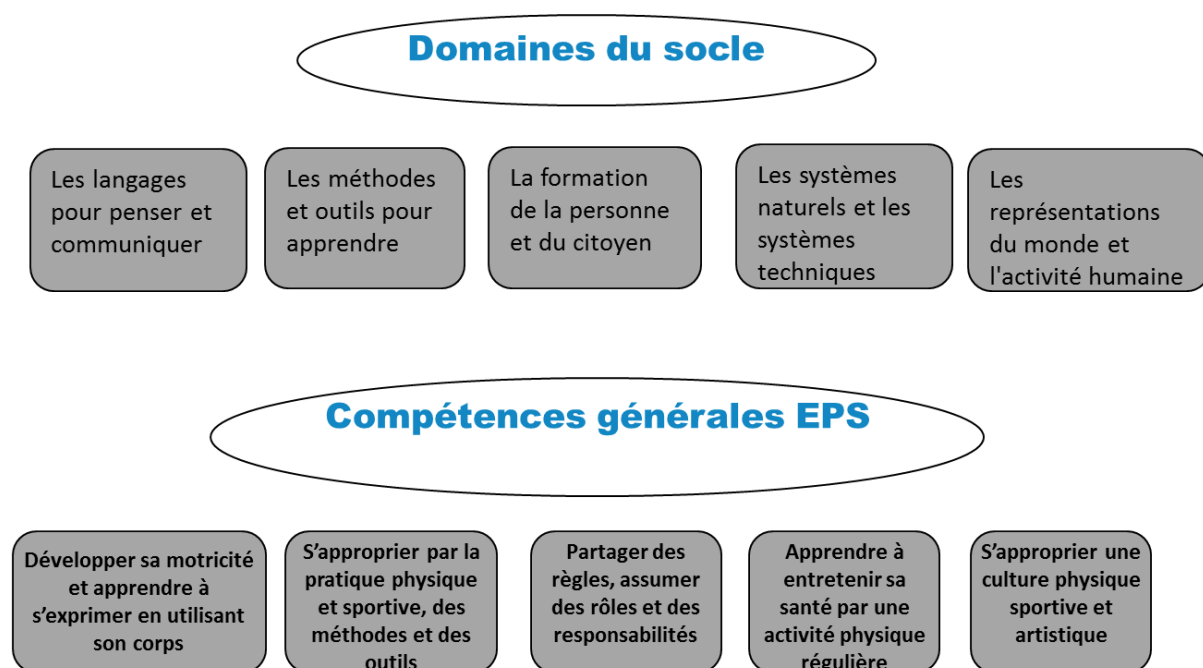
*Les instructions et programmes de l'éducation Nationales et plus spécifiquement les programmes d'EPS des cycles 2 et 3.*

- *Bulletin officiel n°17 du 23 avril 2015 : Socle commun de connaissances, de compétences et de culture*
- *BO du 30 juillet 2020 : programmes d'enseignement pour le primaire et le secondaire*
- *Bulletin officiel spécial n° 2 du 26 mars 2015 : Des compétences attendues pour la maîtrise du « savoir nager »*

*Programmes d'EPS du cycle 1 – BO n° 25 du 24 juin 2021.*

- *Complétées pour l'activité aquatique et la natation par la note de service du 28 février 2022 paru au BO n°9 du 3 mars 2022 sur les conditions de l'enseignement de la natation dans le 1<sup>er</sup> et 2<sup>nd</sup> degré.*

La présentation des compétences générales en EPS et du socle commun de connaissances, de compétences et de culture (tout ce qu'un élève doit savoir et maîtriser à 16 ans pour réussir sa scolarité, sa vie d'individu et de futur citoyen) présente le cadre général de l'EPS en milieu scolaire.



*Attendus de fin de Cycle 2- Adapter ses déplacements à des environnements variés*

- ✓ Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.
- ✓ Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
- ✓ Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p>Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices.</p> <p>S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements.</p> <p>Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes.</p> <p>Respecter les règles essentielles de sécurité.</p> <p>Reconnaître une situation à risque.</p>	<p>Natation, activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, etc.</p>

### 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.

*Attendus de fin de Cycle 3- Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée.*

La continuité et la consolidation des apprentissages nécessitent une coopération entre les professeurs du premier et du second degré. Dans la continuité du cycle 2, savoir nager reste une priorité.

- ✓ Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.
- ✓ Mesurer et quantifier les performances, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques
- ✓ Assumer les rôles de chronométreurs et d'observateurs.



Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p>Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter.</p> <p>Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers).</p> <p>Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ou nautiques.</p> <p>Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut.</p> <p>Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau.</p> <p>Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.</p> <p>Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.</p> <p>Respecter les règles des activités.</p> <p>Passer par les différents rôles sociaux.</p>	<p>Activités athlétiques (courses, sauts, lancers) et natation.</p>

### Repères de progressivité

Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir.

Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent.

Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.

*Attendus de fin de Cycle 3 – Adapter ses déplacements à des environnements variés.*

Réaliser seul ou à plusieurs un parcours dans plusieurs environnements inhabituels en milieu naturel aménagé ou artificiel.

Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.

Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.

Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASNS) conformément à la note du 28 février 2022.

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité. Adapter son déplacement aux différents milieux. Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.). Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ. Aider l'autre.	Activité de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, savoir nager, etc.

### Repères de progressivité

La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle.

#### *La progressivité des apprentissages*

Ressources EDUSCOL

### Cycle 1

Explorer le milieu aquatique (p 20)

[http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Agir/44/5/Ress\\_c1\\_agir\\_obj2\\_456445.pdf](http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Agir/44/5/Ress_c1_agir_obj2_456445.pdf)

### Cycle 2

Adapter ses déplacements à des environnements variés

<https://eduscol.education.fr/document/15046/download>

### Cycle 3

Les ressources pour construire l'enseignement

Bâtir un module d'apprentissage pour le savoir nager

[http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/36/7/RA16\\_C3\\_EPS\\_CA2\\_bat\\_mod\\_nag\\_N.D\\_630367.pdf](http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/36/7/RA16_C3_EPS_CA2_bat_mod_nag_N.D_630367.pdf)

Savoir nager : repères d'évaluation

[http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/36/9/RA16\\_C3\\_EPS\\_CA2\\_nag\\_rep\\_eval\\_N.D\\_630369.pdf](http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/36/9/RA16_C3_EPS_CA2_nag_rep_eval_N.D_630369.pdf)

Travail plus spécifique de l'attendu « Nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé »

[http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/36/8/RA16\\_C3\\_EPS\\_CA2\\_illus\\_1\\_N.D\\_630368.pdf](http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/36/8/RA16_C3_EPS_CA2_illus_1_N.D_630368.pdf)

## Aisance aquatique : Repères et paliers d'acquisitions

Repères pour l'aisance aquatique et paliers d'acquisitions qui permettent de situer l'élève en grande profondeur (au minimum taille de la personne avec le bras levé) et sans matériel de flottaison.

Paliers d'acquisitions de l'aisance aquatique	Objectifs	Observation
		Repères clés pour le professeur ou l'intervenant
<p>Palier 1 :</p> <p>Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.</p>	S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion	1) Entrer seul dans l'eau
		2) Sortir seul de l'eau
	Passer de l'appui à la suspension	3) Se déplacer avec les épaules immergées
	S'immerger S'immerger de plus en plus longtemps	4) Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes
<p>Palier 2 :</p> <p>Cette seconde étape nécessite de sauter ou chuter dans l'eau, à se laisser remonter, à flotter de différentes manières, à regagner le bord et à sortir seul.</p>	Accepter l'action de l'eau sur son corps	5) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur taille avec le bras levé) Enchaînement 6) Puis se laisser remonter passivement
	Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau	A partir d'un saut : 7) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur minimum taille avec le bras levé) Enchaînement 8) Puis se laisser remonter passivement
<p>Palier 3 :</p> <p>Cette dernière étape consiste à entrer dans l'eau par la tête, à remonter à la surface, à parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface, à regagner le bord et à sortir seul.</p>	Accepter le déséquilibre et le changement de direction	9) Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos
		Enchaînement 10) Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur
	Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons	11) S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes
		12) S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires
		13) Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager
	14) Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide	

## Pass-nautique

Conformément aux dispositions des articles A. 322-3-1 et A. 322-3-2 du Code du sport, le test de Passnautique permet l'accès à la pratique des activités sportives mentionnées aux articles A. 322--42 et A. 322- 64 du même code.

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

Le test peut être préparé et présenté dès le cycle 2, et lorsque cela est possible, dès la grande section de l'école maternelle.

Ce test permet de s'assurer que le jeune est apte à (article A. 322-3-2 du Code du sport) :

- effectuer un saut dans l'eau ;
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

La réussite au test est certifiée conformément aux dispositions du II de l'article A. 322-3-2 du Code du sport ou de l'article 3 de l'arrêté du 25 avril 2012 portant application de l'article R. 227-13 du Code de l'action sociale et des familles.

## L'attestation scolaire du Savoir Nager ASNS

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

Cette attestation, délivrée par le directeur de l'école ou le chef d'établissement, est signée par le professeur des écoles et un professionnel agréé à l'école primaire, ou par le professeur d'éducation physique et sportive au collège ou au lycée. Elle permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du Code du sport).

L'ASNS repose sur la réalisation d'un parcours aquatique d'une distance d'environ 50 m, sans reprise d'appui, et de la preuve de maîtrise de connaissances et d'attitudes liées à la sécurité en milieu aquatique. Elle valide un niveau de compétence permettant d'évoluer en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, plan d'eau calme à pente douce).

### **Descriptif du parcours**

Réalisation en continuité, sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface). Aucune contrainte ou limite de temps. Sans lunettes.

Précisions : La hauteur du bord à l'entrée dans l'eau doit être comprise entre 0 et 80 cm. Au-delà, le départ peut être réalisé sur le côté du bassin ou depuis l'une des marches de l'échelle. La

profondeur doit être au minimum de 1,50 m du côté du départ. Le parcours doit être réalisé tout au long à au moins 1 mètre d'un bord latéral du bassin ou de tout appui solide.

Capacités	Indications pour l'évaluation
À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière.	L'élève, à partir d'une position accroupie, entre par les fesses, ou le dos orienté vers la surface de l'eau, et reste dans l'axe de la chute.
Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle.	Déplacement libre.
Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m.	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle
Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m.	Position verticale statique ou dynamique ; visage et voies respiratoires émergées.
Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.	Ne pas toucher le fond ou le mur. Sans reprise d'appui solide (fond du bassin, bord, ligne d'eau ou objet flottant).
Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
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 20 m.	Position horizontale dorsale statique avec ou sans action de stabilisation ; voies respiratoires émergées.
Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle.
Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.	Le nageur peut attendre les secours.

Connaissances et attitudes :

- savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;
- connaître et respecter 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 l'ASNS permet d'évoluer en sécurité.

## **2.2 MISE A DISPOSITION DES EDUCATEURS SPORTIFS TITULAIRES DU BEESAN**

Deux éducateurs sont à disposition pour une classe élémentaire ou trois pour une classe maternelle. En fonction d'un emploi du temps affiché, ils assurent des tâches bien distinctes :

- ✓ Un est affecté exclusivement à la surveillance et à la sécurité générale, il est dénommé « surveillant »
- ✓ Les autres encadrent un groupe et sont désignés « éducateurs »

## **2.3 MISE À DISPOSITION DU BASSIN D'APPRENTISSAGE AVEC SON SURVEILLANT**

### **A/ Pour les classes**

Les classes ne seront pas admises si le taux d'encadrement réglementaire n'est pas respecté.

Conformément à la circulaire du Bulletin officiel n°34 du 12 octobre 2017 sur la natation scolaire.

Pendant toute la durée des apprentissages, l'occupation du bassin doit être appréciée à raison d'au moins 4 m<sup>2</sup> de plan d'eau par élève présent dans l'eau, pour des écoliers.

- Les élèves sont encadrés par trois catégories d'adultes :
  - Les enseignants,
  - Les éducateurs sportifs agréés par le Directeur Académique,
  - Les intervenants bénévoles agréés par le DASEN sur délégation du recteur et autorisés par le directeur.

### **Le taux d'encadrement minimum à respecter est :**

En maternelle, l'enseignant et deux adultes agréés, qualifiés ou bénévoles, pour une classe.

En élémentaire, l'enseignant et un adulte agréé, qualifié ou bénévole, pour une classe.

Pour les classes élémentaires (voir tableau en annexe)

Les élèves d'une seule classe accèdent au bassin.

Un enseignant, un éducateur.

### Pour la classe maternelle

Les élèves de la classe accèdent au bassin.

Un enseignant, deux éducateurs et intervenant extérieur bénévole éventuel.

**Le calcul de la fréquentation maximale instantanée (FMI)** relève de la responsabilité de l'exploitant de la piscine. Le bassin utilisé représente 250 m<sup>2</sup>. Il reçoit donc une classe : 30 élèves et jamais plus de 50.

Il sera pris soin au niveau de l'Éducation nationale de considérer cette règle dans l'affectation des classes afin que la FMI soit respectée.

### **B/ Pour les enseignants**

Il conviendra, dans la mesure du possible, de mettre le bassin à disposition des formateurs pour le déroulement de stages de formation ou d'animations pédagogiques d'aide à la pratique, organisés sous l'autorité du Directeur Académique.

**C/ Pour les classes sollicitant le passage du test d'aisance aquatique nécessaire à la pratique des activités nautiques.**

## **2.4 PRESENCE DANS LE HALL DES BASSINS**

Des parents accompagnateurs autorisés par le directeur de chaque école pour "l'encadrement de la vie collective" sont utiles aux déshabillages et aux habillages. Ils apportent également une aide pour accompagner un enfant aux toilettes, au vestiaire. Ils sont présents à distance du bassin car seuls les intervenants agréés participent à l'encadrement d'enseignement.

Les agents territoriaux spécialisés des écoles maternelles (ATSEM) et les assistants d'éducation, personnels rémunérés, participent à l'encadrement de la vie collective.

## **2.5 ROLE DES ENSEIGNANTS**

L'enseignant assure la mise en œuvre de l'activité conformément au Projet Départemental de natation.

Il intervient constamment et activement au sein de l'équipe éducative. Il est donc exclu d'envisager les activités de natation sans son implication effective auprès des élèves. Il a en charge directement l'un des groupes.

La responsabilité pédagogique de l'organisation des activités de la natation scolaire incombe à l'enseignant titulaire de la classe ou à celui de ses collègues, nommément désigné, dans le cadre d'un échange de service ou d'un remplacement. (Cf. BO)

Dans le cas de la participation (co-intervention) d'intervenants agréés (parents bénévoles), son action consiste à définir préalablement l'organisation générale des activités avec une répartition précise des tâches et à procéder a posteriori à son évaluation.

## **2.6 ROLE DES INTERVENANTS EXTERIEURS PARTICIPANT A L'ENSEIGNEMENT**

### **Les éducateurs sportifs titulaires du BEESAN / BPJEPS AAN / MNS**

Les éducateurs apportent un éclairage technique et/ou ils prennent en charge un groupe. Ils intègrent leurs interventions dans le cadre du projet de site. Ils tiennent compte au cours de l'unité d'apprentissage de chaque classe, des éléments de la concertation permanente entretenue entre l'enseignant et l'éducateur.

## **2.7 TENUE VESTIMENTAIRE**

Tout adulte participant à l'encadrement des élèves doit avoir une tenue vestimentaire différente de la tenue de ville et adaptée à l'activité, au contexte et aux normes d'hygiène de la piscine.

## **2.8 ABSENCES DES INTERVENANTS ENCADRANT L'ENSEIGNEMENT**

En cas du non-respect des conditions de sécurité ou de normes d'encadrement, l'enseignant et le surveillant ont la responsabilité d'annuler ou d'interrompre la séance telle qu'elle était prévue.

## **2.9 AGREMENT DES INTERVENANTS REMUNERES**

Les personnels, titulaires du BEESAN, proposés par la municipalité ne pourront intervenir avec les classes qu'après avoir reçu l'agrément du Directeur académique. Cet agrément est nominatif et délivré pour une année scolaire et pour l'ensemble des écoles publiques fréquentant la piscine.

Cet agrément peut être suspendu ou retiré dans le cas d'un manquement aux règles de sécurité, aux règles d'éthique définies par l'Éducation nationale et en cas de constat d'une pédagogie inadaptée à l'enseignement des élèves.

## **2.10 CONDITIONS DE SECURITE NECESSAIRES AU DEROULEMENT DES ACTIVITES**

Le règlement des activités de la natation scolaire extrait du POSS, ainsi que son annexe relative aux points essentiels de l'organisation et de la sécurité sont portés à la connaissance des directeurs d'école qui sont tenus de faire respecter le règlement intérieur de la piscine, notamment les articles concernant l'hygiène et la sécurité. A charge pour eux d'en assurer la communication aux enseignants. L'accès à l'établissement ne sera pas autorisé sans la présence des enseignants, responsables des activités.

L'accès de l'établissement est empêché, à tout moment, pour des raisons d'hygiène, de sécurité ou de confort (ex : eau froide). Une douche savonnée et le passage par le pédiluve sont obligatoires.

**Les élèves portent obligatoirement un bonnet.**

La surveillance générale est assurée par un éducateur sportif. Exclusivement affecté à cette tâche, il ne peut simultanément remplir une mission d'enseignement. Dans tous les cas, ce surveillant se poste en fonction des caractéristiques de l'établissement et de l'organisation



pédagogique des séances comme énoncé dans le Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours de l'établissement.

Dans le cas d'une intervention liée à la sécurité par le surveillant, un éducateur le remplace pendant la durée de son absence. Son groupe sort de l'eau.

Le registre de présence des élèves est rempli par chaque enseignant aux moments de l'entrée et de la sortie du hall des bassins. Le comptage avant, pendant et après la séance est obligatoire. La surveillance du bassin est effective jusqu'à la sortie des élèves de l'établissement.

Chaque membre de l'équipe pédagogique (Enseignant, éducateur sportif et parent agréé) participe activement à la sécurité tout au long de son enseignement : tous les élèves dont il a la charge sont dans son champ de vision, il les compte régulièrement, il veille aux signes de fatigue et de froid. En fin de séance, la sortie du bassin de l'ensemble des élèves se déroule dans l'ordre et la rapidité et dans les mêmes conditions qu'un exercice d'évacuation urgente. Tous les adultes présents veillent à l'efficacité maximale de cette sortie de l'eau. Les élèves se rangent immédiatement et sont comptés par classe.

En cas d'incident ou d'accident, l'adulte qui le constate prévient le surveillant. En cas de déclenchement du signal sonore d'évacuation d'urgence – frappé de main – les adultes présents doivent appliquer l'extrait du POSS dont ils ont pris connaissance et se conformer aux consignes données par le personnel de la piscine.

À tout moment, si les conditions de sécurité ne sont plus respectées, la séance doit être suspendue ou différée sur l'initiative du surveillant et/ou de l'enseignant.

L'exploitant, ses personnels auprès des élèves, les enseignants ont en charge l'application et le respect du règlement intérieur.

## 2.11 REGLEMENT DE LA PISCINE DE ST CYR DESTINE AUX ECOLES

- Lorsque j'arrive à la piscine, je ne chahute pas dans l'entrée et je ne crie pas dans les vestiaires.
- Pour me baigner avec mes camarades, je porte un maillot de bain réglementaire (pas de short) et un bonnet pour protéger mes cheveux.
- Je me nettoie le corps chaque jour et je prends une douche avant de me baigner.
- Je ne fais pas pipi dans l'eau et je tire la chasse d'eau après mon passage aux toilettes.
- Si j'ai des petits bobos suspects (verrues, blessures, molluscums...), je le dis au maître-nageur.
- Si possible, je prévois une petite serviette de bain pour essuyer mes pieds et une grande serviette pour essuyer le reste de mon corps.
- Pour garantir ma sécurité, je ne cours pas dans la piscine,
- Je ne pousse pas mes camarades,
- Je ne plonge\* pas dans le petit bassin,
- Je ne fais pas de jeux dangereux (sauts périlleux, monter sur les épaules, bombes...).

\* tête la première dans l'eau.

## 3- Aspects pédagogiques

### 3.1 ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

Les grandes orientations pédagogiques sont définies par le Projet Départemental de l'enseignement de la natation scolaire du 1er degré dans les piscines de Tours et Tours Métropole retenu dans le cadre du partenariat général entre l'Education nationale et Tours Métropole.

#### ◦ Préconisations départementales de mise en œuvre pédagogique

##### Une familiarisation avec l'environnement aquatique en grande section

Explorer, s'adapter progressivement à un nouveau milieu, vaincre et dépasser ses peurs.

Une fréquentation précoce des bassins limite le développement des phobies aquatiques. L'objectif est d'atteindre les paliers d'acquisitions de l'aisance aquatique.

- **Des apprentissages fondamentaux en Cycle 2 (Tableau de l'aisance aquatique – voir Les outils pédagogique)**

La construction des apprentissages est l'enjeu central de ce cycle. Voici un exemple de test cycle 2 pouvant constituer une évolution au cours du cycle 2 à compléter avec le pass-nautique avec ou sans brassière.

Test cycle 2				
Entrée dans l'eau	Equilibre	Déplacement	Immersion	Pass-nautique
Chute arrière sans aide.	Flottaison sur le dos 5 '' puis sur le ventre 5''.	Se déplacer 20 m sur le ventre.	Franchir une ligne d'eau ou passer sous un objet flottant.	Parcours avec enchaînement d'actions : - effectuer un saut dans l'eau. - réaliser une flottaison sur le dos pendant 5''. - réaliser une sustentation verticale pendant 5''. - nager sur le ventre pendant 20m. - franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

##### Des apprentissages consolidés en Cycle 3

Les classes de CM1-CM2 préparent à la validation de l'attestation du « Savoir Nager » en sécurité.

Le niveau ci-dessous est une étape intermédiaire, préparatoire à cette validation, qui peut s'effectuer en cours de cycle.

La priorité est d'acquérir des compétences au service d'une continuité des actions motrices intégrant l'immersion, le déplacement et le surplace.

<b>Test cycle 3</b>	
<b>Se déplacer sur une trentaine de mètres.</b>	<b>Plonger, s'immerger, se déplacer.</b>
<b>Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25m, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.</b>	<b>Enchaîner un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté une immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un surplace avant de regagner le bord.</b>

- **La mise en œuvre des enseignements**

### **Les séances**

#### **Cadre d'organisation**

Les séances s'organisent dans le cadre de la co-intervention (PE, BPJEPS activités aquatiques) sous la responsabilité pédagogique de l'enseignant.

L'application des directives d'encadrement de l'enseignement de la natation implique la participation d'un(e) ou de plusieurs intervenant(e)s extérieur(e)s agréé(e)s aux côtés du professeur d'école, responsable de la classe. Cette association occasionne la création de plusieurs groupes d'élèves.

#### **Phases d'apprentissage**

Les séances s'articulent selon les phases d'apprentissage suivantes et dans le respect des rythmes d'apprentissage de chacun : Elles comprennent :

Une phase exploratoire qui sera plus ou moins riche en fonction de l'aménagement des bassins. Permettre aux élèves de vivre un temps d'imprégnation conséquent (de 3 à 7 séances) dans un espace aménagé stable. La phase exploratoire est l'occasion pour l'enseignant, le MNS et pour les élèves de mesurer leur aisance aquatique.

Une phase de structuration qui progressivement conduira l'élève à s'approprier les différentes composantes de l'activité :

Locomotion, immersion, ventilation, équilibration.

Une phase de réinvestissement qui invite au transfert de compétences à travers une tâche complexe.

#### **Les formations de groupes de besoin (à partir du CE1)**

La question de la composition des groupes d'élèves demeure essentielle pour favoriser au mieux l'émulation entre élèves.

**L'homogénéité** des groupes permet de prendre en compte les compétences spécifiques des élèves du groupe pour les faire progresser.

**L'hétérogénéité** des élèves, leur diversité dans un même groupe peut constituer un contexte favorable au développement des compétences des élèves. Les élèves d'ULIS s'intègrent dans leur classe d'âge.

Les intervenants s'autorisent à alterner ces dispositifs.

## L'ÉVALUATION

La finalité de l'évaluation est de permettre aux enseignants de mieux adapter leurs propositions d'enseignement et de suivre les cohortes des élèves et leurs progrès.

### Évaluer, c'est :

-valoriser les progrès d'un élève en regard d'un apprentissage à construire ;

-renseigner pour ajuster des objectifs visés, partiellement atteints, par rapport à un ensemble d'objectifs à atteindre.

A la piscine, l'évaluation est pratiquée pour apporter un ou plusieurs élément(s) de décision au titre de la gestion d'une chaîne de progrès.

Pour le Cycle 1, Eduscol précise ce qui est à construire en fin de cycle dans *Ressources maternelle Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique Objectif 2 : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variées*

[http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Agir/44/5/Ress\\_c1\\_agir\\_obj2\\_456445.pdf](http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Agir/44/5/Ress_c1_agir_obj2_456445.pdf)

Les ressources Eduscol Cycle 3 proposent des repères d'évaluation.

Savoir nager : des repères d'évaluation C3

[http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/36/9/RA16\\_C3\\_EPS\\_CA2\\_nag\\_rep\\_eval\\_N.D\\_630369.pdf](http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/36/9/RA16_C3_EPS_CA2_nag_rep_eval_N.D_630369.pdf)

Pour le cycle 3, Elle se définit selon quatre niveaux de maîtrise : non atteint, partiellement atteint, atteint, dépassé.

A l'école élémentaire, l'évaluation est certificative :

- pour la validation du pass-nautique, à partir de la GS ou au cours du cycle 2 et 3 pour autoriser les élèves à pratiquer une activité nautique (canoë, kayak ou voile).
- pour la validation de l'attestation du « Savoir Nager en sécurité » au cours du cycle 3 ;

Trois formes d'évaluation sont utilisées :

### **-En début de séquence d'apprentissage : une évaluation diagnostique**

Les enseignants définissent les compétences des élèves et les obstacles à dépasser.

### **-En cours d'apprentissage : une évaluation formative**

Cette évaluation a pour finalité de mesurer les difficultés qui demeurent en cours d'apprentissage en vue de proposer des stratégies qui permettent de mieux progresser.

### **-Une évaluation formatrice des élèves**

Les élèves ont à leur disposition un document d'évaluation et de suivi nommé « Mon livret de nageur ». (Voir Les outils pédagogiques)

Ce livret tenu par les élèves eux-mêmes permet d'identifier du point de vue de l'apprenant les progrès sur l'ensemble de la scolarité du 1<sup>er</sup> degré. Il est garant d'une continuité sur le parcours de l'élève.

### **-En fin d'une séquence d'apprentissage : une évaluation finale**

Elle représente une évaluation / bilan au terme de la séquence d'apprentissage.

Ces évaluations sont communes aux « sites - piscines » pour permettre des suivis de cohortes et analyser les progrès de tous les élèves. Elles s'appuient sur des critères de réalisation observés au fil des séances.

Leurs résultats sont :

- notés dans le livret scolaire unique de l'élève par l'enseignant ;
- compilés par le référent pédagogique MNS pour analyse statistique des réussites des différentes cohortes scolaires, puis communiqués aux conseillers pédagogiques en charge du dossier EPS.

Point de vigilance : Lors des évaluations diagnostique et finale, la passation des élèves individuellement ne devrait pas donner lieu à de longues files d'attente. Elle peut être réalisée en petits groupes ou lors d'un parcours regroupant les différentes compétences évaluées.

Ce projet est applicable pour toutes les classes participant aux activités de la natation scolaire à St Cyr sur Loire, y compris pour les écoles extérieures à la Ville de St Cyr.

## **3.2 REUNIONS DE CONCERTATION**

L'enseignement de la natation est une action pédagogique qui s'inscrit dans le projet d'école.

Sa mise en œuvre nécessite une concertation de tous les personnels amenés à collaborer dans le cadre du projet départemental de natation.

Selon les besoins, des réunions auxquelles participent les représentants de la Direction académique, de la Ville de St Cyr et de la piscine permettent l'ajustement et l'actualisation permanente du projet, son fonctionnement, l'évaluation des progrès des élèves.

La Direction Académique représentée par les conseillers pédagogiques coordonne les réunions et anime les organisations concertées.

### **3.3 AMENAGEMENT DU BASSIN**

Le bassin est au préalable aménagé, puis démonté par l'équipe des maîtres-nageurs sauveteurs, sur la base des choix effectués lors des réunions d'ajustement du projet.

L'exploitant est responsable du bon état du matériel qui est mis à la disposition des classes. Une concertation entre ce dernier et le conseiller pédagogique en éducation physique et sportive, permet de préciser chaque année les matériels nécessaires à l'évolution du projet.

### **3.4 MATERIEL MIS A DISPOSITION**

- 4 Cerceaux lestés
- 5 Petits objets lestés
- 6 Frites
- 7 Ballons
- 8 Câble
- 9 Palmes, masques et tubas
- 10 Ceintures, brassards
- 11 Petites et grandes lignes d'eau avec bouchons
- 12 Planches d'apprentissage
- 13 Petit toboggan
- 14 Radeau

Ce matériel est à disposition autour des bassins à chaque séance ou bien rangé dans le local pédagogique. Le matériel doit être rangé à la fin de chaque séance ; soit dans le local, soit dans les bannettes prévues à cet effet. Seuls les professeurs des écoles ont l'accès à ce local.

### **3.5 ORGANISATION DES SEANCES, ROTATION DES GROUPES**

Pour les GS et les CP :

L'activité se gère sous la forme d'un parcours proposé aux élèves ; celui-ci est composé de plusieurs ateliers tenus par les enseignants et les maîtres-nageurs. Les parents agréés peuvent éventuellement aider à l'organisation des ateliers.

Pour les CE1, CE2, CM1, CM2 :

Une évaluation diagnostique sera passée lors de la première séance : elle débouchera sur la constitution de deux groupes de niveau (cf : évaluation diagnostique).

Chacune des séances sera ensuite prise en charge par l'enseignant de la classe pour le groupe déterminé comme celui le « plus avancé » dans les apprentissages et par un maître-nageur pour les élèves les moins sûrs d'eux.

La préparation du contenu de chacune des séances incombera donc à l'enseignant pour son groupe et au maître-nageur pour le sien.

Chacune des séances se décomposera en deux temps :

- un temps d'activités établi dans le respect d'une programmation pensée des apprentissages
- un temps de jeu regroupant les deux groupes, organisé et pensé par les maîtres-nageurs et mis en place avec l'aide des enseignants.

Pour les CM1 et CM2 :

Même si les textes officiels de l'Éducation nationale privilégient les apprentissages aquatiques principalement sur le cycle 2, nous ne saurions que trop conseiller aux enseignants des classes de CM de faire profiter aux élèves qui ont réussi l'ASNS de poursuivre la natation par d'autres activités (de réinvestissement) proposés par la piscine de St Cyr (ex : sauvetage, water-polo...)

## **Mini water-polo :**

Compétences :

- Réaliser un jeu collectif en petite et grande profondeur avec un ballon.
- Connaître les règles d'une activité collective.
- Savoir interpréter la lecture d'un tableau à double entrée.

Objectifs :

- 2 Participer à un tournoi de mini water-polo. (à la piscine)
- 3 Connaissance des règles de l'activité. (en classe)
- 4 Lecture d'une feuille de tournoi (tableau) (en classe)

Déroulement des séances :

- Séance 1, évaluation des élèves. (niveau de natation) et constitution des équipes (4).
- Séances 2 à 8, expérimentation des élèves dans l'activité.
- Séances 9 et 10, tournoi de mini water-polo.

Mise en situation :

Après une étude sur les fondamentaux du water-polo (passes, conduites de balle, stratégies), le bassin est divisé en deux parties (GB et PB). Chaque équipe (4) s'oppose à tour de rôle dans le grand bain et dans le petit bain.

Chaque membre d'une équipe doit réaliser une passe à l'un de ses camarades avant de conclure par un but (principe de la passe à 10).

Il n'y a pas de hors-jeu, ni de gardien de but puisque pour marquer le point il suffit de faire tomber une cible placée sur le bord du bassin. Les cibles marquées par les garçons valent 1 point, celles marquées par les filles valent 2 points. (stratégie)

Il est formellement interdit de couler le porteur du ballon ainsi que tous les autres joueurs.



# TOURNOI DE MINI WATER-POLO

## Les équipes:

N°1	N°2	N°3	N°4

Date:

SCORES									TOTAL	CLAST.	
RESULTATS											matches
équipes	1	2	3	4	Total buts	Gagné 2pt	Nul 1pt	Perdu 0pt			
1	■										
2		■									
3			■								
4				■							

Déroulement du tournoi :

1-2;3-4;1-3;2-4;1-4;3-2

Total des matchs : Multiplier le nombre de matchs par le nombre de points correspondants, puis faire la somme des points.

Date:

SCORES									TOTAL	CLAST.	
RESULTATS											matches
équipes	1	2	3	4	Total buts	Gagné 2pt	Nul 1pt	Perdu 0pt			
1	■										
2		■									
3			■								
4				■							

Règle du jeu: La durée de chaque match est de 2x2 minutes. Chaque joueur doit toucher le ballon avant de marquer un but. Il est interdit de couler le ballon ainsi que ses camarades. Il n'y a pas de hors-jeu ni de touche.

Remarque : Si il y a une égalité entre deux équipes, faire la différence des buts pour le classement.

**Sauvetage :** en lien avec l'apprendre à porter secours, Parcours citoyen

- Compétences :**
- Être capable d'appréhender les différentes difficultés liées au sauvetage.
  - Utiliser une nage rapide propre à chaque élève.
  - S'immerger.
  - Remorquer.
  - Faire un bilan vital primaire.

**Objectifs :**

- Nager vite.
- Aller chercher un objet lesté.
- Nager avec un camarade.
- Déterminer l'état de la conscience, de la respiration et de la circulation sanguine.

**Déroulement des séances :**

- Séance 1, évaluation des élèves. (Niveau de natation)
- Séances 2 à 8 expérimentations des élèves dans l'activité.
- Séances 9 et 10, parcours sauvetage. (Évaluation des élèves)

**Mise en situation :**

Réaliser un parcours : départ plongé ou sauté, nager rapidement 12,50m, rechercher un objet lesté à une profondeur de 1,50m, lâcher l'objet et se saisir d'un camarade pour le remorquer sur 12,50m. Se sortir de l'eau et établir un bilan vital primaire.

### 3.6 DES OUTILS POUR LES ENSEIGNANTS

## Cycle 2 : Les outils d'évaluations

De l'aisance aquatique vers le test cycle 2 ou Pass nautique sans brassière

Au début du module	Au cours du module	À la fin du module niveau 2
--------------------	--------------------	-----------------------------

SEANCE 1 ou 2 Evaluation diagnostique	SEANCES 2 à 8 Evaluation formative	SEANCE 9 ou 10 Evaluation finale
<p>Elle permet :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-aux élèves de situer leur niveau dans 4 domaines.</li> <li>-aux enseignants de constituer les groupes.</li> </ul>	<p>Elle permet aux élèves D'être « acteurs de leur apprentissage »</p>	<p>Elle permet d'évaluer 2 compétences à la fin du cycle 2.</p> <p><b>FICHES</b></p>
<p><b>LA FICHE 2</b> est à apporter à la 1<sup>ère</sup> séance et à renseigner par l'encadrement.</p>		<p>Compétence 1 : <b>Réaliser une performance que l'on peut mesurer.</b></p>
		<p><b>EPREUVE</b></p>
		<p><b>Se déplacer sur 20 m.</b></p>
		<p>Compétence 2 : <b>S'adapter à différents types d'environnement</b></p>
		<p><b>EPREUVE</b></p>
	<p>MNS et maitres consacrent des « moments » réguliers pour permettre aux élèves de faire le point.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrer dans l'eau par une chute arrière sans aide.</li> <li>- Équilibre : Flottaison sur le dos 5s puis sur le ventre 5s.</li> <li>- Se déplacer sur 20m sur le ventre.</li> <li>- Franchir une ligne d'eau ou passer sous un objet flottant.</li> <li>- <i>Test Pass Nautique.</i></li> </ul>

**But de l'évaluation diagnostique**

Constituer les groupes d'élèves à partir des compétences de chaque élève, évaluées pour chacune des 4 composantes de l'activité aquatique : Locomotion, Immersion, Ventilation, Équilibration.

**Principe**

C'est le niveau réel d'habiletés motrices qui détermine le groupe de travail de l'élève et non son niveau de classe

**Mise en œuvre :** (proposition d'organisation)

L'enseignant (e) photocopie la **FICHE 1**

- L'enseignant et le MNS prennent en charge l'évaluation des élèves de la classe

ou

-L'enseignant prend en charge un groupe (jeux) et le MNS l'évaluation avec l'autre groupe.

**A la piscine**

- L'enseignant remet une liste d'élève au MNS référent.

- L'encadrement prend en charge la moitié de la classe pour évaluer chaque élève sur les parcours proposés

**Conseil**

Permettre une exploration globale du parcours avant d'évaluer.

**A l'école**

L'enseignant,

- calcule le nombre de points obtenus pour chaque élève (**FICHE 1**)

- constitue les 2 groupes selon les compétences des élèves (**FICHE 2**)

**Constitution des groupes d'élèves pour l'enseignement** Les groupes seront constitués à partir des compétences de chaque élève, évaluées pour chacune des quatre composantes de l'activité aquatique : Locomotion, Immersion, Ventilation, Équilibration.

Un élève de CP peut avoir acquis les compétences ciblées au niveau 1 du cadre des apprentissages pour le Cycle 2 : on lui proposera alors de travailler les compétences du niveau 2.

A contrario, un élève de CE1 qui n'aurait pas encore atteint les compétences présentées dans le niveau 1 du cadre des apprentissages pour le Cycle 2, commencerait par travailler celui-ci avant de s'engager dans le niveau 2.

C'est bien le niveau réel d'habiletés motrices aquatiques de l'élève qui doit déterminer son groupe de travail et non son niveau de classe.

**L'évaluation diagnostique jointe précise les modalités d'évaluation afin de déterminer le niveau de chaque élève et donc les compétences qu'il va devoir acquérir.**

## Fiche 1 – Cycle 2

FICHE 1 Grille d'observation		Ecole :		Classe : M.Mme		Date :	
	1 Point	2 Points	3 Points	4 Points			
<b>Locomotion</b> en GP	Refuse de se déplacer	Se déplace en surface avec des supports fixes : mur, câbles, perche.	Se déplace en surface avec du matériel mobile : frite, planche, haltères...	Se déplace en surface sans matériel et sans appuis. CP : 3 m CE1 : 5 m CE2 : 10 m			
<b>Immersion</b> <b>Ventilation</b> en MP	Refuse de s'immerger	S'immerge seulement le visage.	S'immerge la tête en passant sous un obstacle de surface : ligne d'eau, perche.	S'immerge le corps en descendant en profondeur à l'aide d'une perche, d'une cage.			
<b>Équilibration</b> en PP ou MP	Refuse de s'équilibrer	S'équilibre avec du matériel flottant : frite, planche...	S'équilibre sur le ventre avec l'aide d'une planche après une poussée.	S'équilibre sur le dos avec l'aide d'une frite.			

	NOMS Prénoms des élèves	Locomotion	Immersion Ventilation	Équilibration	TOTAL
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

## Fiche 2 – Cycle 2

<b>FICHE 2</b> Evaluation diagnostique	Constitution des Groupes
---	--------------------------

Ecole :	Classe :	Date :
---------	----------	--------

De 3 à 7 points	De 8 à 12 points
<b>Travailler sur les compétences</b> <b>L'aisance aquatique.</b> <b>Niveau 1</b>	<b>Travailler sur les compétences</b> <b>Du Pass-Nautique.</b> <b>Niveau 2</b>
<b>Groupe 1</b>	<b>Groupe 2</b>

## Cycle 3 : Les outils d'évaluation

Au début du module	Au cours du module	À la fin du module niveau 4
--------------------	--------------------	-----------------------------

SEANCE 1. Evaluation diagnostique	SEANCES 2 à 8 Evaluation formative	SEANCE 9 ou 10 Evaluation finale
<p>Elle permet :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-aux élèves de situer leur niveau dans 4 domaines.</li> <li>-aux enseignants de constituer les groupes.</li> </ul>	<p>Elle permet aux élèves d'être « acteurs de leur apprentissage »</p>	<p>Elle permet d'évaluer 2 compétences au cours du cycle 3.</p> <p><b>FICHES</b></p>
<p><b>LA FICHE 3</b> est à apporter à la 1<sup>ère</sup> séance et à renseigner par l'encadrement.</p>		<p>Compétence 1 : <b>Réaliser une performance que l'on peut mesurer.</b></p>
		<b>EPREUVE 1</b>
		<p><b>Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison.</b></p>
	<p>MNS et maitres consacrent des « moments » réguliers pour permettre aux élèves de faire le point.</p>	<p>Compétence 2 : <b>S'adapter à différents types d'environnement</b></p>
		<b>EPREUVE 2</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Entrer dans l'eau</b> par un saut ou un plongeon.</li> <li>- <b>Passer dans deux cerceaux immergés et décalés.</b></li> <li>- <b>Se laisser remonter</b> à la surface</li> <li>- <b>Faire du surplace</b> pendant 10 s</li> <li>- <b>Revenir</b> au bord</li> </ul>

## Évaluation diagnostique cycle 3

### Modalités de la passation

#### But de l'évaluation diagnostique

Constituer les groupes d'élèves à partir des compétences de chaque élève, évaluées pour chacune des 4 composantes de l'activité aquatique : Locomotion, Immersion, Ventilation, Equilibration.

#### Principe

C'est le niveau réel d'habiletés motrices qui détermine le groupe de travail de l'élève et non son niveau de classe.

#### Mise en œuvre : (proposition d'organisation)

L'enseignant (e) renseigne la **FICHE 1** et la photocopie en double exemplaire.

A la piscine, l'enseignant remet une **FICHE 1 au MNS** référent.

- L'enseignant et le MNS prennent en charge simultanément l'évaluation des élèves de la classe

ou

-L'enseignant propose des jeux à un groupe et le MNS assure l'évaluation avec l'autre groupe.

#### Conseil

Permettre une exploration globale du parcours avant d'évaluer.

#### A l'école

L'enseignant,

- calcule le nombre de points obtenus pour chaque élève (**FICHE 1**)

- constitue les 2 groupes selon les compétences des élèves (**FICHE 2**)

#### Constitution des groupes d'élèves pour l'enseignement

Les groupes seront constitués à partir des compétences de chaque élève, évaluées pour chacune des quatre composantes de l'activité aquatique : Locomotion, Immersion, Ventilation, Equilibration.

Un élève de CM1 peut avoir acquis les compétences ciblées au niveau 1 du cadre des apprentissages pour le Cycle 3 : on lui proposera alors de travailler les compétences du niveau 2.

A contrario, un élève de CM2 qui n'aurait pas encore atteint les compétences présentées dans le niveau 1 du cadre des apprentissages pour le Cycle 3, commencerait par travailler celui-ci avant de s'engager dans le niveau 2.

C'est bien le niveau réel d'habiletés motrices aquatiques de l'élève qui doit déterminer son groupe de travail et non son niveau de classe.

**L'évaluation diagnostique jointe précise les modalités d'évaluation afin de déterminer le niveau de chaque élève et donc les compétences qu'il va devoir acquérir.**

## Fiche 1 – Cycle 3

<b>Grille d'observation</b> Cycle 3 Fiche 1		Ecole :		Classe : M.Mme	Date :
	1 Point	2 Points	3 Points	4 Points	
<b>Locomotion</b> en GP	Se déplace en surface (largeur de la piscine) avec du matériel mobile (frite, haltère) sur le ventre et sur le dos.	Se déplace en surface, (largeur de la piscine) sans matériel, sur le ventre ou sur le dos.	Se déplace en surface (largeur de la piscine), sans matériel, moitié sur le ventre moitié sur le dos, en utilisant les bras et les jambes.	Effectue la traversée de la piscine sans appui : aller sur le ventre, retour sur le dos à l'aide des bras et des jambes.	
<b>Immersion</b> <b>Ventilation</b> en GP	S'immerge en profondeur en tenant un support fixe (cage, perche) pour remonter un objet.	S'immerge par un saut à partir d'un plot pour remonter un objet immergé.	S'immerge par un saut ou un plongeon à partir d'un plot puis « nage sous l'eau » pour passer dans un cerceau immergé.	S'immerge par un plongeon canard puis « nage sous l'eau » pour passer dans deux cerceaux immergés et alignés.	
<b>Equilibration</b> en PP	Reste en équilibre horizontal sur du matériel (frite, planche, haltère).	Réalise une glissée ventrale sans support, visage en immersion.	Réalise une glissée ventrale suivie d'une étoile de mer tenue 5 s.	Réalise une glissée ventrale suivie d'un équilibre dorsal tenu 5 s.	

	NOMS et Prénoms des élèves	Locomotion	Immersion Ventilation	Equilibration	TOTAL
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					



## Fiche 2 – Cycle 3








<b>FICHE 2</b> Evaluation diagnostique	Constitution des Groupes
---	--------------------------

Ecole :	Classe :	Date :
---------	----------	--------

De 3 à 7 points	De 8 à 12 points
<b>Travailler sur les compétences</b> Du test cycle 2	<b>Travailler sur les compétences</b> Test cycle 3 ou de l'ASNS
<b>Groupe 1</b>	<b>Groupe 2</b>

# LES OUTILS PEDAGOGIQUES

Dès la grande section.

 <span style="float: right;"><b>AA : Aïssance Aquatique</b> Note de service du 28-02-2022 : Contribution de l'école à l'aïssance aquatique</span>			
<p>Nager en sécurité, dès le plus jeune âge est une des priorités de l'enseignement d'éducation physique et sportive. L'École apporte une contribution majeure à l'acquisition de l'aïssance aquatique. Elle vise particulièrement les enfants de moins de 7 ans mais concerne plus largement tout élève non-nageur, dans la perspective de l'acquisition du savoir-nager en sécurité. Il s'agit ici de <b>repères d'acquisition</b> pour situer les élèves en <b>grande profondeur</b> et <b>sans matériel de flottaison</b>.</p> <p><b>Définition de l'aïssance aquatique</b> : première <b>expérience positive</b> de l'eau qui fonde la capacité à <b>agir de façon adaptée</b> dans une diversité de situations rencontrées en milieu aquatique.</p>			
Paliers	<p><b>1</b> Entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et sortir seul de l'eau.</p> 	<p><b>2</b> Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regarder le bord et sortir seul.</p> 	<p><b>3</b> Entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface, parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface, regagner le bord et sortir seul.</p> 
Continuum d'acquisitions	<p>Entrer seul dans l'eau. Sortir seul de l'eau. Se déplacer avec les épaules immergées. Immerger complètement la tête.</p>  <p>1 2 3 4</p>	<p>Toucher le fond avec les pieds. Puis se laisser remonter passivement. A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds, Puis se laisser remonter passivement.</p>  <p>5 6 7 8</p>	<p>Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos. Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur. S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras. S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps. Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager. Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide.</p>  <p>9 10 11 12 13 14</p>
Commentaires	<p>Avoir une intention. Comprendre qu'on peut se mettre en sécurité. Mieux éprouver la flottaison. Vaincre la peur des voies respiratoires (apnées courtes). Pendant plusieurs secondes.</p>	<p>Profondeur taille avec le bras levé. À enchaîner avec l'entrée. Profondeur minimum taille avec le bras levé. À enchaîner avec l'entrée. Eprouver la difficulté à descendre (poumons gonflés). Vaincre la peur de rester au fond. Eprouver la portance de l'eau. Garder les poumons gonflés. Se rendre indéformable pour aller en profondeur. Garder les poumons gonflés. Garder les poumons gonflés.</p>	<p>Avoir une intention de déplacement. Accepter le déséquilibre. Jouer avec les orientations. Percvoir l'espace aquatique. Jouer avec les équilibres. Jouer avec les équilibres. Décaler son centre de gravité pour flotter. Se rendre indéformable pour éprouver la glisse. Se propulser essentiellement par les bras. Gagner de l'autonomie dans l'eau. Se propulser essentiellement par les bras.</p>


Document proposé par l'équipe EPS de l'Allier

1 Mars 2022

Dès le cycle 2.

## Pass-nautique (Test)

(voile, canoë-kayak, aviron, ...)








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

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

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

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

effectuer un saut dans l'eau	réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes	réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes	nager sur le ventre pendant vingt mètres	franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant
				

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.  
La réussite au test est certifiée.

Les classes de CM1-CM2 préparent à la validation de l'attestation du « Savoir Nager en sécurité ». Le niveau présenté ci-dessous est une étape intermédiaire, préparatoire à cette validation, qui peut s'effectuer en cours de cycle.

L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération.

Test Cycle 3	
Se déplacer sur une trentaine de mètres.	Plonger, s'immerger, se déplacer.
Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.	Enchaîner un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un surplace avant de regagner le bord.

### Le ASNS, dès le cycle 3.

**ASNS : Attestation du « Savoir nager » en sécurité - Fiche test**  
Arrêté du 28-02-2022 - complément au décret n° 2022-276

L'attestation du « savoir-nager » en sécurité reconnaît la compétence d'un jeune à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé. Il doit être distingué des activités proprement dites de natation fixées par les programmes d'enseignement. Son acquisition doit être envisagée dès que possible au cycle 3 (classes de CM1, CM2 et sixième). Sa maîtrise permet d'accéder à toute activité aquatique ou nautique susceptible d'être programmée dans le cadre des enseignements obligatoires ou d'activités optionnelles en EPS, ou à l'extérieur de l'école. Les parcours doivent être réalisés en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes. L'exigence n'est pas celle d'une nage codifiée mais d'un trajet moteur avec coordination bras/jambes et allongement du corps sur l'eau.

#### PARCOURS DE COMPETENCES

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

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

#### PRÉCONISATIONS pour la mise en œuvre du test

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

0 m	3,5 m	5 m	25 m	45 m	46,5 m	50m		
L'entrée se fait depuis le bord du bassin au niveau de l'eau en laissant tomber en arrière.	Déplacement sans reprise d'appuis ni matériel avec action des bras et/ou des jambes.	L'obstacle est un tapis plus ou moins épais (visuel et sécuritaire) sur une largeur de ligne d'eau.	Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appuis ni matériel avec une action des bras et/ou des jambes, en équilibre ventral. Un repère sonore indiquera le moment du surplace vertical effectué la tête hors de l'eau, le corps orienté de manière verticale (actions possibles des bras et des jambes).	Demi-tour sans reprise d'appuis et passage du ventre sur le dos (passage ventre dos possible directement).	Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appuis ni matériel avec une action des bras et/ou des jambes, en équilibre dorsal. Un repère sonore indiquera le moment du surplace horizontal qui se fera avec une tolérance de flottaison et de mouvement. Nouveau passage du dos sur le ventre au signal de l'adulte.	L'obstacle est un tapis plus ou moins épais (visuel et sécuritaire) sur une largeur de ligne d'eau.	Déplacement sans reprise d'appuis ni matériel avec action des bras et/ou des jambes.	Arrêt et fixation dans l'eau sur un élément sécurisant et sécurisé.

Document proposé par l'équipe EPS de l'Allier

1 Mars 2022

## PROGRESSIVITE DES APPRENTISSAGES AU CYCLE 2

### Fiche guide pour déterminer les objectifs d'apprentissage

Ce tableau donne **des repères** aux équipes pédagogiques pour organiser la **progressivité des apprentissages**.

Pour chaque niveau, les connaissances et compétences acquises dans la classe antérieure sont à **consolider**.

	De l' <b>AISANCE AQUATIQUE</b>	vers	le <b>TEST CYCLE 2</b> ou <b>Pass Nautique sans brassière</b>
<b>Locomotion</b>	<p>Se déplacer <b>en surface</b> :</p> <p>Se propulser à l'aide de supports fixes ou mobiles (cordages, barres, planches, frites...) grâce à l'action des mains (traction) et des jambes (battements naturels)</p> <p>Se déplacer sur <b>quelques mètres</b> (de 3 à 5 m) sans matériel.</p>		<p>Se déplacer <b>en surface et en profondeur</b> :</p> <p>Se propulser à l'aide des bras et des jambes, <b>sans matériel</b>: sur le ventre (en surface et en profondeur) sur le dos (en surface)</p> <p>Se déplacer sur une <b>quinzaine de mètres</b> sans matériel et sans appui en grande profondeur.</p>
<b>Immersion</b>	<p><b>Entrer dans l'eau sans aide, du bord</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descendre, glisser, sauter, se laisser tomber en prenant différentes positions avec son corps : boule, corps tendu, assis, à genoux...</li> </ul> <p>Pour aller <b>recupérer un objet flottant</b> (de plus en plus loin)</p> <p><b>S'immerger pour réaliser des actions simples</b> :</p> <p>En utilisant du matériel fixe : cage, perches verticales ou obliques, échelle, câbles...</p> <p>Descendre, toucher le fond, remonter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En touchant le fond avec différentes parties de son corps (pieds, genoux, fesses, mains)</li> <li>- En allant chercher un ou plusieurs objets lestés.</li> <li>- En remontant passivement ou avec des mouvements</li> </ul>		<p><b>Entrer dans l'eau sans aide à partir d'un plot, d'un toboggan</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En orientant le corps différemment (avant, arrière, latéralement.)</li> <li>- Par-dessus un obstacle éloigné ou élevé.</li> </ul> <p>Pour aller <b>recupérer un objet immergé</b> (de plus en plus profond)</p> <p><b>S'immerger pour enchaîner des actions plus complexes</b> :</p> <p>En utilisant du matériel fixe : cage, perches verticales ou obliques, échelle, câbles...</p> <p>Descendre, se déplacer, remonter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En variant les modalités d'entrée : pieds ou tête en premier</li> <li>- En augmentant la durée de l'immersion : parcours plus longs, déplacements obliques et/ou horizontaux, plusieurs objets à remonter...</li> <li>- En remontant passivement</li> </ul>
<b>Ventilation</b>	<p><b>Immerger la tête pour vivre des apnées courtes</b></p> <p>Pour passer sous un obstacle flottant en surface (ligne d'eau, perche, cerceau, ...)</p>		<p><b>Maîtriser l'apnée et l'expiration courte en immersion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En réalisant des actions variées au fond (s'asseoir, s'allonger, ...)</li> <li>- Dans des situations qui proposent la prise de repères visuels et une augmentation de la durée d'immersion : ramasser des objets de couleur, passer dans un « tunnel » de cerceaux lestés.</li> </ul>
<b>Equilibration</b>	<p><b>S'équilibrer dans des positions variées</b> : ventrale, dorsale en trouvant des appuis variés avec les bras et les jambes.</p> <p>Pour tenir la position <b>jusqu'à 5 secondes</b></p>		<p><b>S'équilibrer dans des positions variées</b> : ventrale, dorsale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En position horizontale (étoile de mer, méduse...)</li> <li>- Sans aucun support</li> </ul> <p>Pour tenir la position <b>au moins 5 secondes Réaliser une glissée ventrale</b> :</p> <p>« Prendre place dos au mur, un pied au fond, l'autre sur la paroi verticale</p> <p>Casser le buste et immerger le visage, bras allongés devant, Pousser sur le mur : extension des jambes.</p> <p>Conservé l'équilibre pendant la glissée »</p> <p><b>Revenir seul au bord</b></p>

**PROGRESSIVITE DES APPRENTISSAGES AU CYCLE 3**

*Fiche guide pour déterminer les objectifs d'apprentissage*

Les tableaux suivants donnent **des repères** aux équipes pédagogiques pour organiser la **progressivité des apprentissages**.

Pour chaque niveau, les connaissances et compétences acquises dans la classe antérieure sont à **consolider**.

Du Test Cycle 2 ou Pass Nautique sans brassière vers le savoir nager en sécurité (ASNS)	
<b>LOCOMOTION</b>	<p><b>Se déplacer en surface sur le ventre et sur le dos</b> en variant le sens et le rythme des poussées (avec ou sans aide à la flottaison) pour avancer, reculer, zigzaguer, glisser.</p> <p><b>Se déplacer</b> en nageant sans interrompre les actions des bras et des jambes pour respirer.</p> <p><b>Se déplacer</b> en plaçant la respiration. (Inspiration sur temps fort des bras)</p> <p><b>Se déplacer</b> selon plusieurs types de nage (en dos crawlé, en crawl, en brasse...)</p> <p><b>En coordonnant respiration et mouvements des bras et jambes</b> sur une <b>cinquantaine de mètres</b>.</p> <p><b>Effectuer des déplacements en recherchant l'efficacité du mouvement</b></p>
<b>IMMERSION NB : ne pas rechercher des « prouesses » en ce domaine</b>	<p><b>Entrer dans l'eau à partir d'un plot, d'un tapis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour aller <b>récupérer un objet immergé</b> (de plus en plus loin et de plus en plus profond)</li> <li>- En ajoutant une action (attraper un ballon...)</li> <li>- En variant les positions du corps</li> </ul> <p><b>Entrer dans l'eau du bord en chute arrière pour enchaîner :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une coulée ventrale sur 3,5 m.</li> <li>- Un déplacement sur le ventre et sur le dos</li> <li>- Un parcours sous-marin</li> <li>- Des temps de surplace variés</li> </ul>
<b>IMMERSION NB : ne pas rechercher des « prouesses » en ce domaine</b>	<p><b>S'immerger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En augmentant la durée de l'immersion (parcours plus long, plusieurs objets à remonter)</li> <li>- En réalisant des parcours subaquatiques : entrer dans l'eau/ aller au fond/ s'orienter à travers des cerceaux immergés, ramasser des objets lestés et les remonter sur le bord ou sur un support flottant</li> </ul> <p><b>S'immerger</b> en réalisant un <b>plongeon canard</b> (à partir de la surface, entrer dans l'eau par bascule de la tête) et descendre à 1M50 pour passer sous un objet flottant.</p> <p><b>S'immerger</b></p> <p>En réalisant des parcours avec des changements de direction, avec des changements de profondeur (repères visuels)</p>
<b>VENTILATION</b>	<p><b>S'immerger dans</b> des situations qui favorisent une succession d'immersion - en surface (inspiration courte et expiration prolongée) et l'horizontalité du corps. (Parcours composé de frites, d'échelles flottantes, de tapis évidés, de cerceaux flottants...)</p> <p><b>Se déplacer</b> sur une longueur de 20 m au moins en nage dorsale et sur une longueur de 20m au moins en nage ventrale <b>en coordonnant respiration et propulsion</b></p>
<b>EQUILIBRATION</b>	<p><b>S'équilibrer en position horizontale dans des positions variées</b> (étoiles de mer, méduse...) et les tenir au moins 10 secondes.</p> <p><b>Passer sur le dos puis sur le ventre</b> en se retournant de différentes façons (roulade avant, arrière, demi- tour sur soi-même...)</p> <p><b>S'équilibrer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En maintenant une position verticale pendant 15 secondes, tête hors de l'eau,</li> <li>- En maintenant une position dorsale pendant 15 secondes.</li> </ul> <p><b>Enchaîner plusieurs types d'équilibre</b> (ventral, dorsal, roulade...)</p>

## MON LIVRET DU NAGEUR

Ecole :		<i>Piscine Ernest Watel Saint Cyr / Loire</i>		
Nom :		Prénom :		
	Niveau	Je pense être capable de...		Date de validation
<b>Entrer dans l' eau</b>	<b>1</b>	J'entre dans l'eau en sautant avec une frite ou la perche en petite profondeur.		
		J'entre dans l'eau en sautant sans aide en petite profondeur.		
	<b>2</b>	J'entre dans l'eau en sautant avec la perche en grande profondeur.		
	<b>3</b>	J'entre dans l'eau en sautant et je vais en profondeur (le corps totalement sous l'eau).		
	<b>4</b>	J'entre dans l'eau en arrière, sur le côté, en tournant. Assis sur le bord, je bascule en arrière, sur le côté.		
	<b>5</b>	J'entre dans l'eau en faisant une roulade avant et une roulade arrière sur un tapis. J'entre dans l'eau en plongeant.		
	<b>6</b>	J'entre dans l'eau en chute arrière.		
<b>S' immerger</b>	<b>1</b>	Je mets la tête entièrement dans l'eau ; je passe sous une frite ; je m'assois au fond du bassin en petite profondeur.		
	<b>2</b>	Je passe dans un cerceau; je vais chercher un ou plusieurs objets en petite profondeur.		
		Je descends le long de la perche et je touche le sol en moyenne profondeur.		
	<b>3</b>	Je passe sous la ligne d'eau sans la toucher en moyenne profondeur.		
	<b>4</b>	Je passe sous la ligne d'eau ; je vais chercher un ou plusieurs objets en moyenne profondeur.		
	<b>5</b>	Je passe dans deux cerceaux en moyenne puis grande profondeur avec aide ou/et sans aide.		
<b>6</b>	Je passe sous un obstacle d'1mètre 50 en immersion complète.			

	Niveau	Je pense être capable de...	Date de validation
<b>Se laisser flotter, s' équilibrer</b>	1	Je me laisse flotter debout en m'aidant d'une frite ou d'une planche en moyenne profondeur.	
		Je m'allonge sur le dos puis me redresse en m'aidant de matériel.	
	2	Je me laisse flotter debout en m'aidant d'un flotteur en moyenne profondeur.	
		Je m'allonge sur le dos pour faire l'étoile de mer en m'aidant de matériel.	
	3	Je me laisse flotter debout sans aide en moyenne profondeur (5s.).	
		Je m'allonge sur le dos pour faire l'étoile de mer sans aide (5 s.).	
	4	Je me laisse flotter sur le dos sans aide en moyenne profondeur (+ de 5s.)	
		Je m'allonge sur le ventre puis directement sur le dos avec aide.	
	5	Je me laisse flotter sur le dos sans aide en moyenne profondeur (10s.). Je fais le X, Y et le T.	
		Je m'allonge sur le ventre puis directement sur le dos sans aide.	
	6	Etoile de mer ventrale et dorsale sans aide en moyenne profondeur (15s.)	
	<b>Se déplacer</b>	1	Je me déplace sur le ventre sur au moins 10 mètres avec une aide en petite profondeur.
2		Je me déplace sur le ventre sur 20 mètres avec une aide en grande profondeur.	
3		Je me déplace sur le ventre sur au moins 10 mètres sans aide en petite puis grande profondeur.	
4		Je me déplace sur le dos sur 20 mètres.	
5		Je me déplace sur le ventre sur 10 mètres puis je fais ½ tour pour me déplacer sur le dos sur 10 mètres sans reprise d'appui.	
6		Je me déplace sur le ventre sur 20 mètres puis ½ tour et je me déplace sur le dos sur 20 mètres sans reprise d'appui.	

	Je pense être capable...		Date de validation
<b>Respecter les règles</b>	<b>de vivre ensemble</b>	J'entre dans la piscine dans le calme et sans courir (vestiaires, bassin).	
		Je range mes affaires dans les vestiaires.	
		Je range le matériel.	
		Sur le bord du bassin, écouter les consignes	
	<b>d'hygiène</b>	Je suis propre et je mets un maillot de bain et un bonnet propre.	
		Je prends une douche avant et après la séance.	
		Je passe dans le pédiluve.	
		Je ne fais pas pipi dans l'eau.	
	<b>de sécurité</b>	J'identifie les maîtres-nageurs (grâce à leur tee-shirt).	
		Je ne cours pas sur le bord.	
		Je ne pousse pas un camarade à l'eau.	
		Je ne plonge pas dans le petit bassin.	
		Je sors de l'eau au signal sonore.	



# Pass-Nautique

## Apprentissages fondamentaux en cycle2

### Bilan du pass-nautique 20.... - 20.... Fiche récapitulative des résultats des élèves

Ecole : .....

Classe : .....

Circonscription : .....

Nom des élèves	Se déplacer sur 20m	Sauter dans l'eau	5 items de réussis = Validé 4 items de réussis = Non validé				OUI	NON	
			Réaliser une flottaison sur le dos 5s	Réalise une sustentation verticale 5s.	Passer sous une ligne d'eau	Avec brassières B – sans brassières SB			
1 Exemple : Dupont	1	1	0	1	1	SB		Non	
2 Exemple : Martin	1	1	1	1	1	B	Oui		
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
<b>BILAN GENERAL : nombre total d'élèves ayant acquis le Pass-Nautique</b>									
<b>Enseignant :</b>									
<b>MNS :</b>									

# DIPLÔME DU PASS NAUTIQUE



Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
d'Indre-et-Loire

## Certificat du Pass-nautique

### L'ELEVE

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ...../...../.....

### ECOLE/COLLEGE

.....

Le professeur des écoles / le professeur d'éducation physique et sportive <sup>(1)</sup> certifie que l'élève

.....

a réussi le test défini par l'article A.322-3-2 du code du sport.

Le ...../...../.....

Nom et signature du professeur

Cachet de la structure aquatique,

Professionnel agréé, titre :

■ ■ ■  
Cachet de l'établissement  
Date et signature du directeur  
d'école  
ou du chef d'établissement  
■ ■

Test réalisé **avec** brassières

Test réalisé **sans** brassières

# ASNS

**Socle de connaissances et de compétences  
Bilan du « ASNS » 20.. / 20..  
Fiche récapitulative des résultats des élèves**

Ecole : .....

Classe de : .....

**Circonscription :** .....

Nom des élèves	L'élève est capable de : (1 pour Acquis, 0 non Acquis)								ASSN	
	Connaissances	Chute arrière	Immersion 1	Déplacement ventral	Equilibre vertical	Déplacement dorsal	Equilibre dorsal	Immersion 2	OUI	NON
1 Exemple : Dupont	1	0	1	1	1	1	1	1		Non
2 Exemple : Martin	1	1	1	1	1	1	1	1	Oui	
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
	<b>BILAN GENERAL : nombre total d'élèves ayant acquis le « ASNS »</b>									
<b>Enseignant :</b>										
<b>MNS :</b>										

# DIPLÔME DU SAVOIR NAGER EN SECURITE



**ASNS**

ANNÉE D'OBTENTION

20... / 20....

## ATTESTATION « SAVOIR-NAGER » EN SÉCURITÉ

définie par l'arrêté du 28 février 2022 relatif à l'attestation du « savoir-nager » en sécurité

L'attestation du « savoir-nager » en sécurité est délivrée par (nom du directeur de l'école ou du chef d'établissement) , à

Nom :

Prénom :

Date de naissance : \_\_ / \_\_ / \_\_

École / collège :

Académie :

Fait à , le

Cachet de l'établissement et  
signature du directeur de  
l'école ou du chef  
d'établissement

Professionnel agréé  
et titre

Professeur

# **ANNEXE**

## Piscine de St CYR SUR LOIRE

### Exemples d'activités possibles

### Palier 1

	Objectifs	Savoir Faire	Activités
<b>L</b> ocomotion	Eprouver la résistance de l'élément liquide	Se déplacer avec des appuis "fuyants"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- traverser le bassin, sans matériel, en prenant appui sur les échelles et les lignes d'eau et en se tenant aux goulottes pour changer de ligne</li> </ul>
<b>I</b> mmersion		Se déplacer en position allongée	<ul style="list-style-type: none"> <li>- avec une frite, traverser le bassin avec des battements de pieds, en position dorsale, ventrale.</li> </ul>
<b>V</b> entilation	Expirer plusieurs fois dans l'eau, par la bouche, par le nez	S'immerger complètement en gardant les appuis constants*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- descendre en profondeur, le long d'une perche à différents niveaux</li> <li>- passer dans les cerceaux lestés</li> <li>- entrer dans l'eau par le toboggan ( en avant assis, allongé, avec aide sans aide)</li> </ul>
<b>E</b> quilibration	Se laisser équilibrer par l'élément liquide	Contrôler le volume et le débit expiratoires par la bouche*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- descendre le long d'une perche en soufflant plusieurs fois selon un algorithme défini à l'avance</li> <li>- souffler dans l'eau en passant dans les cerceaux</li> </ul>
		Souffler dans l'eau par le nez	<ul style="list-style-type: none"> <li>- avec une planche, traverser le bassin en inspirant à la surface et en soufflant dans l'eau par le nez</li> </ul>
		Se laisser flotter	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rester à la surface de l'eau avec une planche, une ceinture... sur le ventre, sur le dos</li> <li>- idem en éloignant l'objet de soi, en ne le tenant plus que par une main</li> </ul>
		Se laisser remonter	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se laisser glisser dans l'eau à partir du toboggan, se laisser remonter sans bouger à la surface</li> </ul>
		Accepter tous les déséquilibres	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sauter dans l'eau de différentes façons ( en boule, en tournant, en basculant ...) avec accroche possible à la perche une fois remonté à la surface</li> <li>- sauter et attrapper une frite posée un peu plus loin</li> </ul>

# PISCINE DE ST CYR SUR LOIRE

## Exemples d'activités possibles

	Objectifs	Savoir Faire	Activités
<b>Locomotion</b>	Eprouver la résistance de l'élément liquide	Se déplacer avec des appuis "fuyants"  Se déplacer en position allongée	<ul style="list-style-type: none"> <li>- traverser le bassin, sans matériel, en prenant appui sur les lignes d'eau, le cable et le tapis en se tenant aux goulottes pour changer de ligne</li> <li>- avec une frite, traverser le bassin avec des battements de pieds, en position dorsale, ventrale.</li> </ul>
<b>Immersion</b>	Agir en immersion	Prendre des repères visuels en espace profond*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- passer dans les cerceaux placés à différentes profondeurs</li> <li>- passer dans les trous d'un tapis, sans matériel en se tenant au cable</li> <li>- passer entre les frites espacés sur le cable</li> </ul>
<b>Ventilation</b>	Prendre une inspiration brève entre deux expirations longues	Raccourcir le temps d'inspiration - augmenter l'expiration*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passer, après une brève inspiration, dans les cerceaux placés à différentes distances</li> <li>- passer plusieurs frites espacés sur le cable ( 1 inspiration brève pour une expiration longue)</li> </ul>
<b>Equilibration</b>	Maîtriser l'équilibre	Passer d'un équilibre vertical à la stabilité ventrale et vice versa*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se maintenir en position verticale par des battements de pieds</li> <li>- passer de la position vertical à la position ventrale sur le cable</li> </ul>

**Palier 2**

# Piscine de St CYR SUR LOIRE

## Exemples d'activités possibles

	Objectifs	Savoir Faire	Activités
<b>Locomotion</b>	Eprouver la résistance de l'élément liquide	Se déplacer avec des appuis "fuyants"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- traverser le bassin, sans matériel, en prenant appui sur les tapis, les échelles et les lignes d'eau et en se tenant aux goulottes pour changer de ligne</li> </ul>
		Se déplacer avec la seule traction des bras*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sans matériel, ne se déplacer qu'avec les bras, sur le ventre, sur le dos en se tenant au câble, une main de chaque côté</li> <li>- le faire de plus en plus vite, en compétition avec deux autres camarades, chacun dans un couloir</li> </ul>
<b>Immersion</b>	Explorer la profondeur	S'immerger complètement en gardant des appuis constants*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- descendre en profondeur, seul, en s'aidant des barreaux de l'échelle au grand bain</li> </ul>
		S'immerger en abandonnant les appuis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- descendre par l'échelle, la lâcher et se laisser remonter le long de la perche si besoin</li> <li>- descendre le long de la perche et se laisser remonter sans appuis</li> <li>- sauter avec l'aide de la perche</li> <li>- sauter sans la perche et la saisir pour remonter ( du bord, de la marche, du sautoire)</li> <li>- sauter sans matériel et attraper la frite dans l'eau</li> </ul>
<b>Ventilation</b>			
<b>Equilibration</b>	Se laisser équilibrer par l'élément liquide	Se laisser flotter	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rester à la surface de l'eau avec une planche, une ceinture... sur le ventre, sur le dos</li> <li>- idem en éloignant l'objet de soi, en ne le tenant plus que par une main</li> </ul>
		Se laisser remonter	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sauter, se laisser remonter sans bouger à la surface</li> </ul>
	Maîtriser l'équilibre horizontal en position dorsale	Accepter tous les déséquilibres*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sauter dans l'eau de différentes façons ( Kayac, roulade sur le tapis...) avec accroche possible à la perche une fois remonté à la surface</li> </ul>
		Passer d'un équilibre horizontal en position dorsale, à une stabilité verticale*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sauter et attraper une frite posée un peu plus loin</li> <li>- avec une ceinture, prendre appui sur le mur, se lancer en arrière jambes tendues, se laisser glisser et repasser en position verticale (fusée)</li> </ul>
	Conservé un équilibre horizontal statique, en position dorsale		<ul style="list-style-type: none"> <li>- réaliser des figures, en position dorsale: T, X, Y</li> </ul>

Palier 3



# PISCINE DE ST CYR SUR LOIRE

## Exemples d'activités possibles

	Objectifs	Savoir Faire	Activités
<b>L</b> ocomotion	Privilégier la force tractrice des bras	Prendre conscience de la faction tractrice des bras  Adopter le mouvement de bras efficace	<ul style="list-style-type: none"> <li>- avec ceinture, se déplacer sur le dos à la seule force des bras faire varier l'intensité du retour des bras le long du corps</li> <li>- avec ceinture, se déplacer sur le dos en décomposant les 3 phases: puissante traction des bras, longue glissée, lent retour des bras le long du corps</li> </ul>
<b>I</b> mmersion	Agir en immersion	Prendre des repères visuels en espace profond  Entrer dans l'eau et se déplacer en immersion*  Explorer l'espace profond par le déplacement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre de l'élan pour aller toucher le fond et essayer d'y rester sans bouger</li> <li>- se saisir d'objets posés au sol</li> <li>- traverser les cerceaux immergés</li> <li>- passer plusieurs cerceaux en position ventrale allongée</li> <li>- sauter ou plonger pour aller frôler le fond avec son ventre</li> <li>- toucher le fond avec ses mains et remonter en vrillant</li> <li>- traverser les cerceaux en vrillant</li> </ul>
	Evoluer en immersion sur la distance et la durée	Parcourir la plus longue distance possible en n'utilisant que les jambes  Evoluer en profondeur le plus longtemps possible, sans essoufflement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- réaliser une coulée ventrale, mains tendues et jointes devant, avec les jambes en ciseaux de brasse, en battements de crawl</li> <li>- idem avec mains aux cuisses</li> <li>- nager en profondeur, en apnée, depuis le bord, le plus loin possible ( noter essoufflement ou non)</li> </ul>
<b>V</b> entilation	Enchaîner plusieurs cycles respiratoires	Evoluer longuement en modifiant l'orientation du corps  Expirer en position ventrale, à intervalles réguliers	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nager en profondeur en alternant position ventrale et dorsale</li> <li>- réaliser un parcours en plaçant les temps d'expiration dans les intervalles déterminés par des anneaux lestés, placés au fond de l'eau à distances régulières.</li> </ul>
		Inspirer en position ventrale, avec rotations de la tête, à droite, à gauche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- réaliser un parcours avec l'aide d'une planche, tenue bras tendus; l'inspiration s'effectue par rotation de la tête quand la main arrive au niveau de la cuisse</li> </ul>

**Palier 4**

<b>E</b> quilibration	Enchaîner des figures combinant orientation et positions variées	<p>Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal et inversement</p> <p>Passer d'un équilibre horizontal ventral à un équilibre vertical renversé</p> <p>Conserver un équilibre hydrodynamique en changeant de plans et de positions</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idem avec rotation à droite, à gauche en alternance</li> <li>- terminer une glissée ventrale par un tre-tournement sur le dos et inversement</li> <li>- réaliser un tour complet du corps, avec un ballon dans les mains, puis sans ballon</li> <li>- s'immerger la tête la première à partir du bord du bassin, d'un tapis ou d'une position ventrale</li> <li>- faire une roulade avant avec l'aide d'un camarade, puis tout seul</li> <li>- terminer une glissée ventrale par une roulade et revenir à la surface en position dorsale: c'est une culbute</li> </ul>
-----------------------	--	---	---

# PISCINE DE ST CYR SUR LOIRE

## Exemples d'activités possibles

	Objectifs	Savoir Faire	Activités
<b>L</b> ocomotion	Synchroniser la propulsion avec les mouvements simultanés des bras ( brasse)	Associer la poussée des pieds aux mouvements des bras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- traverser le bassin avec un minimum de poussée en brasse en position ventrale, dorsale.</li> </ul>
	Syntoniser la propulsion et les mouvements alternatifs des bras ( crawl)	Associer le battement des pieds de crawl aux mouvements des bras en position dorsale, ventrale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- associer un certain nombre de battements de pieds à un cycle de rotation des bras</li> </ul>
<b>I</b> mmersion	Agir en immersion	Prendre des repères visuels en espace profond*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- passer dans les cerceaux en position ventrale en essayant de se laisser glisser entre chaque poussée</li> <li>- prendre de l'élan pour aller toucher le fond et essayer d'y rester sans bouger</li> <li>- se saisir d'objets posés au sol</li> </ul>
		Explorer l'espace profond par le déplacement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sauter ou plonger pour aller frôler le fond avec son ventre</li> <li>- toucher le fond avec ses mains et remonter en vrillant</li> </ul>
<b>V</b> entilation	Prendre une inspiration brève entre deux expirations longues	Raccourcir le temps d'inspiration*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- passer tous les cerceaux un par un le plus rapidement possible en prenant une brève inspiration à la surface et en soufflant fortement sous l'eau</li> <li>- idem en essayant de passer plusieurs cerceaux ( 1 inspiration brève pour une expiration longue)</li> </ul>
		Allonger le temps d'expiration	<ul style="list-style-type: none"> <li>- slalomer entre les cerceaux immergée</li> </ul>
<b>E</b> quilibration	Maîtriser l'équilibre	Passer d'un équilibre vertical à la stabilité ventrale et vice versa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- passer de la position verticale à celle horizontale ventrale pour passer sous les barreaux</li> </ul>
		Conservé un équilibre hydrodynamique en changeant de plans et de positions*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- terminer une glissée ventrale par une roulade et revenir à la surface en position dorsale: c'est une culbute</li> </ul>

**Palier 5**

# PISCINE DE ST CYR SUR LOIRE

## Exemples d'activités possibles

	Objectifs	Savoir Faire	Activités
<b>L</b> ocomotion	Synchroniser la propulsion avec les mouvements simultanés des bras ( brasse)	Associer la poussée des pieds aux mouvements des bras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- traverser le bassin avec un minimum de poussée en brasse en position ventrale, dorsale.</li> </ul>
	Syntoniser la propulsion et les mouvements alternatifs des bras ( crawl)	Associer le battement des pieds de crawl aux mouvements des bras en position dorsale, ventrale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- associer un certain nombre de battements de pieds à un cycle de rotation des bras</li> </ul>
<b>I</b> mmersion	Agir en immersion	Prendre des repères visuels en espace profond	<ul style="list-style-type: none"> <li>- traverser le bassin en se tenant à l'échelle qui oblige à se déplacer vers la profondeur</li> <li>- passer sous les barreaux de l'échelle en position ventrale en essayant de se laisser glisser entre chaque poussée</li> <li>- prendre de l'élan pour aller toucher le fond et essayer d'y rester sans bouger</li> </ul>
	Explorer la profondeur	S'immerger complètement en gardant des appuis constants S'immerger en abandonnant les appuis*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- descendre en profondeur, seul, en s'aidant des barreaux de l'échelle</li> <li>- descendre par l'échelle, la lâcher et se laisser remonter le long de la perche si besoin</li> <li>- descendre le long de la perche et se laisser remonter sans appuis</li> <li>- sauter dans l'eau de différentes façons ( en boule, en tournant, en basculant, en arrière...) à partir du bord</li> </ul>
<b>V</b> entilation	Prendre une inspiration brève entre deux expirations longues	Raccourcir le temps d'inspiration, allonger le temps d'expiration*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- passer, après une brève inspiration, dans les cerceaux, un par un, sans matériel, en soufflant dans l'eau</li> <li>- idem en essayant de passer plusieurs cerceaux ( 1 inspiration brève pour une expiration longue)</li> </ul>

Palier 6

**ABANDONNER LES APPUIS AU MONDE SOLIDE**

**Cap 1 : progresser sans prendre appui au sol**



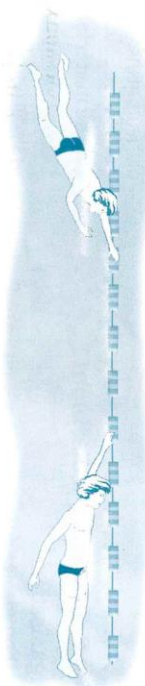
- 1) Cheminer à partir de l'échelle, épaules immergées :
  - face à la goulotte : seul ; par équipes de deux ou trois ; ensemble à la queue l'un de l'autre ;
  - dos tourné à la goulotte, puis en tournant sur soi-même ;
  - en n'utilisant qu'une seule main.
- 2) *Situation test* : par deux, prendre place le long de la goulotte. Pour cheminer, le second élève contourne son camarade pour se placer devant lui, l'autre agit de même comme dans un jeu de saute-mouton.



**Cap 2 : se mouvoir en abandonnant progressivement les appuis manuels au monde solide**



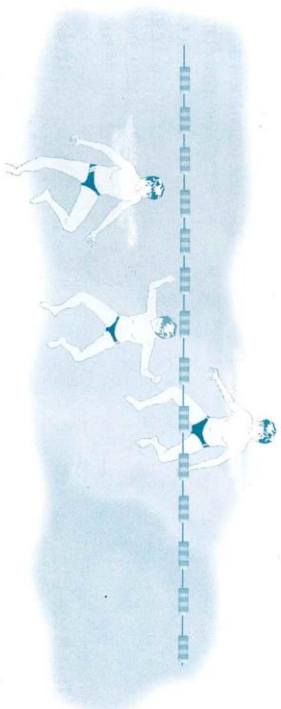
- 1) Traverser le bassin en utilisant deux lignes d'eau parallèles tendues au ras de l'eau :
  - seul ; par équipes de deux ou trois ;
  - en se servant d'une seule main, d'une seule ligne d'eau ;
  - en adoptant des positions variées (costales, dorsales, etc.).
- 2) *Situation test* : chercher à traverser le bassin en réduisant le plus possible le nombre de prises sur les lignes d'eau.



**Cap 3 : agir brièvement en immersion sans appuis au monde solide**



- 1) Réaliser une brève immersion entre deux lignes d'eau parallèles tendues au ras de l'eau, sans s'y tenir :
  - seul, par deux ;
  - en réalisant un demi-tour puis un tour complet ;
  - en passant sous des obstacles (frites, cerceaux, bancs et perches).
- 2) *Situation test* : traverser le bassin en passant alternativement des extérieurs à l'intérieur du couloir matérialisé par les deux lignes d'eau.



**Observations**

- Il s'agit de conduire les élèves les plus craintifs à s'appuyer de moins en moins sur les structures solides et à s'en éloigner progressivement le plus longtemps possible ;
- l'utilisation d'aides de flottaison doit être exceptionnelle dans la mesure où celles-ci faussent les problématiques de l'équilibration ;
- les deux lignes d'eau (ou câbles) tendues sur la largeur du bassin délimitent un couloir d'environ un mètre de large.

## DÉCOUVRIR LA PORTANCE DE L'EAU

### Jeu 1 : les garçons de café



#### Organisation

- les élèves sont répartis en deux équipes d'égale importance ;
- chaque équipe prend place à une échelle, en vis-à-vis, le long d'une goulotte.

**Matériel :** une planche par élève, deux plots placés comme repères, chacun à égale distance d'une échelle

#### Déroulement

- au signal, le premier membre de chaque équipe s'élanche. Les enfants se déplacent une main en appui sur la goulotte, l'autre sur leur planche ;
- lorsqu'ils atteignent leur plot repère, ils posent leur planche sur le bord du bassin et sortent de l'eau ;
- c'est le signal de départ pour les élèves placés en deuxième position ;
- le jeu se poursuit jusqu'à l'arrivée du dernier participant.

#### Évaluation

Un équilibre bien contrôlé est favorable à une réalisation rapide du parcours.

#### Indices

L'amplitude du geste, entre deux appuis sur la goulotte, atteste d'une certaine assurance dans l'équilibre vertical.

### Jeu 2 : les « aqualibristes »



#### Organisation

- les élèves sont répartis en trois groupes d'égale importance (deux équipes + un jury) ;
- chaque élève choisit de traverser le bassin avec l'aide des câbles, en adoptant une technique originale.

**Matériel :** deux câbles parallèles tendus sur la largeur du bassin pour délimiter un couloir d'environ un mètre de large

#### Déroulement

- deux élèves, un pour chaque équipe, s'élancent en même temps ;
- la prestation la plus originale est primée par le jury ;
- on réalise un tournoi où chaque équipe est une fois jury et deux fois compétitrice ;
- au terme du tournoi, c'est l'équipe la plus souvent primée qui gagne la partie.

#### Évaluation

On vise ici la diversité des équilibres et leur originalité pour sortir des stéréotypes natatoires.

#### Indices

On portera un intérêt particulier aux productions les plus éloignées des nages codifiées : les rotations, les translations, les changements de plans, etc.

### Jeu 3 : les « aquanautes »



#### Organisation

- les élèves sont deux par deux ;
- chaque duo propose et exécute en synchronie, à l'intérieur du couloir, une suite de trois figures choisies dans les équilibres verticaux et horizontaux ;
- un jury d'enfants est constitué.

**Matériel :** deux câbles parallèles tendus sur la largeur du bassin pour délimiter un couloir d'environ un mètre de large

#### Déroulement

- chaque figure devra être exécutée le temps d'un bref lâcher de câble ;
- l'appréciation portera essentiellement sur :
  - la conformité des figures, leur synchronisation et leur similitude ;
  - la durée de la prestation ;
- des points sont attribués en fonction des critères énoncés ci-dessus.

#### Évaluation

Les contraintes de la situation obligent les élèves à se concerter et à réaliser leurs prestations par image mentale.

#### Indices

On s'attachera à apprécier le degré d'adéquation entre la règle imposée, l'intention affichée et la réalisation.

## ENTRER DANS L'EAU JUSQU' AUX ÉPAULES

### Cap 1 : évoluer, épaules immergées, le long d'appuis solides

1) Suivre la goulotte, une perche, la ligne d'eau ou le bord d'un tapis, en gardant les épaules dans l'eau :



– au signal, changer de sens, d'orientation par rapport à l'appui ;  
– au signal, changer de mode de déplacement.

2) *Situation test* : faire une course de vitesse, organisée de part et d'autre d'une ligne d'eau.



### Cap 2 : se déplacer, épaules immergées, le plus vite possible

1) Traverser le bassin, les épaules immergées :



– avec une planche, une frite, un tapis... seul ou à plusieurs ;  
– le plus vite possible, en s'aidant des bras, sans aide de flottaison, les mains dans le dos ;

– en relais, face à face, en poussant une bouée avec le menton, mains au dos.

2) *Situation test* : faire une course de vitesse deux par deux, le second se tenant aux épaules du premier.



### Cap 3 : évoluer avec le moins d'appuis au sol possible

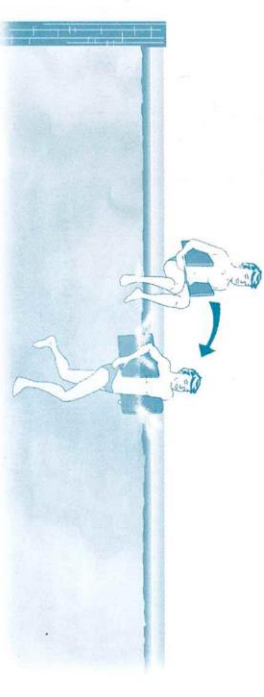
1) Traverser le bassin, une planche sous chaque main :



– en marche arrière ;  
– par bonds successifs en avant, en arrière, sur le côté, jusqu'à immerger la bouche.

2) Transporter à deux un troisième camarade qui ne doit pas mettre pied au sol. Les trois enfants doivent avoir les épaules immergées (possibilité d'utiliser des engins flottants).

3) *Situation test* : faire des entrées dans l'eau, à partir du bord, une planche sous chaque bras.



### Observations

- *Zménager le bassin en multipliant les lignes d'eau :*
- *faire constater la résistance de l'eau aux déplacements :*
- *pour quelques élèves en difficulté, ces premières étapes sont déterminantes. Il est nécessaire, à ce stade, d'accorder aux enfants une aide individualisée, pour éviter que l'écart ne se creuse dans le groupe.*
- *Dans ces circonstances, la présence du maître dans l'eau est précieuse, voire indispensable, pour rassurer les élèves et les aider efficacement.*

## SE MOUVOIR DANS LE MILIEU AQUATIQUE, QUI PERTURBE L'ÉQUILIBRE DU TERRIEN

<p><b>Jeu 1 : les puces d'eau</b></p> <p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deux élèves (trois ou quatre selon l'importance des groupes) sont privés d'engin flottant : ce sont les crapauds ;</li> <li>- les autres sont munis chacun d'un engin flottant : ce sont les puces d'eau.</li> </ul>	<p><b>Matériel :</b> engins flottants (planches, bouées, etc., sauf tapis)</p> <p><b>Déroulement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- puces et crapauds se déplacent dans l'espace disponible ;</li> <li>- au signal donné par le maître, les puces abandonnent leurs engins ;</li> <li>- les crapauds essaient de toucher les puces. Celles qui sont touchées sont frappées d'un handicap (se déplacer en marche arrière, en sautillant...)</li> <li>- et deviennent à leur tour des crapauds ;</li> <li>- à la fin du temps imparti (signal sonore), chaque élève tente de s'emparer d'un engin ;</li> <li>- ceux qui n'y parviennent pas sont crapauds dans la manche suivante.</li> </ul>	<p><b>Évaluation :</b></p> <p>La situation requiert un engagement physique qui suppose une certaine confiance dans la relation au milieu.</p> <p><b>Indices</b></p> <p>Les acquis sont insuffisants pour les élèves qui se font systématiquement toucher par les crapauds.</p>
<p><b>Jeu 2 : un, deux, trois, crocodiles !</b></p> <p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- situation adaptée du jeu « un, deux, trois, soleil », bien connu des enfants ;</li> <li>- un élève se place sur l'un des côtés, dos tourné au bassin ; c'est le crocodile ;</li> <li>- les autres s'installent à l'opposé : ce sont les poissons.</li> </ul>	<p><b>Matériel :</b> engins flottants, planches</p> <p><b>Déroulement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- au signal donné par le maître, les poissons avancent en poussant un engin flottant avec le menton ;</li> <li>- le crocodile compte « un, deux, trois, crocodiles », se retourne et désigne les poissons qui ne sont pas immobiles ;</li> <li>- les poissons pris en faute reculent de trois pas ;</li> <li>- le jeu reprend. Le premier des poissons qui touche le mur, côté crocodile, a gagné ; il devient crocodile à son tour et le jeu se poursuit.</li> </ul>	<p><b>Évaluation</b></p> <p>Prendre l'eau comme élément d'appui pour mieux se déplacer met en évidence une bonne adaptation au milieu liquide.</p> <p><b>Indices</b></p> <p>L'attention se porte sur les épaules qui doivent rester immergées et sur les bras qui participent au déplacement.</p>
<p><b>Jeu 3 : les déménageurs</b></p> <p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deux équipes sont constituées : au sein de chaque équipe, les élèves sont regroupés par trois ;</li> <li>- deux joueurs (les déménageurs) doivent en transporter un troisième (l'armoire), sans que celui-ci mette pied au sol durant le trajet.</li> </ul>	<p><b>Matériel :</b> éventuellement, engins flottants (sauf tapis) et une ligne d'eau à 5 ou 6 mètres du bord (ligne d'arrivée)</p> <p><b>Déroulement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- il s'agit d'une course aller et retour (départ au mur) ;</li> <li>- au bout de chaque trajet (mur-ligne d'eau), les joueurs changent de rôle ;</li> <li>- le groupe vainqueur de la manche est désigné lorsque le troisième trajet est terminé ;</li> <li>- une autre manche suit avec d'autres groupes de trois élèves ;</li> <li>- variante : on peut utiliser des engins flottants.</li> </ul>	<p><b>Évaluation</b></p> <p>L'élaboration de stratégies de coopération qui tirent profit de la portance de l'eau témoigne d'une première appropriation du milieu.</p> <p><b>Indices</b></p> <p>Les changements de rôles sont révélateurs de l'aisance des élèves dans l'eau. Ceux qui sont réticents à se laisser transporter doivent retenir l'attention du maître.</p>



**ÉPROUVER LA RÉSISTANCE DE L'ÉLÉMENT LIQUIDE**

**Cap 1 : se déplacer à l'aide d'appuis pris au sol**



- 1) Traverser le bassin :
  - seul : en avant, à reculs, en pas chassés ;
  - en duos se tenant par une main, deux mains ;
  - en poussant un objet sans utiliser les mains.
- 2) Se déplacer en formation : chaîne, ronde, chenille, etc.
- 3) *Situation test* : se déplacer en duo, l'un poussant ou tirant l'autre, allongé sur un tapis, d'un bord à l'autre du bassin. Les élèves changent de rôle après une traversée de bassin.

**Cap 2 : se déplacer avec appuis au sol et traction des bras**

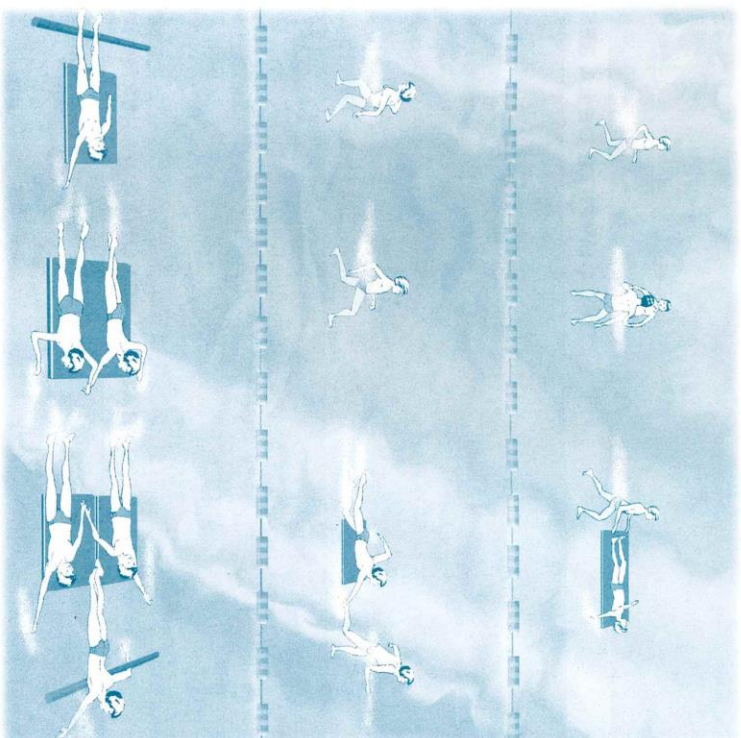


- 1) Se déplacer seul, en utilisant les bras : en mouvement simultané, en mouvement alternatif :
  - en avant, à reculs ;
  - à grandes enjambées, à pieds joints.
- 2) *Situation test* : se déplacer par deux pour une course sur la traversée du bassin :
  - l'un sans aucune aide de flottaison, « marche dans l'eau », à reculs ;
  - l'autre, allongé sur un tapis, s'aide des bras et des jambes.
 Puis les élèves inversent les rôles.

**Cap 3 : se déplacer avec la seule traction des bras**



- 1) S'équiper d'aides de flottaison (tapis, planches, bouées, frites) pour se déplacer par la seule action des bras sans prendre appui sur le sol :
  - seul : en avant, à reculs, en position ventrale, en position dorsale ;
  - à plusieurs sur un même tapis : en avant, à reculs.
- 2) *Situation test* : par groupes de trois, se déplacer solidairement sur la largeur du bassin, chaque élève étant muni de sa propre aide de flottaison.



**Observations**

Cette étape est fondamentale dans les rapports des enfants à l'élément liquide. En effet, pour la plupart d'entre eux, c'est le premier contact avec l'eau d'une piscine, d'où le caractère initiatique de la démarche. Par ailleurs, cette étape permet une approche cognitive de notions d'hydrodynamique :

- réduire la résistance de l'eau à l'avancement (début de prise de la position allongée) ;
- utiliser la portance de l'eau (immersion maximum du corps pour une meilleure efficacité) ;
- sentir l'eau comme aide à la propulsion : placement des surfaces propulsives (paumes des mains) perpendiculairement à l'axe du corps.

## OPTIMISER LA TRACTION DES BRAS

### Jeu 1 : thons et sardines

#### Organisation

- les élèves sont par équipes de trois ;
- dans chaque équipe, ils se placent les uns derrière les autres en se tenant par les épaules : ce sont les bancs de sardines ;
- les autres joueurs, en nombre inférieur, se placent à leur guise dans l'espace désigné de la piscine : ce sont les thons.



### Jeu 2 : merlans et merlus

#### Organisation

- Les élèves sont placés en deux rangées (l'une de merlans, l'autre de merlus), face à face, sur toute la médiane du bassin.



### Jeu 3 : les trois radeaux

#### Organisation

- les élèves se regroupent par trois, chacun disposant d'un engin flottant ;
- les groupes prennent place dans l'eau, le long de la goulotte ;
- la traversée a lieu sur la largeur du bassin.



Petite profondeur



Moyenne profondeur



Grande profondeur

#### Pas de matériel

#### Déroulement

- au signal donné par le maître, les bancs de sardines doivent se déplacer en veillant à ne pas rompre leur chaîne ;
- les thons doivent tenter de s'accrocher à la queue d'un banc de sardines ;
- ceux qui y parviennent deviennent sardines. Le joueur placé en tête du banc de sardines devient alors un thon.

#### Évaluation

Les stratégies mises en œuvre pour réagir le plus vite possible renseignent sur la connaissance déjà acquise du milieu aquatique.

#### Indices

L'immersion quasi totale favorise la rapidité d'exécution.

#### Pas de matériel

#### Déroulement

- le meneur de jeu (le maître, un élève) raconte une histoire où interviennent les mots merlan ou merlu ;
- quand le mot merlu est prononcé, la rangée de merlans fuit, poursuivie par la rangée de merlus, et réciproquement ;
- on comptabilise le nombre de joueurs touchés par les poursuivants avant que les poursuivis n'atteignent le bord.

#### Évaluation

La résistance de l'eau à l'avancement réclame la mise en jeu d'une locomotion adaptée.

#### Indices

L'utilisation des bras à la manière de rames, la qualité des appuis au sol et, dans une moindre mesure, le corps penché vers l'avant, sont à considérer.

**Matériel : engins flottants, un par enfant, pouvant supporter leur poids en toute sécurité**

#### Déroulement

- au signal du meneur de jeu, les groupes s'élancent pour atteindre l'autre bord ;
- l'aller se fait en individuel, le retour s'opérant en char solidaire (une main rame, l'autre s'accroche au radeau du partenaire, par exemple).

#### Évaluation

La crainte de tomber à l'eau nuit à l'efficacité du déplacement.

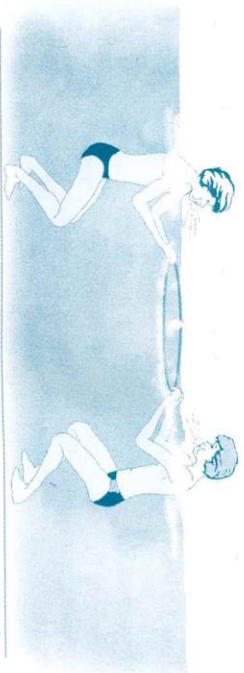
#### Indices

L'inhibition se traduit par des gestes hésitants, non coordonnés, des poussées incomplètes, de peu d'amplitude.

## EXPIRER DANS L'EAU PAR LA BOUCHE

### Cap 1 : souffler fort par la bouche

- 1) Souffler au ras de l'eau pour faire avancer une balle de ping-pong
  - seul, en relais, par équipes, sur de courtes distances;
  - à deux, en opposition, pour un jeu de gagne-terrain, la balle étant placée dans un cerceau posé sur l'eau.
- 2) *Situation test*: les élèves font avancer une balle de ping-pong, le plus vite possible, autour d'une planche (d'un tapis, d'un cerceau) posée sur l'eau.



### Cap 2 : empêcher l'eau d'entrer

- 1) Souffler dans l'eau pour faire des bulles.
- 2) Souffler dans l'eau, la bouche immergée, pour produire un son (note de musique, prénom, lettre, nom), seul ou à deux, en écho, selon les indications du maître.
- 3) *Situation test*: les élèves, rangés en colonne, transmettent un son, à la suite, bouche immergée.



### Cap 3 : contrôler la durée de son expiration

- 1) Souffler dans l'eau, le visage immergé:
  - en position statique, seul, deux par deux en se tenant par les mains (concours de durée);
  - en traversant le bassin; s'arrêter pour reprendre une inspiration puis repartir (concours de vitesse).
- 2) *Situation test*: les élèves, deux par deux, se lancent un défi réciproque: faire le tour d'une planche en expirant dans l'eau.



## Observations

Les situations proposées permettent de découvrir

les points suivants:

- la résistance de l'eau (cap 1);
- la dualité gaz/liquide (cap 2);
- la relation expiration/inspiration sous les deux aspects (cap 3):
  - expiration longue, en milieu liquide;
  - inspiration courte en milieu aérien.

## EXPIRER DANS L'EAU, LA TÊTE PARTIELLEMENT IMMERGÉE

### Jeu 1 : le nénuphar

#### Organisation

- les joueurs sont répartis par groupes de quatre ;
- chaque joueur choisit son camp, c'est-à-dire l'espace situé entre deux pincées à linge ;
- chaque joueur se place derrière son but. Ils se tiennent par les mains, comme pour former des rondes autour des cerceaux ;
- une balle de ping-pong est placée au centre de la ronde.



**Matériel :** une balle de ping-pong/ un cerceau flottant ; quatre pincées à linge de différentes couleurs par groupe d'enfants)

#### Dérèglement

- les quatre pincées sont fixées sur le cerceau, à égale distance les unes des autres ;
- au signal convenu dans le groupe, les joueurs soufflent au ras de l'eau sur la balle pour l'éloigner de leur propre camp ;
- la manche est perdue par le joueur qui laisse la balle pénétrer dans son camp ;
- plusieurs manches peuvent être jouées.

#### Évaluation

Une expiration puissante et suffisamment longue est nécessaire pour déplacer la balle utilement.

#### Indices

Outre la qualité de l'expiration, le fait de bien placer la bouche au ras de l'eau est déterminant.

### Jeu 2 : un, deux, trois, plouf !

#### Organisation

- situation adaptée du jeu « un, deux, trois... soleil », bien connu des enfants ;
- un joueur meneur de jeu se place sur l'un des bords du bassin, dos tourné aux autres joueurs installés sur l'autre bord.



#### Pas de matériel

#### Dérèglement

- au signal donné par le meneur du jeu, les joueurs avancent, bouche et nez immergés. Le meneur de jeu se retourne quand il le juge bon et, d'une seule traite, sans respirer, crie : « un, deux, trois... » ;
- tout joueur qui, dans ce laps de temps, prend une respiration doit reculer de trois pas, le contrevenant étant désigné par le meneur de jeu qui prononce le mot « plouf » ;
- le jeu reprend. Le gagnant est celui qui atteint le premier l'autre bord. Il prend la place du meneur de jeu et ainsi de suite.

#### Évaluation

Une bonne maîtrise de la ventilation permet le choix d'une bonne stratégie individuelle.

#### Indices

Les distances successives parcourues dépendent de la durée des expirations.

### Jeu 3 : le méroü

#### Organisation

- tous les joueurs, sauf deux, prennent place sur un bord du bassin ;
- un des joueurs restants s'installe quelques mètres devant le groupe ; c'est le méroü ;
- l'autre tient le rôle de juge-arbitre.



#### Matériel : trois pains de flottaison

#### Dérèglement

- au signal, les joueurs tentent d'atteindre le bord opposé du bassin. Le déplacement doit se faire avec la bouche et le nez immergés, l'inspiration se prenant à l'arrêt ;
- le méroü essaie de toucher les joueurs à l'arrêt en lançant sur eux les pains de flottaison. Les joueurs touchés deviennent les partenaires du méroü ;
- le juge-arbitre est chargé de renvoyer à leur base de départ les joueurs contrevenant à la règle du déplacement ;
- le gagnant est celui qui atteint le premier l'autre bord.

#### Évaluation

Résister à la tentation de se déplacer sans immerger la bouche est révélateur d'une certaine confiance en soi.

#### Indices

La brièveté de l'inspiration par rapport à la durée de l'expiration dans l'eau.

## SE LAISSER ÉQUILIBRER PAR L'ÉLÉMENT LIQUIDE

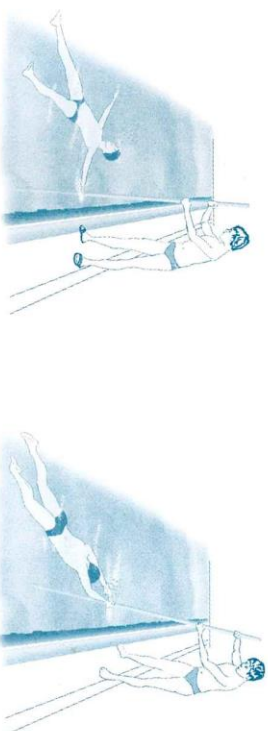
### Cap 1 : se laisser flotter

- 1) Rester à la surface de l'eau en s'aidant d'un engin de flottaison (planche, ballon, tapis) :
  - en s'éloignant de plus en plus de l'engin, sans le lâcher ;
  - en ne le tenant plus que d'une main.
- 2) Flotter en s'allongeant le mieux possible, en s'aidant de plusieurs engins.
- 3) *Situation test* : chercher à exécuter trois positions différentes avec le ou les mêmes engins.



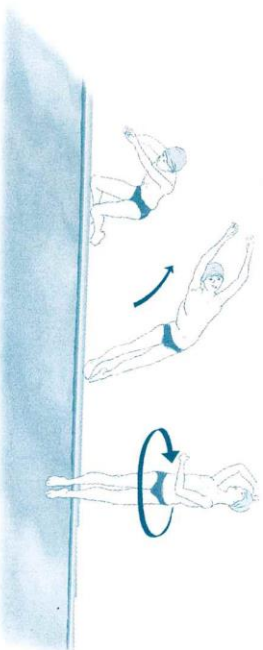
### Cap 2 : se laisser remonter

- 1) S'enfoncer dans l'eau en utilisant l'échelle puis se laisser remonter sans avoir de contact avec elle.
- 2) S'enfoncer dans l'eau en utilisant une perche tenue verticalement puis se laisser remonter sans avoir de contact avec elle :
  - en allant de plus en plus profond ;
  - en restant quelques secondes en surface sans bouger.
- 3) *Situation test* : par deux, s'enfoncer le long de l'échelle et se laisser remonter de conserve.



### Cap 3 : accepter tous les déséquilibres

- 1) Sauter dans l'eau, un à un, puis se laisser remonter :
  - en tenant le bout d'une perche lors du saut ;
  - à proximité d'une perche tendue au-dessus de l'eau.
- 2) Sauter dans l'eau à proximité d'une perche tendue au-dessus de l'eau, en adoptant des modes variés (sauter en boule, en tournant, en basculant, etc.).
- 3) *Situation test* : chercher, après un saut avec léger élan, à exécuter les entrées dans l'eau les plus originales.



### Observations

La prise d'un équilibre dans l'eau exige de se mouvoir avec calme et lentement, car tout mouvement intempestif entraîne une modification de la position du corps dans son entier. Par ailleurs, il est indispensable que les yeux restent ouverts pour que le repérage spatial soit effectif. La sécurité exige d'observer les règles suivantes (cap 3) :

- les tâches s'exécutent avec un seul élève dans l'eau à la fois ;
- la perche tendue vise à porter secours en cas de besoin ;
- les sauts arrière sont impérativement à proscrire ;
- un tapis, maintenu à cheval sur le bord et sur l'eau, peut sécuriser les plus hésitants.

## ACTIVER DE NOUVEAUX MOYENS POUR S'ÉQUILIBRER DANS L'EAU

### Jeu 1 : la traversée des chariots

#### Organisation

- les élèves sont répartis par équipes de trois ;
- dans chacune des équipes, un élève est équipé d'un engin flottant par ses deux camarades ;
- l'équipement ne concerne que les membres ;
- les élèves ainsi équipés doivent flotter.



Matériel : engins flottants (trois engins par équipe de trois élèves) choisis par les élèves

#### Déroutement

- les équipes doivent traverser le bassin en tirant ou en poussant le chariot ;
- on change de rôle à l'issue de chaque traversée ;
- le chariot qui met pied au sol durant la traversée est considéré comme coulé. Il pénalise à chaque fois son équipe de un point ;
- l'équipe gagnante est celle qui totalise le moins de pénalités.

#### Évaluation

Le passage, pour une des toutes premières fois, de la position verticale à la position horizontale revêt une importance particulière.

#### Indices

La décontraction (ou non) affichée par l'élève chariot durant le trajet atteste qu'il accepte (ou non) cette nouvelle position.

### Jeu 2 : les douze coups

#### Organisation

- les élèves, par deux, prennent place dans l'eau, le long de la goulotte ;
- l'un se tient bien droit contre la paroi, épaules immergées. Il assure la sécurité ;
- l'autre s'aide de son camarade pour s'enfoncer dans l'eau, en équilibre horizontal.



Matériel : chronomètre ou perche pour marquer l'écoulement des secondes

#### Déroutement

- le plongeur doit toucher de la main les pieds de son camarade ;
- il se laisse ensuite remonter à la surface, sans mouvement. Il doit rester immobile, tête immergée à la surface de l'eau, sans s'aider de son camarade ;
- le temps est décompté depuis le début de l'action jusqu'à la reprise d'inspiration (le maître frappera les secondes ou utilisera un chronomètre) ;
- pour des raisons de sécurité, on n'ira pas au-delà de douze secondes (l'élève qui est debout contre la paroi doit être prêt à tendre la main à son camarade en cas de besoin).

#### Évaluation

La remontée sans mouvement vers la surface témoigne d'une certaine accoutumance au plan kinesthésique.

#### Indices

La qualité de l'équilibre horizontal et la durée de sa tenue indiquent le degré d'accession à l'équilibre du futur nageur.

### Jeu 3 : le bout du quai

#### Organisation

- le maintien en place du tapis est assuré par des élèves situés de chaque côté, certains sur le bord du bassin, d'autres dans l'eau ;
- la sécurité est garantie par le responsable du groupe, soit dans l'eau, soit depuis le bord, à l'aide d'une perche.



Matériel : un tapis rigide placé moitié sur le bord du bassin, moitié dans l'eau

#### Déroutement

- tour à tour, les élèves doivent pénétrer dans l'eau après passage sur le tapis ;
- au cours du passage sur le tapis, il faut imiter la démarche, l'allure d'un animal (ours, chat, etc.) ou d'un personnage (Charlot, un clown, etc.) pour entrer enfin dans l'eau dans différentes positions.

#### Évaluation

Les entrées dans l'eau provoquant une immersion en position non verticale favorisent l'accommodation du système équilibrateur.

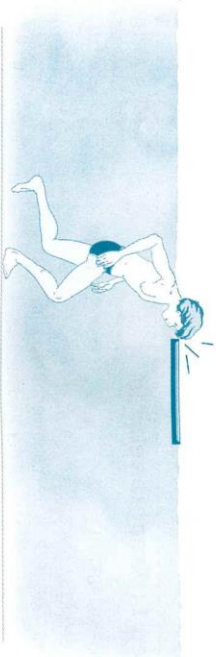
#### Indices

L'aisance et la sérénité qui accompagnent le retour à la position verticale lors de la remontée en surface sont les indices révélateurs d'une bonne gestion des ressources équilibratrices.

## ENTRER LA TÊTE DANS L'EAU

### Cap 1 : immerger brièvement le visage

- 1) Pousser un engin flottant avec le front. Au signal, changer d'engin avec son voisin.
- 2) Pénétrer dans l'eau depuis le bord avec une planche, une frite, un ballon tenu à deux mains.
- 3) *Situation test* : parcourir la plus longue distance possible en poussant une planche, le visage immergé.



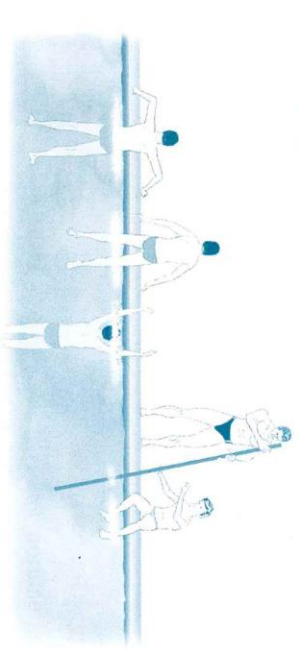
### Cap 2 : immerger complètement la tête

- 1) Passer sous un objet tenu au ras de l'eau : ligne d'eau, perche, bâton...
- 2) Faire sauter sa planche avec la tête en passant dessous.
- 3) Pénétrer sous des bouées pour ressortir à l'intérieur.
- 4) *Situation test* : se cacher le plus longtemps possible sous une planche. Le premier élève qui réapparaît a un gage.



### Cap 3 : immerger la tête sans prendre appui au sol

- 1) Prendre un léger élan vertical, en appui sur la goulotte, pour immerger ensuite la tête plus profondément :
  - seul à son initiative ; en cascade ; le groupe entier ;
  - en s'éloignant du bord par répulsion ;
  - en prenant plus d'élan pour aller en profondeur.
- 2) *Situation test* : assis sur le bord, s'élaner pour attraper l'extrémité de la perche tenue par le maître.



### Observations

Ces exercices permettent de commencer à faire acquérir des comportements utiles en phase d'immersion :

- garder les yeux ouverts ;
- souffler dans l'eau ;
- agir sans précipitation.

## SE MOUVOIR DANS LE MILIEU AQUATIQUE, QUI PERTURBE LES SENS DU TERRIEN

### Jeu 1 : Le béré bouée

#### Organisation

- situation adaptée du jeu du béré;
- deux équipes sont constituées. Elles s'alignent, joueurs face à face, à une distance de 4 à 5 mètres, avec une bouée placée entre eux, au centre;
- dans une équipe, les élèves se voient attribuer chacun le nom d'un animal marin ; les membres de l'autre équipe portent ces mêmes noms.



Matériel : engins flottants (une, deux ou trois bouées ou cerceaux flottants)

#### Déroulement

- le meneur de jeu crie le nom d'un animal choisi parmi ceux attribués;
- dans chaque équipe, le joueur qui porte ce nom doit se précipiter et essayer de ramener la bouée dans son camp, sans utiliser les mains ;
- celui qui réussit marque un point pour son équipe ;
- variante : deux ou trois bouées peuvent être jouées simultanément.

#### Évaluation

Les diverses stratégies utilisées indiquent chacune un certain degré d'aisance dans la mobilité en milieu aquatique.

#### Indices

Entrer sans hésiter dans la bouée en immergeant la tête est la stratégie la plus efficace.

### Jeu 2 : les castors

#### Organisation

- chaque bouée est occupée par un joueur ; ce sont les castors ;
- un castor est sans bouée ;
- les deux joueurs restants sont les loutres ;
- on pénètre ou on sort de la bouée sans s'aider de ses mains.



Matériel : bouées ou cerceaux en nombre égal à celui des joueurs moins trois (exemple : neuf bouées pour douze joueurs)

#### Déroulement

- au signal, les loutres poursuivent le castor « sans maison » ;
- quand il se sent menacé, celui-ci saisit une bouée pour s'y réfugier ;
- l'occupant doit s'enfuir en laissant la place libre ; il devient alors le castor poursuivi par les loutres ;
- le castor touche par une loutre échange son rôle avec celle-ci.

#### Évaluation

L'immersion n'est effective que si la tête est complètement dans l'eau.

#### Indices

La rapidité de l'exécution et la profondeur de l'immersion situent la qualité des acquis.

### Jeu 3 : le requin chasseur

#### Organisation

- un joueur est muni de la balle : c'est le requin ;
- les autres, munis d'une planche, se déplacent dans l'aire disponible : ce sont les mouettes.



Matériel : engins flottants, une balle légère, des planches en nombre égal à celui des joueurs moins un ; aire délimitée par des lignes d'eau

#### Déroulement

- au signal, le requin essaie de toucher n'importe quelle mouette avec la balle ;
- la mouette menacée devient intouchable si elle s'immerge sous sa planche. Le requin doit alors rechercher une autre proie ;
- la mouette touchée devient requin. Toute balle perdue peut être récupérée par une mouette qui, dès lors, devient requin.

#### Évaluation

Les élèves doivent surmonter leur représentation de la planche comme un obstacle les empêchant de refaire surface.

#### Indices

La rapidité de prise de décision et la fréquence des immersions signalent les élèves qui commencent à agir par réflexe.



**TROUVER LA FORCE PROPULSIVE PAR BATTEMENT DES PIEDS**

**Cap 1 : se déplacer en position allongée**

- 1) Se déplacer en battant des pieds d'abord de façon alternée, puis simultanément, avec l'aide d'engins de flottaison (tapis, frites, planche) et d'une ceinture de flottaison ; dans chacune des situations, il faut :
  - se déplacer en s'allongeant le plus possible, pieds en extension ;



- se déplacer en faisant varier le battement des pieds (faible/fort, en surfacel en profondeur, court/ample).
- 2) *Situation test* : en prenant des repères autour du bassin, les élèves doivent tenter de retenir la manière de procéder la plus efficace pour avancer.



**Cap 2 : rechercher le battement de pieds le plus efficace**

- 1) Se déplacer (avec l'aide d'une ceinture de flottaison et d'une planche tenue bras tendus dans le prolongement du corps) en battant des pieds :
  - de façon alternée, en variant les cadences de battements lent/ accéléré ; deux battements lents/deux accélérés ; quatre battements lents/quatre accélérés, etc.) ;



- de façon simultanée, en variant l'amplitude de battement court/ample (deux battements courts/un ample ; un battement court/trois amples, etc.)
- 2) *Situation test* : en étant deux par tapis, essayer de traverser le bassin uniquement par battements de pieds.

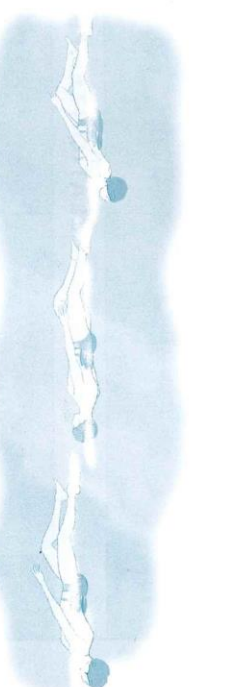


**Cap 3 : adopter le battement de pieds le plus efficace**

- 1) Se déplacer en position ventrale, tête à demi immergée, en apnée, en battant des pieds de façon alternée :
  - sur une courte distance, bras le long du corps (avec ceinture de flottaison) avec des mouvements de pieds très rapides puis très lents ;
  - la même chose en cherchant à réaliser une alternance entre un battement de pieds progressivement plus fort et un relâchement sans mouvement.



- engins de flottaison ou camarade placé à proximité pour les élèves qui le souhaitent.
- 2) *Situation test* : tenter de réaliser la plus longue distance en position ventrale entre les deux inspirations, en utilisant comme repères des objets lestés posés au fond et en choisissant le mode de battement le plus efficace.



**Observations**

- Se reporter au chapitre introductif « locomotion ».
- Dans le battement « façon alternée », le mouvement des pieds est asynchrone : les pieds se croisent ; c'est le battement des pieds dans la nage crawl ;
- dans le battement « façon simultanée », les deux pieds restent accolés : c'est la nage du « dauphin » ;
- la position parfaitement horizontale – tête dans

- le prolongement du corps, bras tendus devant soi ou allongés le long du corps, pieds en extension – permet de réduire la résistance à l'avancement ; c'est offrir le meilleur profil hydrodynamique ;
- la ceinture améliore la flottaison (deux ou trois pains placés au dos en nage ventrale et au ventre en nage dorsale).

**TROUVER LA FORCE PROPULSIVE PAR BATTEMENT DES PIEDS**

**Cap 1 : se déplacer en position allongée**

- 1) Se déplacer en battant des pieds d'abord de façon alternée, puis simultanément, avec l'aide d'engins de flottaison (tapis, frises, planche) et d'une ceinture de flottaison ; dans chacune des situations, il faut :
  - se déplacer en s'allongeant le plus possible, pieds en extension ;



- se déplacer en faisant varier le battement des pieds (faible/fort, en surfacel en profondeur, court/ample).
- 2) *Situation test* : en prenant des repères autour du bassin, les élèves doivent tenter de retenir la manière de procéder la plus efficace pour avancer.



**Cap 2 : rechercher le battement de pieds le plus efficace**

- 1) Se déplacer (avec l'aide d'une ceinture de flottaison et d'une planche tenue bras tendus dans le prolongement du corps) en battant des pieds :
  - de façon alternée, en variant les cadences de battements lent/ accéléré ; deux battements lents/deux accélérés ; quatre battements lents/quatre accélérés, etc.) ;



- de façon simultanée, en variant l'amplitude de battement court/ample (deux battements courts/un ample ; un battement court/trois amples, etc.)
- 2) *Situation test* : en étant deux par tapis, essayer de traverser le bassin uniquement par battements de pieds.

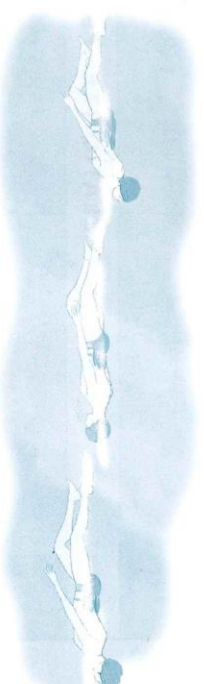


**Cap 3 : adopter le battement de pieds le plus efficace**

- 1) Se déplacer en position ventrale, tête à demi immergée, en apnée, en battant des pieds de façon alternée :
  - sur une courte distance, bras le long du corps (avec ceinture de flottaison) avec des mouvements de pieds très rapides puis très lents ;
  - la même chose en cherchant à réaliser une alternance entre un battement de pieds progressivement plus fort et un relâchement sans mouvement.



- engins de flottaison ou camarade placé à proximité pour les élèves qui le souhaitent.
- 2) *Situation test* : tenter de réaliser la plus longue distance en position ventrale entre les deux inspirations, en utilisant comme repères des objets lestés posés au fond et en choisissant le mode de battement le plus efficace.



**Observations**

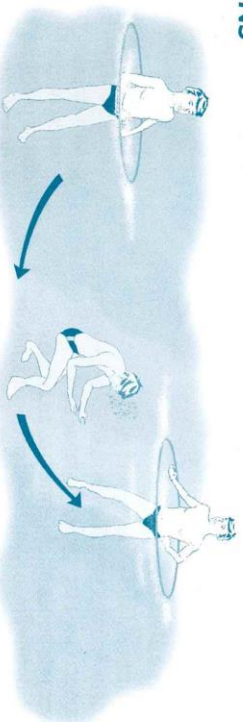
- Se reporter au chapitre introductif « locomotion ».
- Dans le battement « façon alternée », le mouvement des pieds est asynchrone : les pieds se croisent ; c'est le battement des pieds dans la nage crawl ;
- dans le battement « façon simultanée », les deux pieds restent accolés : c'est la nage du « dauphin » ;
- la position parfaitement horizontale – tête dans

- le prolongement du corps, bras tendus devant soi ou allongés le long du corps, pieds en extension – permet de réduire la résistance à l'avancement ; c'est offrir le meilleur profil hydrodynamique ;
- la ceinture améliore la flottaison (deux ou trois pains placés au dos en nage ventrale et au ventre en nage dorsale).

## EXPIRER LONGUEMENT PAR LA BOUCHE EN TOUTES POSITIONS

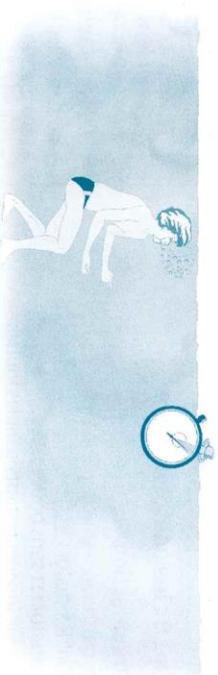
### Cap 1 : souffler sans avaler d'eau

- 1) Souffler dans l'eau, le visage immergé, par deux, avec contrôle réciproque.
- 2) Produire plusieurs sons : notes de musique, piénon, etc.
- 3) Souffler fort dans un tube immergé, en position ventrale, couché sur un tapis.
- 4) Souffler modérément dans l'eau, en gardant la bouche grande ouverte.
- 5) *Situation test*: traverser le bassin, avec appuis pédestres, le visage immergé, en expirant ; émerger dans un cerceau, prendre une inspiration et poursuivre en agissant de même dans chacun des cerceaux flottants disposés sur le parcours.



### Cap 2 : souffler longtemps en contrôlant son expiration

- 1) Souffler dans l'eau, le visage immergé, mains accrochées à un tapis, en position ventrale, pour concourir dans la durée :
  - seul pour évaluer ses capacités individuelles (chronométrage) ;
  - à plusieurs, sur des durées multiples de trois secondes (3, 6 puis 9 secondes).
- 2) *Situation test*: les élèves concourent alors sur des contrats distance/temps : aller le plus loin et tenir le plus longtemps possible jusqu'à la prochaine inspiration, en poussant une planche par déplacement pédestre.



### Cap 3 : souffler dans l'eau en combinant équilibre ventral et propulsion

- 1) Souffler dans l'eau en position ventrale, le plus longtemps possible, chaque main prenant appui sur une planche.
- 2) Souffler dans l'eau, toujours en position ventrale. Le déplacement s'effectue par propulsion des jambes, au gré des élèves, une planche pour chaque main.
- 3) Recommencer, une planche tenue devant soi, avec l'aide d'un camarade « tracteur ».
- 4) *Situation test*: aller le plus loin possible en une seule expiration, par propulsion des jambes, planche tenue devant soi, après avoir pris une inspiration au mur.



### Observations

Les situations proposées permettent d'aborder les points suivants :

- la modulation, la flexibilité de l'expiration (cap 1) ;
- la durée de l'expiration, qui n'est plus un réflexe, mais un acte volontaire en milieu aquatique (cap 2) ;
- la synchronisation (cap 3).

L'emploi d'une ceinture de flottaison pour les élèves qui montrent des signes de crainte est fortement recommandé.

## EXPIRER DANS L'EAU, QUEL QUE SOIT LE MODE DE DÉPLACEMENT

### Jeu 1 : la bulle d'air



#### Organisation

- les joueurs, par deux, se placent sur un côté du bassin. Chaque duo est muni d'un cerceau flottant ;
- le déplacement se fait obligatoirement bouche et nez immergés.

Matériel : un cerceau flottant pour deux joueurs

#### Déroulement

- au signal convenu, chaque duo, accompagnant son cerceau, s'élanche vers le bord opposé du bassin ;
- le cerceau flottant joue le rôle de bulle d'air à l'intérieur de laquelle le joueur est autorisé à venir prendre les inspirations ;
- le retour à la base de départ sanctionne les contrevenants aux règles établies : le cerceau ne se déplace qu'avec un joueur en immersion ;
- le duo gagnant est celui qui atteint le premier le bord opposé du bassin.

#### Évaluation

Le développement du jeu impose l'élaboration de stratégies fines par les duos : entente préalable pour une alternance efficace des rôles, signes de connivence, etc.

#### Indices

Une fréquence moindre des inspirations renseigne sur la bonne maîtrise de l'expiration et sur la qualité des stratégies employées par les différents duos.

### Jeu 2 : les crabes



#### Organisation

- deux équipes sont constituées ;
- chacune des équipes prend place, en colonne, de part et d'autre d'une ligne d'eau placée dans la largeur du bassin ;
- le premier joueur de chaque équipe est muni d'une pince.

Matériel : deux pinces à linge de couleurs différentes

#### Déroulement

- au signal, les deux premiers joueurs s'élancent, bouche et nez immergés, le long de la ligne d'eau. Au moment de la première inspiration, chacun place sa pince sur la ligne d'eau ;
- les deux joueurs suivants saisissent leur pince et la portent plus avant, dans les mêmes conditions ;
- idem pour les joueurs suivants, etc.
- l'équipe qui parcourt la plus grande distance gagne le jeu.

#### Évaluation

Cette course relais est révélatrice de l'authenticité des acquis individuels.

#### Indices

La distance parcourue individuellement en expiration constitue une évaluation comparée des performances.

### Jeu 3 : les péniches



#### Organisation

- les joueurs se placent deux par deux sur un côté du bassin ;
- l'un des joueurs, en position ventrale, tient une planche, bras tendus : c'est la barge ;
- le second, debout derrière lui, se prépare à le pousser en le tenant par les chevilles ; c'est le pousseur.

Matériel : une planche pour deux joueurs, une ceinture de flottaison

#### Déroulement

- au signal, chacune des péniches (barge + pousseur) s'élanche à destination du bord opposé ;
- le visage de celui qui fait « la barge » doit rester immergé pendant la phase d'expiration. Chaque fois qu'une inspiration est nécessaire, les joueurs changent de rôle ;
- la rétrogradation est envisageable en cas de non-respect des règles.
- l'arrivée se juge après un aller-retour de bassin.

#### Évaluation

La position ventrale et la règle du jeu, pour la phase d'expiration, imposent l'immersion presque totale du visage.

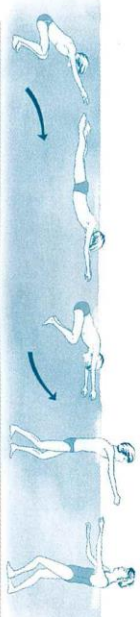
#### Indices

La facilité avec laquelle s'effectue l'expiration visage immergé doit être particulièrement surveillée.

**MAÎTRISER L'ÉQUILIBRE HORIZONTAL EN POSITION VENTRALE**

**Cap 1 : passer d'un équilibre horizontal en position ventrale à la stabilité verticale**

- 1) Prendre un équilibre ventral puis retrouver la position verticale, c'est-à-dire :
  - immerger complètement le tronc et la tête en s'accroupissant ;
  - s'allonger vers l'avant par impulsion sur le fond et extension des jambes ;
  - garder l'équilibre quelques secondes, en apnée, les bras en avant, le corps détendu ;
  - ramener les genoux aux épaules, la tête restant immergée ;
- poser les pieds au sol ; relever la tête hors de l'eau.
- 2) Recommencer avec un ballon dans les mains.
- 3) *Situation test* : les élèves en duos (un exécutant, un aide à tour de rôle) essaient après une impulsion au sol, d'aller se redresser en posant les pieds au plus près d'un objet lesté.



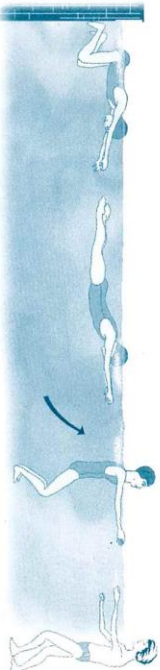
**Cap 2 : conserver un équilibre horizontal statique, en position ventrale**

- 1) Prendre un équilibre ventral, tête immergée et le conserver quelques secondes en apnée.
- 2) Tenir le même type d'équilibre en modifiant la position des bras et des jambes pour obtenir la figure de son choix.
- 3) Réaliser une figure imposée (T-X-Y) en équilibre ventral.
- 4) *Situation test* : en duo, s'accorder pour réaliser la même figure pendant une durée convenue à l'avance.



**Cap 3 : maintenir un équilibre horizontal dynamique, en position ventrale**

- 1) Réaliser une glissée ventrale en prenant une impulsion au mur. C'est-à-dire :
  - prendre place dos au mur, les pieds prenant appui sur la paroi verticale, buste immergé vers l'avant, bras devant ;
  - s'élaner en apnée, corps à plat par extension des jambes ;
  - conserver l'équilibre jusqu'à la fin de la glissée ; se redresser.
- 2) Recommencer en s'immergeant plus profondément au départ pour réaliser un déplacement subaquatique en véritable coulée ventrale.
- 3) *Situation test* : un par un, réaliser une glissée ventrale en zone de grande profondeur pour atteindre une pente (la sécurité sera assurée par une ligne d'eau ou un tapis en surface).



**Observations**

- Dans toutes ces situations, la sécurité doit être assurée par la présence d'un élève qui se tient là où se produira le redressement. Il présentera ses paumes au nageur pour que celui-ci y prenne éventuellement appui ;
- l'objectif demeure l'acquisition de conduites motrices authentiques. L'usage de la ceinture de flottaison devra en conséquence n'être que provisoire ;
- l'extension prématurée de la tête entraîne un redressement partiel qui rend inopérante la recherche d'appuis au sol. En revanche, amener les genoux vers les épaules en tout premier garantit le redressement.

## RENDRE OPÉRANT LE REPÉRAGE EN POSITION VENTRALE

### Jeu 1 : les marsouins

#### Organisation

- les élèves sont répartis en duos où ils sont tour à tour exécutants puis chargés d'assurer la sécurité ;
- le nageur prend place au bord du bassin ;
- l'élève chargé de la sécurité s'installe à quelques mètres de lui, prêt à intervenir. Il a placé le cerceau à ses pieds, à trois ou quatre pas du bord, selon le désir du nageur.

### Jeu 2 : le défi des mers

#### Organisation

Se succéderont défis individuels et défis collectifs, par équipes de trois élèves.

### Jeu 3 : l'otarie-ballon

#### Organisation

- les élèves sont répartis par groupes de trois. Une tâche différente est attribuée à chacun :
  - l'élève A se place debout à l'extérieur du bassin ;
  - l'élève B, muni du ballon, se place dans l'eau près du bord ;
  - l'élève C se place dans l'eau face à l'élève B, à une distance déterminée de celui-ci. Il assure la sécurité.

Matériel : un cerceau lesté ou un objet quelconque lesté, facilement repérable

#### Déroulement

- le nageur s'élanche en position ventrale puis il essaie de se redresser en plaçant ses pieds à l'intérieur du cerceau ;
- s'il réussit, le cerceau est placé trois à quatre pas plus loin pour une nouvelle tentative ;
- s'il ne réussit pas, il y a permutation des rôles ;
- le jeu continue jusqu'à atteindre le bord opposé du bassin ;
- le nombre de tentatives désigne le gagnant.

Matériel : ceinture de flottaison pour les élèves les plus craintifs, un chronomètre

#### Déroulement

- le maître demande à chaque élève de passer de l'équilibre horizontal ventral statique à la position de la méduse (corps en boule, jambes repliées sur le ventre, entourées par les bras) ;
- il s'agit de tenir cette position le plus longtemps possible, puis de revenir à celle du départ ;
- ensuite, en défi collectif, les élèves, dans chaque groupe, s'accordent sur la durée de tenue de la position méduse.

Matériel : un ballon par trio d'élèves

#### Déroulement

- B effectue une glissée ventrale, ballon tenu dans les mains en direction de C. Quand il le souhaite, il se redresse et lance le ballon à A, qui doit l'attraper ;
- on change de rôle. Il s'agit, à l'intérieur du groupe, de réussir à passer la plus longue possible.

#### Évaluation

Un enchaînement bien coordonné entre la position verticale et la position horizontale ou inversement est un gage de réussite.

#### Indices

On observera la qualité de l'impulsion prise au sol et celle du redressement.

#### Évaluation

Le redressement prématuré atteste d'un manque de confiance en soi.

#### Indices

L'attention doit se porter sur la brièveté éventuelle de tenue de la position et sur les désaccords lors du défi collectif.

#### Évaluation

Chaque élève doit s'inscrire dans un projet personnel visant à produire la meilleure performance par appréciation de ses possibilités.

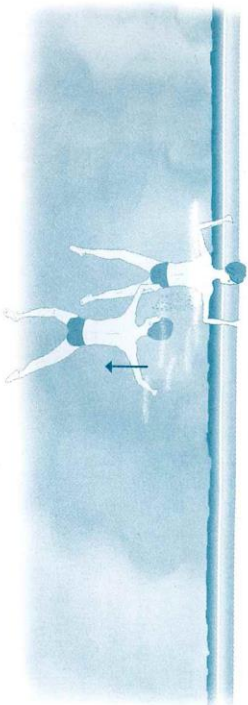
#### Indices

On s'attachera à apprécier le degré d'adéquation entre la performance projetée par l'élève B et la distance réalisée.

## EXPLORER LA PROFONDEUR

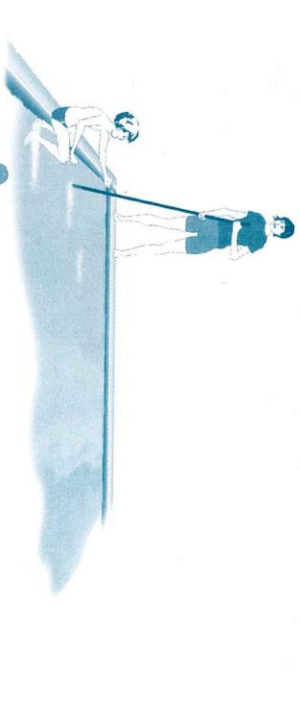
### Cap 1 : s'immerger complètement en gardant des appuis constants

- 1) Descendre en profondeur, seul, en s'aidant des barreaux de l'échelle, de la perche verticale, d'une cage ou de toute autre structure immergée.
- 2) Descendre en profondeur, seul, le long d'un camarade accroché à la goulotte, pour atteindre et saisir la cheville de celui-ci.
- 3) *Situation test* : se déplacer par trois le long de la goulotte ; le premier descend le long du second, puis remonte le long du troisième, et ainsi de suite.



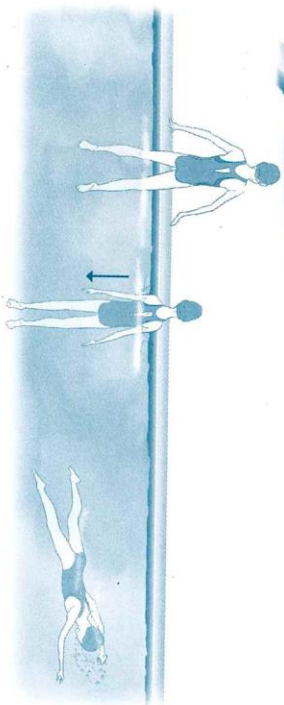
### Cap 2 : s'immerger en abandonnant les appuis

- 1) Descendre par l'échelle, lâcher celle-ci puis remonter le long de la perche qui sera tenue plus ou moins éloignée.
- 2) Descendre le long de la perche. Se laisser remonter sans appuis.
- 3) Sauter à côté de la perche puis la saisir en remontant à la surface.
- 4) Sauter à côté de l'échelle puis aller s'y accrocher.
- 5) *Situation test* : sauter du bord par deux, puis échanger un anneau, en phase d'immersion avant d'aller s'accrocher à la perche tendue.



### Cap 3 : s'immerger pour entrer en contact avec le fond

- 1) Descendre la tête la première, en s'aidant de l'échelle, de la perche, du mur.
- 2) Prendre un élan vers le haut, en appui sur la goulotte pour descendre et toucher le fond avec les pieds, les fesses, une main, deux mains.
- 3) Sauter pour atteindre le fond et le toucher avec une partie quelconque du corps.
- 4) *Situation test* : récupérer un anneau lesté déposé sur le fond, à proximité.



### Observations

Découverte de la profondeur jusqu'à deux mètres :

– s'attacher à obtenir que les remontées en surface se fassent sans précipitation, en variant les orientations du corps, en réalisant des figures (l'étoile de mer, par exemple) ;

– faire rechercher les mouvements des bras qui aident à la descente.

## SE MOUVOIR EN PROFONDEUR EN UTILISANT L'ÉQUIPEMENT ET L'AMÉNAGEMENT DU BASSIN

### Jeu 1 : le ballon poursuite

#### Organisation

- perches, frites, baguettes sont fixées transversalement sur la goulotte et la ligne d'eau ;
- deux équipes sont constituées ;
- les joueurs s'assemblent par deux (un couple = un joueur équipe A + un joueur équipe B) ;
- chaque joueur est muni d'un ballon ;
- le premier couple s'installe le long de la goulotte, joueurs l'un derrière l'autre, séparés d'un mètre ;



Le long de la goulotte

### Jeu 2 : la chasse aux méduses

#### Organisation

- les pains de flottaison sont jetés dans l'espace situé entre la goulotte et la ligne d'eau ;
- une distance de un à deux mètres sépare deux pains ;
- deux équipes sont constituées. Le tirage au sort désigne celle qui ouvre le jeu.



Le long de la goulotte

### Jeu 3 : les pêcheurs de colliers

#### Organisation

- la perche est tenue verticalement par l'adulte, meneur de jeu ;
- les anneaux sont enfilés dans la perche et reposent au fond de l'eau ;
- deux équipes sont constituées ;
- Le tirage au sort désigne celle qui ouvre le jeu.



**Matériel :** perches, frites, baguettes, ballons ; ligne d'eau tendue dans le premier couloir

#### Déroulement

- au signal du meneur de jeu, les deux joueurs s'élancent. Ils doivent réaliser le parcours le plus vite possible, en passant sous les obstacles et faire avancer leur ballon ;
- la comparaison de l'écart au départ avec l'écart à l'arrivée désigne le gagnant qui donne un point à son équipe ;
- un plus grand nombre d'élèves agissent à la fois si les départs sont donnés en cascade, sans attendre que le duo déjà en action ait terminé son parcours.

**Matériel :** pains de flottaison (un pour deux élèves), un chronomètre, une ligne d'eau tendue au premier couloir

#### Déroulement

- au signal, le premier joueur de l'équipe désignée par le sort s'élanche. Il doit cueillir un pain pour le ramener à la goulotte ;
- le deuxième joueur de cette équipe s'élanche à son tour quand le pain rapporté par son camarade touche la goulotte... et ainsi de suite ;
- la seconde équipe réalise l'épreuve à son tour ;
- les temps sont chronométrés et comparés.

**Matériel :** une longue perche, des anneaux lestés (autant d'anneaux qu'il y a d'élèves dans une équipe), un chronomètre

#### Déroulement

- au signal, le premier joueur saute à l'eau et s'enfonce pour aller chercher un anneau qu'il doit remonter à la surface, le long de la perche ;
- il sort de l'eau et se met debout au bord du bassin ;
- le deuxième joueur touche alors l'anneau pour avoir le droit de s'élanche à son tour (cette disposition est indispensable pour assurer la sécurité : un seul élève d'une même équipe dans l'eau, à la fois) ;
- puis le troisième, et ainsi de suite ;
- la seconde équipe réalise l'épreuve à son tour ;
- les temps sont chronométrés et comparés.

#### Évaluation

Seule l'automatisation de l'acte moteur permet d'obtenir une bonne efficacité d'exécution, par l'accroissement de la vitesse.

#### Indices

L'attention se porte sur la vitesse d'exécution ainsi que sur la durée de l'immersion et la qualité de celle-ci : ne pas toucher les obstacles est indispensable.

#### Évaluation

L'émulation créée par cette situation doit aider à dépasser, puis à oublier la crainte de la profondeur.

#### Indices

Les hésitations à sauter et la crispation lors du retour au bord du bassin renseignent sur le degré de confiance en soi.

#### Évaluation

Le choix du mode d'immersion est laissé à chaque enfant (en tenant ou non la perche, tête la première ou non).

#### Indices

Le maître compare avec les élèves les choix opérés pour se mettre à l'eau et la rapidité d'exécution.



## PRODUIRE LA FORCE PROPULSIVE PAR POUSSÉE DES PIEDS

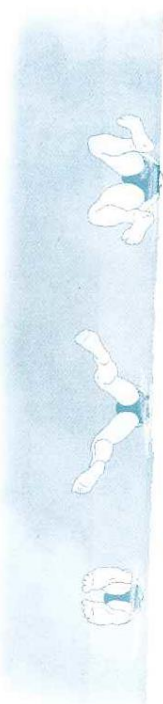
### Cap 1 : prendre conscience de l'action propulsive des pieds

- 1) Se déplacer en position dorsale ou ventrale avec l'aide d'un engin de flottaison (planche, frite, etc.) :
  - en repoussant vivement l'eau avec la plante des pieds ;
  - en enchaînant lent repli des jambes/puissante poussée des pieds/longue glissée jambes allongées.
- 2) Recommencer en prenant des repères fixes autour du bassin.
- 3) *Situation test* : essayer, en mettant la plante des pieds en contact avec la paroi, d'aller le plus loin possible en une seule poussée.



### Cap 2 : adopter le mouvement de jambes efficace

- 1) Se déplacer en position ventrale avec l'aide d'une ceinture de flottaison et d'une planche tenue dans le prolongement du corps, bras tendus, en adoptant les positions décrites à chacune des phases du ciseau de jambes :
  - lent repli des jambes, genoux dans l'eau, pieds écartés, libérés ;
  - puissante poussée des pieds, pointes relevées pour utiliser la surface plantaire ;
  - longue glissée corps allongé, pointes de pieds tendues rapprochées.
- 2) *Situation test* : essayer de parcourir une même distance en réalisant le moins de poussées possible.



### Cap 3 : prendre l'appui hydrodynamique le plus efficace

- 1) Se déplacer en position ventrale, tête à demi immergée, en apnée, par la seule action des jambes, les bras le long du corps, avec l'aide d'une ceinture de flottaison, sur une certaine distance, avec des mouvements de jambes très rapides puis très lents.
- 2) Chercher (sans planche ni ceinture) à réaliser une poussée progressivement accélérée suivie d'une longue glissée sans mouvement, les bras dans le prolongement du corps.
- 3) *Situation test* : essayer, deux par deux, de parcourir la plus longue distance entre la première et la deuxième inspiration en position ventrale, en tenant compte des expérimentations précédentes.



### Observations

*Le ciseau propulsif* – la prise d'appui puissante sur l'eau, suite de l'effacement des appuis pour réarmer le mouvement de propulsion –, est conditionné par deux paramètres :

- la position de la pointe des pieds ;
- redressée et dirigée vers l'extérieur (marche du canard) sur la phase motrice ;

- fléchie et dirigée vers l'intérieur sur les phases passives (repli des jambes et glissée) ;
  - l'intensité du mouvement :
  - croissante sur le trajet moteur – c'est la poussée ;
  - constante sur le trajet retour – c'est l'effacement.
- La ceinture améliore la flottaison (deux ou trois patins placés au dos en nage ventrale et au ventre en nage dorsale).

## ASSOCIER AMPLITUDE ET ACCÉLÉRATION

### Jeu 1 : course au loin

#### Organisation

- les élèves sont deux par deux ;
- dans chaque duo, l'observateur se place debout, à une distance du bord estimée par le nageur ;
- le nageur prend place en position dorsale, plante des pieds au mur.



**Matériel :** une ligne d'eau en travers du bassin, placée à une distance compatible avec les capacités moyennes du groupe

#### Déroulement

- au moment qui lui convient, l'élève placé au mur, par impulsion, en une seule poussée, essaie d'atteindre son camarade ;
- par trois essais successifs, les nageurs réalisent la distance maximale qu'ils sont capables d'effectuer ;
- un objet lesté déposé par l'observateur marque la meilleure réalisation ;
- on change de rôles ;
- les performances sont comparées.

#### Évaluation

La laxité de la cheville et la souplesse de la jambe conditionnent une bonne prise d'appui.

#### Indices

La conservation de la bonne orientation de la plante des pieds depuis l'impulsion prise sur le mur jusqu'à l'extension des jambes devra être observée.

### Jeu 2 : course au nombre

#### Organisation

- deux équipes sont constituées ;
- chaque élève a un partenaire désigné dans l'autre équipe ;
- au départ du jeu : un nageur, un observateur.



**Matériel :** une ceinture ou une planche tenue sur le ventre par élève et deux objets lestés par duo

#### Déroulement

- les nageurs s'installent au mur. Ils doivent atteindre la ligne d'eau en effectuant le moins de ciseaux propulsifs possible ;
- les observateurs sont chargés de compter le nombre de ciseaux effectués ;
- le score du dernier arrivé compte double ;
- les scores des joueurs sont totalisés par équipe ;
- l'équipe gagnante est celle qui a réalisé le plus petit score ;
- plusieurs manches sont jouées.

#### Évaluation

Le dilemme constitué par les deux consignes – ne pas arriver le dernier et réduire la fréquence des mouvements – rend compte de l'utilisation des savoirs-faire acquis.

#### Indices

La recherche prioritaire d'une poussée complète caractérisée par une extension extrême des jambes est éloquent.

### Jeu 3 : course au fil

#### Organisation

- deux groupes sont constitués ;
- chaque joueur se choisit un adversaire de même niveau dans l'autre groupe ;
- les deux groupes se placent sur les bords opposés, adversaires face à face, légèrement décalés.



**Matériel :** une ligne d'eau partage le bassin en deux parties égales sur la largeur ; chaque élève dispose d'une planche tenue bras tendus, dans le prolongement du corps

#### Déroulement

- au signal, les élèves, en position ventrale, partent en direction de la ligne d'eau qui constitue la ligne d'arrivée ;
- le premier arrivé dans chaque duo marque un point ;
- les duos sont recomposés en associant les gagnants et les perdants entre eux ;
- un classement par groupement de niveau peut commencer au bout de trois manches.

#### Évaluation

La comparaison de visu et in situ par les deux concurrents de leur propre performance peut être la cause d'un déréglage moteur.

#### Indices

La permanence d'un mouvement ample malgré une cadence plus rapide est à observer.



Petite profondeur

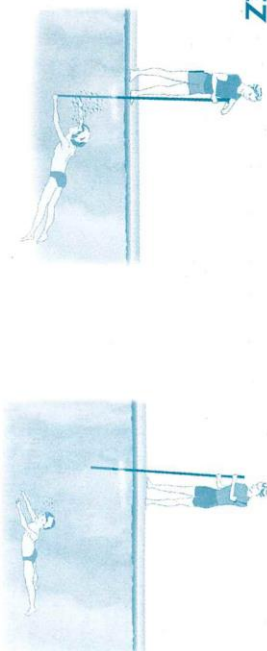
Moyenne profondeur

Grande profondeur

## EXPIRER PLUSIEURS FOIS DANS L'EAU PAR LA BOUCHE, PAR LE NEZ

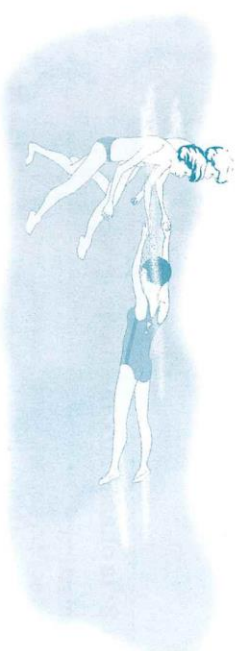
### Cap 1 : contrôler le volume et le débit expiratoires par la bouche

- 1) Descendre en profondeur en soufflant plusieurs fois selon un algorithme convenu :
  - à l'échelle ;
  - le long d'un partenaire, accroché à la goulotte, pour atteindre ses chevilles ;
  - le long d'une perche tenue oblique.
- 2) *Situation test* : descendre le long d'une perche la tête la première, souffler plusieurs fois dans un tube immergé puis remonter par l'échelle.



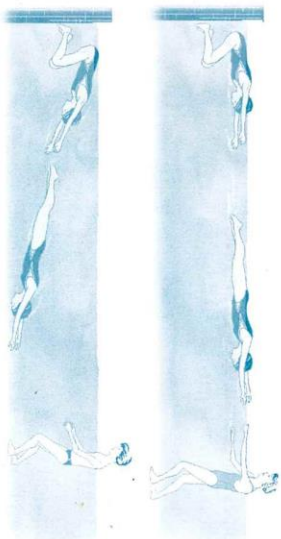
### Cap 2 : souffler dans l'eau par le nez

- 1) Traverser la largeur du bassin par groupes de trois. Deux élèves sont munis chacun d'un tube qu'ils tiennent immergé ; le troisième y est accroché, bras tendus, en équilibre ventral (les élèves, tirés à tour de rôle dans cette position, exécutent plusieurs expirations nasales).
- 2) *Situation test* : expirer dans l'eau par le nez, en utilisant la même organisation, en passant à l'aplomb d'anneaux lestés placés en ligne au fond du bassin.



### Cap 3 : souffler alternativement par la bouche puis par le nez

- 1) Réaliser plusieurs expirations nasales pendant une glissée ventrale.
- 2) Faire de même pendant une coulée ventrale.
- 3) Réaliser une alternance d'expirations buccales et d'expirations nasales durant une coulée ventrale.
- 4) *Situation test* : réaliser la plus longue distance possible en expirant un nombre de fois convenu :
  - en glissée ventrale, souffler par la bouche ;
  - en coulée ventrale, souffler par le nez.



### Observations

- Cap 1 : on alternera souffle fort/souffle faible, souffle long/souffle court, etc. ;
- caps 2 et 3 : dans toutes les situations proposées, l'expiration dans l'eau sera progressive, continue et complète. L'inspiration sera brève et soutenue ;
- l'impulsion nécessaire à la glissée ou à la coulée est prise au bord du bassin (voir équilibrage palier C).

## EXPIRER PAR LE NEZ OU PAR LA BOUCHE AU MOMENT CHOISI

### Jeu 1 : la cloche relais



#### Organisation

– les élèves sont répartis en deux équipes. Chaque équipe dispose de deux cloches alignées devant elle, la première cloche à deux mètres du bord, la seconde à un mètre de la première, maintenues à mi-profondeur par une certaine quantité d'air.

**Matériel :** quatre cloches fabriquées avec des bidons en plastique sans couvercle, munis d'une anse à laquelle est fixé un lest

#### Déroulement

- partant du bord, en une seule coulée ventrale, les élèves se dirigent chacun leur tour vers les cloches pour y insuffler de l'air par expiration ;
- l'équipe gagnante est celle dont les deux cloches remontent les premières en surface.

#### Évaluation

La capacité à réserver une quantité d'air suffisante pour l'insuffler dans la seconde cloche traduit une bonne appréciation du volume respiratoire.

#### Indices

La régularité et la densité des trains de bulles.

### Jeu 2 : le chardeau



#### Organisation

– les élèves, répartis par deux, s'installent le long d'un bord du bassin ;

– dans chaque duo, les rôles sont attribués : un élève muni de deux tubas est le cheval, l'autre le cavalier.

#### Déroulement

- au signal, les attelages se forment : le cheval, debout, tient un tuba dans chaque main, ce qui fait comme des brancards ;
- le cavalier saisit les brancards en prenant la position dorsale ;
- le « chardeau » ainsi constitué s'élançe pour une traversée aller-retour ;
- le cavalier expire par le nez. Quand l'inspiration devient nécessaire, les élèves changent de rôle ;
- plusieurs manches peuvent être jouées.

#### Évaluation

La position dorsale du cavalier en immersion, sans crispation, indique une bonne maîtrise de l'expiration nasale.

#### Indices

On appréciera, chez le cavalier, la distance parcourue pendant une expiration nasale.

### Jeu 3 : le faxeur et le faxé



#### Organisation

– deux équipes concurrentes comprenant chacune quatre élèves sont constituées ;

– deux groupes sont constitués dans chaque équipe, les « faxeurs » et les « faxés » ;

– le maître prépare le même fax pour les deux équipes. Il codifie les modes d'expiration (N pour expiration nasale, B pour expiration buccale) et leur nombre par un chiffre (1, 2, 3). Par exemple : 1B2N ou 2B1N ou 2B2N ou 2N2B (une formule par faxeur).

**Matériel :** deux perches de natation, crayon et papier

#### Déroulement

- les équipes fonctionnent soit à la suite (avec un adulte) , soit simultanément (avec deux adultes) ;
- le faxeur et le faxé s'immergent simultanément, l'un à la perche tenue par l'adulte, l'autre à l'échelle ;
- le faxeur exécute son message. Le faxé observe la réalisation ;
- les deux joueurs sortent de l'eau. Le faxé rend compte du message ;
- un point est attribué si le décryptage est conforme. Le jeu continue par duos faxeur/faxé. On compare les résultats des deux équipes. On change de rôles pour une seconde manche.

#### Évaluation

La capacité à bien dissocier l'expiration nasale et l'expiration buccale dénote une bonne mobilisation des systèmes respiratoires.

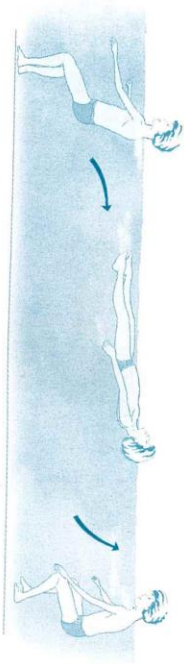
#### Indices

On observera attentivement la régularité dans la succession des temps expiratoires imposés.

## MAÎTRISER L'ÉQUILIBRE HORIZONTAL EN POSITION DORSALE

### Cap 1 : passer d'un équilibre horizontal en position dorsale, à la stabilité verticale

- 1) Prendre un équilibre dorsal puis retrouver la position verticale. Il s'agit donc :
  - d'immerger les épaules, tête en extension, jambes fléchies et de s'allonger sur le dos par impulsion prise au sol et extension des jambes ;
  - de tenir l'équilibre, dos plat, bras allongés de chaque côté du corps ;
  - de fléchir la tête avant d'amener les genoux aux épaules, puis de poser les pieds au sol et de se redresser.
- 2) *Situation test* : se redresser dans un cerceau lesté après une glissée ventrale. Revenir au point de départ en réalisant une glissée dorsale.

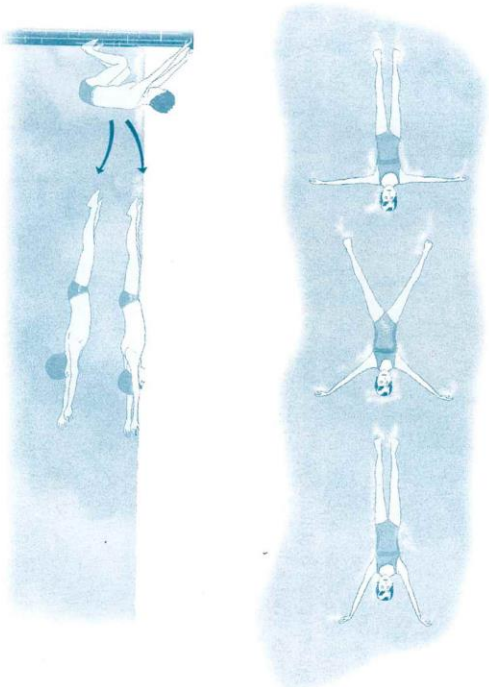


### Cap 2 : conserver un équilibre horizontal statique, en position dorsale

- 1) Prendre un équilibre dorsal, bras allongés derrière la tête dans le prolongement du corps, puis amener lentement les bras toujours immergés sur les cuisses.
- 2) Réaliser une figure imposée (T-X-Y) en équilibre dorsal.
- 3) *Situation test* : essayer de flotter durablement en position dorsale, harnaché de toutes sortes d'engins de flottaison individuels (pains, planches, ballons, frites).

### Cap 3 : maintenir un équilibre horizontal dynamique, en position dorsale

- 1) Réaliser une glissée dorsale en prenant une impulsion au mur.  
Pour cela :
  - se placer le long du mur, mains accrochées au bord, les pieds prenant appui au mur ;
  - s'élaner en allongeant les bras derrière la tête, dos creux ;
  - conserver l'équilibre horizontal jusqu'à l'arrêt : se redresser.
- 2) Recommencer en s'immergeant plus profondément au départ, tête en hyperextension pour réaliser un déplacement subaquatique : c'est une coulée dorsale.
- 3) *Situation test* : un par un, réaliser une glissée dorsale en zone de grande profondeur, aménagée pour garantir la sécurité (perche, tapis, lignes d'eau).



### Observations

- Dans toutes ces situations, il est indispensable, pour assurer la sécurité, qu'un élève se tienne derrière l'exécutant, prêt à le soutenir aux épaules au moment du redressement ;
- ce pallier, comme le précédent, est une étape essentielle pour que s'effectue la mise en place de nouveaux processus de repérage dans l'espace ;

- les apprentissages doivent se dérouler dans un climat serein. L'attention se portera sur l'équilibration seule. La prise d'appréhension sur quelques secondes évacue la préoccupation de la ventilation ; la locomotion, pour sa part, est assurée par l'impulsion prise au mur.

## UTILISER LA PORTANCE DE L'EAU

### Jeu 1 : la drague



#### Organisation

- les élèves se placent par deux, le long de la goulotte ;
- un cerceau lesté garni d'objets lestés est placé à trois mètres environ devant chacun des duos.

**Matériel :** cerceaux lestés (un pour deux élèves), divers objets lestés

#### Déroutement

- dans chaque duo, l'un des élèves reste à la goulotte. L'autre s'élance en glissée ventrale en direction de son cerceau ;
- à proximité de celui-ci, il prend pied au plus près et s'empare d'un objet ;
- il rejoint la goulotte en une seule glissée dorsale ;
- l'objet est déposé. Le co-équipier s'élance à son tour, et ainsi de suite jusqu'à ce que le cerceau soit vide ;
- l'arrivée se juge au dernier objet déposé.

#### Évaluation

La position hydrodynamique du corps facilite le retour en glissée dorsale par une seule impulsion.

#### Indices

Le maître vérifiera que le corps est bien allongé, tonique sans basculements intempestifs, la tête dans l'axe du corps et le visage émergé.

### Jeu 2 : les radeaux de bois



#### Organisation

- les élèves se groupent par trois près de la goulotte. Deux d'entre eux se harnachent de manière à être capables de flotter durablement en position dorsale ;
- l'élève restant participe à la mise en œuvre et fera office de tracteur ou de propulseur lors de la traversée du bassin.

**Matériel :** toutes sortes d'engins de flottaison individuels (sauf ceinture)

#### Déroutement

- au signal du meneur de jeu, dans chaque groupe, deux élèves s'équipent. Ils forment un « radeau » flottant, qui est tracté ou poussé par l'élève restant ;
- si l'un des élèves du radeau met pied au sol, le groupe s'arrête. Il ne peut repartir qu'une fois le radeau reconstitué ;
- lorsque la traversée est finie, il y a permutation des rôles ;
- l'arrivée se juge au terme de la troisième traversée.

#### Évaluation

La réussite réside surtout dans le choix et dans l'agencement des aides de flottaison pour garder durablement l'équilibre.

#### Indices

L'utilisation judicieuse des engins de flottaison pour soutenir prioritairement les membres rend compte d'une approche cognitive du problème.

### Jeu 3 : les multi-bonds



#### Organisation

- les élèves sont par deux : le premier, placé à la goulotte de l'un des bords du bassin, tient le ballon ; le second, rigoureusement en face, se tient à la goulotte de l'autre bord.

**Matériel :** un ballon par élève, une ceinture de flottaison pour les élèves qui ne maîtrisent pas complètement le redressement

#### Déroutement

- au signal du meneur de jeu, les élèves placés en premier essaient de traverser le bassin en direction de leurs partenaires. Ils se déplacent exclusivement en effectuant des glissées dorsales après prise d'appui au sol. Leurs camarades ne peuvent pas changer de place. Au terme de la traversée, le ballon est remis au partenaire, qui effectue le retour dans les mêmes conditions ;
- un classement peut être établi.

#### Évaluation

La difficulté de prendre des repères directionnels en position dorsale augmente le sentiment d'insécurité.

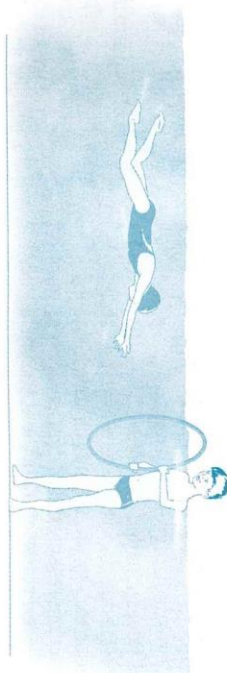
#### Indices

Le déplacement non axé, le gîte important, les impulsions trop fréquentes traduisent un manque de confiance en soi.

**AGIR EN IMMERSION**

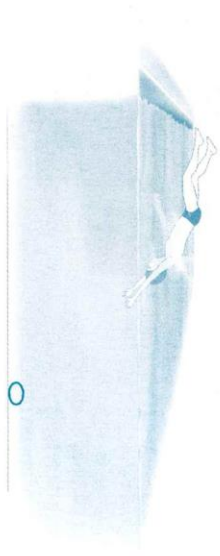
**Cap 1 : prendre des repères visuels en espace profond**

- 1) Prendre un élan pour atteindre le fond et essayer d'y rester sans bouger.
- 2) Se saisir d'objets posés au sol. Recommencer en partant de plus en plus loin de l'objet convoité.
- 3) Traverser un cerceau tenu verticalement.
- 4) Passer entre les jambes d'un camarade.
- 5) *Situation test* : tout en étant immergé, saisir un objet lesté puis le déposer au fond, le plus loin possible.



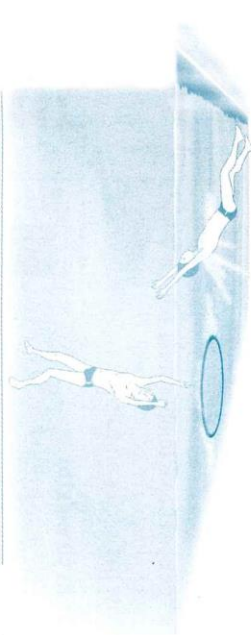
**Cap 2 : entrer dans l'eau et se déplacer en immersion**

- 1) Sauter ou plonger pour :
  - se saisir d'un pain flottant, plus ou moins éloigné;
  - aller toucher un objet lesté puis ressortir près du mur;
  - aller ramasser un objet lesté puis traverser un cerceau lesté verticalement.
- 2) *Situation test* : plonger deux à deux, le but du jeu étant de ramasser l'anneau lesté, enjeu du défi.



**Cap 3 : explorer l'espace profond par le déplacement**

- 1) Sauter ou plonger pour :
  - frotter le fond, remonter en vrillant;
  - toucher le fond avec les mains, remonter en prenant appui au fond de la piscine;
  - traverser en vrillant un ou deux cerceaux lestés verticalement;
  - ressortir à l'intérieur d'une bouée ou d'un cerceau flottant.
- 2) *Situation test* : remplir un contrat défini à l'avance par équipe, en déposant au fond de l'eau divers objets pour y réaliser une figure (carré, cercle, chiffre, nombre, etc.).



**Observations**

Le plongeon s'exécute départ jambes fléchies, tête entre les bras tendus. L'entrée dans l'eau s'opère par extension des jambes et déséquilibre avant, la tête la première (la tête doit rester entre les bras; cette position conditionne l'inclinaison du corps au moment de l'entrée dans l'eau).

- on ne peut rester au fond de l'eau si l'on n'agit pas;
- il est primordial de garder les yeux ouverts lors des immersions;
- le port de lunettes est possible pour les élèves qui présentent une fragilité oculaire.

## AGIR EN IMMERSION POUR ACCOMPLIR UNE TÂCHE PRÉCISE

### Jeu 1 : les tunnels sous-marins



#### Organisation

- les élèves sont groupés en équipes de trois ;
- les équipes, disposées en colonnes parallèles, s'installent sur un bord du bassin ;
- chaque joueur prend appui au fond du bassin, jambes écartées, les mains sur les épaules de celui qui le précède.

### Jeu 2 : les marelles mouillées



#### Organisation

- chaque équipe est constituée de trois élèves ;
- les chapelets lestés sont disposés en parallèle à deux mètres du bord du bassin ;
- les équipes prennent place au bord du bassin, chacune face à un chapelet.

### Jeu 3 : les pêcheurs d'oursins



#### Organisation

- deux équipes sont constituées. Elles prennent place sur la partie la moins profonde du bassin ;
- un cerceau est attribué à chaque équipe ;
- les « oursins » sont éparpillés au fond de l'eau.

#### Pas de matériel

#### Déroulement

- au signal du meneur de jeu, le dernier joueur de chaque colonne s'immerge, progresse entre les jambes de ses camarades pour ressortir au bout du tunnel, en tête de colonne ;
- le « nouveau » dernier de la colonne peut partir en immersion lorsque le joueur qui l'a précédé dans l'action a pris place en tête de colonne ;
- l'arrivée se juge sur l'autre bord du bassin.

#### Évaluation

La réussite du jeu exige que chaque équipier accomplisse le parcours dans sa totalité en surmontant la crainte éprouvée dans un déplacement subaquatique long.

#### Indices

L'attention se porte sur la qualité du déplacement, qui s'effectue sans heurts, sans crispation.

**Matériel :** un chapelet par équipe (trois anneaux lestés, placés à un mètre d'intervalle et reliés entre eux par une corde), un objet lesté par équipe

#### Déroulement

- au signal du meneur de jeu, le premier de chaque équipe plonge et dépose son objet lesté dans le premier anneau ;
- le second plonge à son tour quand son équipier, revenu en immersion, lui touche le pied ;
- il déplace l'objet lesté du premier vers le deuxième anneau ;
- idem pour le troisième ;
- le jeu continue jusqu'à ce que l'objet revienne dans le premier anneau ;
- la partie est jugée à ce moment-là.

#### Évaluation

Une bonne maîtrise du déplacement subaquatique est indispensable pour réussir.

#### Indices

- les difficultés à atteindre le chapelet signalent une insuffisance en motricité aquatique ;
- les hésitations à saisir ou à déposer l'objet lesté peuvent indiquer que l'élève n'ouvre pas les yeux.

**Matériel :** deux cerceaux lestés, une vingtaine d'objets lestés figurant les oursins, un chronomètre

#### Déroulement

- au signal du meneur de jeu, un joueur plonge pour s'emparer d'oursins qu'il dépose dans le cerceau de son équipe ;
- le joueur suivant peut plonger lorsque son prédécesseur lui a tapé la main en fin d'immersion ;
- les joueurs peuvent soit continuer à remplir le cerceau de leur équipe, soit vider le cerceau de l'équipe adverse, les oursins ainsi « volés » devant être éparpillés au fond de l'eau ;
- au bout du temps imparti, l'équipe gagnante est celle qui a le plus grand nombre d'oursins dans son cerceau.

#### Évaluation

Les acquis, après les jeux précédents, doivent être suffisants pour laisser place au développement d'une stratégie d'équipe.

#### Indices

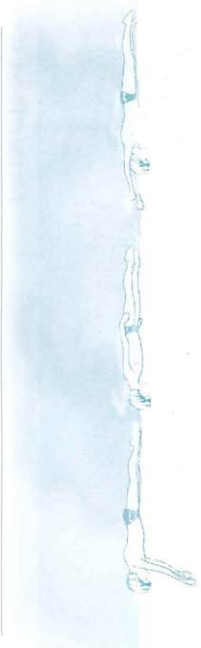
On s'attachera à vérifier l'adéquation entre l'intention affichée de l'élève et sa réalisation effective.



**PRIVILÉGIER LA FORCE TRACTRICE DES BRAS**

**Cap 1 : prendre conscience de l'action tractrice des bras**

- 1) Se déplacer en position dorsale, en utilisant seulement l'action des bras :
  - ramener vivement les bras le long du corps et se laisser glisser ;
  - enchaîner un lent placement des bras dans le prolongement du corps avec un puissant retour de ceux-ci le long du corps.
- 2) *Situation test* : exécuter un circuit sinueux imposant d'utiliser les deux bras ou un seul en position dorsale.



**Cap 2 : adopter le mouvement de bras efficace**

- 1) Partir bras allongés dans le prolongement du corps, et se déplacer avec l'aide d'une ceinture de flottaison, sans action des jambes, en décomposant les trois phases :
  - (a) puissante traction simultanée des bras ;
  - (b) longue glissée ; bras tenus le long du corps ;
  - (c) lent retour des bras jusqu'à la position du départ.
- 2) Recommencer les phases (a) et (c), avec un mouvement alterné des bras.
- 3) *Situation test* : par deux, en position ventrale et par la seule action des bras, traverser le bassin en s'aidant d'un tapis flottant.



**Cap 3 : prendre l'appui hydrodynamique le plus efficace**

- 1) Se déplacer en position ventrale, tête demi émergée, par la seule action simultanée des bras, en apnée, sans engin de flottaison :
  - sur une courte distance, avec des mouvements très rapides, puis très lents ;
  - en cherchant à réaliser une traction progressivement accélérée.
- 2) Recommencer avec un mouvement alterné des bras.
- 3) Recommencer (1) et (2) en position dorsale.
- 4) *Situation test* : se déplacer par deux : le premier avance en position dorsale, le second lui tient les pieds et se laisse trainer. Les engins de flottaison sont conseillés.



**Observations**

Dans les mouvements de bras (mouvement de pagaie), deux paramètres conditionnent un déplacement efficace :  
 - le trajet « moteur », pendant lequel il faut augmenter la surface d'appui portante sur l'eau (bras cassé, coudes hauts, mains ouvertes enfoncées au plus près du corps, se déplaçant suivant l'axe du corps) ;

- le trajet « neutre ». Dans le cas du crawl et du dauphin, le retour du bras est aérien, donc neutre. Dans le cas de la brasse, les mains remontent sous le corps, doigts pointés en avant, dans un geste réalisé à vitesse constante.  
 L'accélération du geste dans la phase motrice intensifie la résistance de l'eau : l'impulsion devient plus efficace.

## CRÉER L'APPUI MOTEUR LE PLUS PERFORMANT

### Jeu 1 : le miroir



#### Organisation

- les élèves sont deux par deux ;
- chaque duo dispose de deux à quatre balises ;
- le duo élabore un parcours de son choix avec les contraintes suivantes : déplacements en position dorsale, exécution en symétrie et en synchronie, utilisation des balises à sa convenance.

### Jeu 2 : le cargo



#### Organisation

- les élèves sont par groupes de deux ;
- chaque duo dispose d'un tapis ;
- chaque duo choisit, parmi les objets mis à sa disposition, ceux qu'il disposera sur le tapis en guise de cargaison ;
- cette cargaison devra traverser le bassin.

#### Contraintes

- les objets ne doivent pas tomber à l'eau ;
- la traversée s'effectue en position ventrale ;
- on n'utilise pas la force propulsive des pieds.

### Jeu 3 : la tire-frite



#### Organisation

- le maître constitue des duos avec des élèves de même niveau en natation ;
- les deux partenaires s'installent en position dorsale, face à face de chaque côté de leur frite, tenue serrée par les pieds.

**Matériel :** fabriquer des balises : ficelle plus longue que la profondeur de l'eau, reliant un objet lesté à un objet flottant

#### Déroutement

- les projets élaborés par les duos sont mis en œuvre autant de fois qu'il est nécessaire ;
- un tirage au sort détermine l'ordre de passage ;
- à la demande du maître, chaque duo réalise son parcours, sous l'œil critique des autres élèves ;
- à l'issue des prestations, chaque élève vote pour la figure la mieux réalisée selon lui, en tenant compte des contraintes imposées ;
- le maître demande à chacun d'expliquer son choix.

**Matériel :** un tapis pour deux élèves, des planches, des pains, des ballons, des frites

#### Déroutement

- la tactique est élaborée du bord du bassin ;
- chaque duo s'élançait à sa convenance pour traverser le bassin ;
- le duo gagnant est celui qui a conduit sa cargaison à bon port en perdant le moins d'objets.

**Matériel :** une frite pour deux élèves, une ceinture de flottaison pour les plus oraintifs

#### Déroutement

- au signal du meneur de jeu, chaque élève essaie, exclusivement par des mouvements de bras, de faire lâcher prise à son camarade ;
- trois manches déterminent les gagnants ;
- d'autres manches sont organisées en recomposant les duos et/ou en adoptant d'autres types de nage.

#### Évaluation

Le dosage de la force tractrice sur l'un ou l'autre côté du corps crée l'itinéraire et produit la vitesse de déplacement.

#### Indices

Les virages pris trop court ou trop larges, ainsi que la discordance, témoignent d'une certaine incapacité à moduler son énergie.

#### Évaluation

La réussite de l'entreprise est liée à la qualité de l'entente entre les deux partenaires.

#### Indices

La synchronie des phases motrices dans les mouvements de bras garantit un déplacement sans heurts ni écarts intempestifs du tapis.

#### Évaluation

Les mouvements entraînent des immersions brèves et imprévisibles que les élèves redoutent et doivent maîtriser.

#### Indices

Continuer à rechercher des appuis puissants sur l'eau, malgré des immersions répétées de la tête, est le signe d'une bonne adaptation au milieu aquatique.



Petite profondeur



Moyenne profondeur



Grande profondeur

## PRENDRE UNE INSPIRATION BRÈVE ENTRE DEUX EXPIRATIONS LONGUES

### Cap 1 : raccourcir le temps d'inspiration en position ventrale

- 1) Progresser par appuis pris au fond de l'eau, bras tendus (l'inspiration, la plus brève possible, sera prise sur les temps d'appuis) ; avancer seul, par deux, en relais, pour traverser le bassin le plus vite possible.
- 2) *Situation test* : en parcours parallèles identiques, se déplacer dans une suite de cerceaux posés au fond (l'inspiration est prise juste avant le temps d'appui dans chacun des cerceaux).



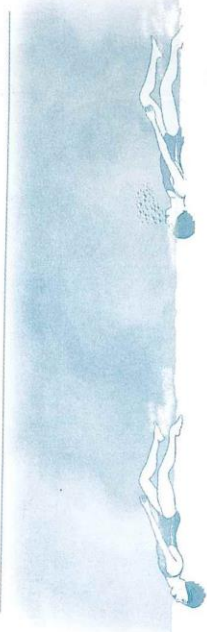
### Cap 2 : prendre une inspiration sans rompre la position ventrale

- 1) Placer une inspiration brève entre deux expirations, sans rompre la glissée, après une poussée au mur :
  - en effectuant une demi-vrille ou un quart de vrille ;
  - par la seule rotation de la tête et des épaules sur un côté (crawl) ;
- 2) *Situation test* : poussé par un camarade, traverser le bassin en combinant à sa guise toutes les manières de prendre une inspiration.



### Cap 3 : prendre une inspiration en position ventrale puis dorsale entre des temps réguliers

- 1) Se déplacer en position ventrale, par la seule action des jambes, mains aux cuisses, en prenant une inspiration à 3, 4 ou 5 secondes, par rotation ou extension de la tête.
- 2) Rechercher le nombre d'inspirations qui convient le mieux, sur une distance donnée et égale pour tous les élèves.
- 3) Se déplacer en position ventrale, en plaçant une inspiration après chaque poussée des jambes, puis deux poussées, etc.
- 4) *Situation test* : par essais successifs, adopter un contrat « régularité d'inspirations » sur plusieurs traversées d'égale distance, en position dorsale, puis ventrale.



### Observations

Il sera souvent utile d'apporter une aide de flottaison (ceinture) :

- pour le cap 1, il s'agit d'opposer mécaniquement la durée de l'expiration à celle de l'inspiration ;
- pour le cap 2 et le cap 3, toutes les situations proposées

sont réalisées en gardant les mains aux cuisses, sans radeur du tronc ni de la nuque.

Ces situations qui associent inspiration et expiration ne peuvent être envisagées qu'après l'acquisition des compétences indispensables pour atteindre les divers paliers D.

## PRENDRE UNE INSPIRATION BRÈVE ENTRE DEUX EXPIRATIONS LONGUES

### Cap 1 : raccourcir le temps d'inspiration en position ventrale

- 1) Progresser par appuis pris au fond de l'eau, bras tendus (l'inspiration, la plus brève possible, sera prise sur les temps d'appuis) ; avancer seul, par deux, en relais, pour traverser le bassin le plus vite possible.
- 2) *Situation test* : en parcours parallèles identiques, se déplacer dans une suite de cerceaux posés au fond (l'inspiration est prise juste avant le temps d'appui dans chacun des cerceaux).



### Cap 2 : prendre une inspiration sans rompre la position ventrale

- 1) Placer une inspiration brève entre deux expirations, sans rompre la glissée, après une poussée au mur :
  - en effectuant une demi-vrille ou un quart de vrille ;
  - par la seule rotation de la tête et des épaules sur un côté (crawl) ;
- 2) *Situation test* : poussé par un camarade, traverser le bassin en combinant à sa guise toutes les manières de prendre une inspiration.



### Cap 3 : prendre une inspiration en position ventrale puis dorsale entre des temps réguliers

- 1) Se déplacer en position ventrale, par la seule action des jambes, mains aux cuisses, en prenant une inspiration à 3, 4 ou 5 secondes, par rotation ou extension de la tête.
- 2) Rechercher le nombre d'inspirations qui convient le mieux, sur une distance donnée et égale pour tous les élèves.
- 3) Se déplacer en position ventrale, en plaçant une inspiration après chaque poussée des jambes, puis deux poussées, etc.
- 4) *Situation test* : par essais successifs, adopter un contrat « régularité d'inspirations » sur plusieurs traversées d'égale distance, en position dorsale, puis ventrale.



### Observations

Il sera souvent utile d'apporter une aide de flottaison (ceinture) :

- pour le cap 1, il s'agit d'opposer mécaniquement la durée de l'expiration à celle de l'inspiration ;
- pour le cap 2 et le cap 3, toutes les situations proposées

sont réalisées en gardant les mains aux cuisses, sans radeur du tronç ni de la nuque.

Ces situations qui associent inspiration et expiration ne peuvent être envisagées qu'après l'acquisition des compétences indispensables pour atteindre les divers paliers D.

**ENCHAÎNER DES FIGURES COMBINANT ORIENTATION ET POSITIONS VARIÉES**

**Cap 1 : passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal et inversement**

- 1) Terminer une glissée par un retournement selon l'axe vertical, bras vers l'avant dans le prolongement du corps, avec un ballon dans les mains, puis sans ballon.
- 2) Réaliser un tour complet du corps (une vrille) puis deux ou trois, avec une impulsion plus forte.
- 3) Réaliser ces situations avec coulee au départ, en combinant expirations buccales lorsque l'on est sur le ventre et expirations nasales lorsque l'on est sur le dos.
- 4) *Situation test* : exécuter plusieurs vrilles en adoptant pour chacune la propulsion de son choix (brasse, crawl, dauphin).



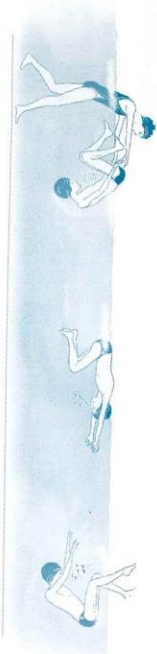
**Cap 2 : passer d'un équilibre horizontal ventral à un équilibre vertical renversé (tête en bas)**

- 1) S'immerger la tête la première à partir du bord du bassin ou d'un tapis flottant, en gardant la position verticale, jambes dans le prolongement du corps.
- 2) Réaliser cette immersion verticale à partir d'une glissée ventrale.
- 3) Recommencer en prenant un élan pour s'immerger plus profondément (les mains se projettent en profondeur comme pour aller toucher les pieds – c'est le canard).
- 4) *Situation test* : par équipes, exécuter, avec la plus parfaite harmonie possible, un canard pour aller chercher un objet lesté au fond du bassin.



**Cap 3 : conserver un équilibre hydrodynamique en changeant de plans et de positions**

- 1) Faire une roulade en avant avec l'aide d'un camarade : l'exécutant tend les mains à son camarade placé derrière lui, prend une impulsion au fond du bassin, roule en avant, jambes repliées sous le ventre, dos rond, tête fléchie sur le tronc.
- 2) Terminer une glissée ventrale par une roulade et revenir à la surface en position dorsale, c'est une culbute (moyenne profondeur).
- 3) *Situation test* : se propulser à l'aide de palmes et exécuter une culbute lors d'une glissée, puis revenir au point de départ par une coulee ventrale.



**Observations**

- Toutes ces situations se réalisent en duos : un exécutant, un observateur à tour de rôle ;
- l'évaluation tiendra compte, en plus de l'exécution technique, de l'aisance affichée, du niveau de relâchement musculaire atteint, de la continuité et de la fluidité des mouvements ;

- l'aide propulsive des palmes augmente le nombre d'actions possibles et assure une meilleure fluidité des mouvements ;
- pour toutes les situations mises en œuvre au cap 3, l'exécutant devra souffler par le nez ou utiliser un pince-nez lors de la phase de renversement.

## AGIR EFFICACEMENT EN TOUTES POSITIONS, QUEL QUE SOIT LE MODE DE TRANSLATION

<p><b>Jeu 1 : le compte-tours</b></p> <p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– les élèves sont répartis en deux équipes d'un nombre égal de nageurs ;</li> <li>– puis, les joueurs se groupent par deux, chacun appartenant à une équipe. Dans les duos ainsi formés, les joueurs tiendront tour à tour les rôles d'exécutant et de contrôleur.</li> </ul>	<p><b>Pas de matériel</b></p> <p><b>Déroutement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– l'équipe des exécutants se place le long du mur du bassin. En face, dans l'eau, se tient l'équipe des contrôleurs ;</li> <li>– tour à tour, les élèves de l'équipe d'exécutants effectuent une vrille. Les contrôleurs correspondants comptent le nombre de tours effectués et l'annoncent ;</li> <li>– le nombre de tours totalisés constitue le score de l'équipe ;</li> <li>– on change de rôles puis on compare les scores ;</li> <li>– d'autres manches sont organisées en imposant des contraintes sur les positions des bras (un seul, deux dans le prolongement du corps, etc.).</li> </ul>	<p><b>Évaluation</b></p> <p>La validation de la performance n'étant pas finalisée par un élément tangible, l'estimation de l'exécutant s'appuie essentiellement sur l'image mentale.</p> <p><b>Indices</b></p> <p>On notera l'importance des écarts entre la performance enregistrée par le contrôleur et la performance estimée par l'exécutant.</p>
<p><b>Jeu 2 : la marguerite</b></p> <p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– les élèves sont répartis en deux équipes qui s'exécutent tour à tour ;</li> <li>– les élèves se disposent en ronde ;</li> <li>– les anneaux sont disposés au fond du bassin en cercle, chaque élève trouvant devant lui un anneau à quelques mètres, en direction du centre.</li> </ul>	<p><b>Matériel : un anneau lesté par élève</b></p> <p><b>Déroutement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– au signal convenu, ensemble, les élèves exécutent un canard en immersion complète vers les anneaux ;</li> <li>– chacun saisit « son » anneau ;</li> <li>– ils doivent réapparître, ensemble, dans l'une de ces positions : soit debout avec les anneaux entre les mains, soit bras tendus au-dessus de la tête ;</li> <li>– la deuxième équipe fait la marguerite à son tour ;</li> <li>– à chacune des manches suivantes, d'autres positions de sortie de l'eau seront proposées.</li> </ul>	<p><b>Évaluation</b></p> <p>Au-delà de la maîtrise technique individuelle, la communication avec l'autre et l'adaptation à des rythmes différents imposent un contrôle constant de ses émotions.</p> <p><b>Indices</b></p> <p>Malgré des départs simultanés, la permanence éventuelle d'un décalage au final laisse supposer que l'appréhension reste l'élément qui perturbe les élèves.</p>
<p><b>Jeu 3 : les poissons clowns</b></p> <p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– les élèves sont répartis en équipes de trois joueurs. Dans chacune des équipes, les élèves se concertent et testent le mouvement qui sera présenté ;</li> <li>– une évaluation chiffrée, codée de 1 à 3 par les doigts de la main, est adoptée pour une totalisation rapide.</li> </ul>	<p><b>Pas de matériel</b></p> <p><b>Déroutement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– l'ordre de passage des équipes est tiré au sort ;</li> <li>– une équipe officie, les autres, sur le bord du bassin, évaluent la prestation ;</li> <li>– il faut réaliser un enchaînement en harmonie (par exemple, glissée ventrale à partir du bord, culbute avant, retour en maintenant pendant trois secondes une figure, en variant la position des bras et des jambes).</li> </ul>	<p><b>Évaluation</b></p> <p>L'évaluation portera d'abord sur la difficulté de la tâche puis sur l'harmonie des figures.</p> <p><b>Indices</b></p> <p>Le maintien d'un équilibre aquatique malgré l'inconfort de certaines figures est le signe de la participation ordonnée et volontaire de tout le corps.</p>

### CONTRÔLER SON IMMERSION

#### Cap 1 : s'immerger à partir de la surface de l'eau

- 1) Tenter, à partir d'un équilibre ventral (en position renversée, souffler par le nez) :
  - de tenir en appui tendu renversé (avec l'aide d'un camarade), mains au fond de l'eau ;
  - d'exécuter une rotation avant puis de poursuivre en nage dorsale ;
  - de ramasser à la suite, sans reprendre pied, deux ou trois objets posés dans un même cerceau pour les ramener au bord.
- 2) *Situation test* : par deux, échanger un objet en profondeur (départ face à face à plus ou moins grande distance l'un de l'autre), puis revenir au point de départ.



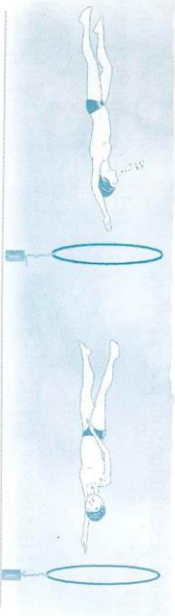
#### Cap 2 : s'immerger en durée à partir de la surface de l'eau

- 1) Plonger en canard pour :
  - aller, en brassant, chercher un objet posé au fond de l'eau (à la verticale du plongeur) ;
  - sortir d'un panier lesté tous les objets qui s'y trouvent placés ;
  - remonter main dans la main avec un camarade après appui au fond de l'eau.
- 2) *Situation test* : remplir un contrat de durée, c'est-à-dire choisir une durée (5 s, 10 s, 15 s, etc.) et se déplacer au rythme d'une pulsation marquée par le maître.



#### Cap 3 : s'immerger par un plongeon en canard et évoluer dans toutes les positions possibles

- 1) Pratiquer des plongeon en canard, dans la continuité du déplacement de surface sans heurter l'eau, jambes inactives (sans éclaboussures), afin de :
  - se coucher au fond de l'eau ;
  - s'asseoir au fond de l'eau ;
  - traverser des cerceaux en position costale, dorsale.
- 2) *Situation test* : exécuter une rotation avant en traversant un cerceau puis poursuivre en nage dorsale (souffler par le nez durant la rotation).



#### Observations

- Technique du plongeon en canard : il s'exécute à partir de l'équilibre ventral. On brasse immédiatement pour s'enfoncer selon une trajectoire presque verticale (voir équilibration palier E) ;
- les déplacements en immersion s'effectuent avec les bras de brasse et les jambes de crawl.

## DÉDRAMATISER LA CRAINTE DE LA PROFONDEUR

### Jeu 1 : l'aquagolf

#### Organisation

- les cerceaux sont posés au fond, à intervalles irréguliers, d'un bord à l'autre de la largeur du bassin, sur la partie la moins profonde ;
- des équipes sont constituées. Elles s'installent dans l'eau, au bord du bassin ;
- chaque joueur est muni d'un objet lesté.

Matériel : huit à dix cerceaux lestés, un objet lesté par joueur

#### Déroulement

- au signal du meneur de jeu, un joueur de chaque équipe s'immerge. Il devra déposer le plus vite possible l'objet dont il est muni sur la margelle opposée ;
- le sens de la progression est : immersion, dépôt de l'objet dans un cerceau, inspiration, immersion, etc.
- le joueur arrivé premier gagne trois points.
- le deuxième deux points, le troisième un point ;
- à leur tour, les joueurs placés en deuxième s'élancent, et ainsi de suite ;
- les points sont totalisés pour désigner l'équipe gagnante.

#### Évaluation

La distance parcourue est tributaire d'une nage efficace en immersion et d'un temps d'apnée plus long.

#### Indices

On s'attachera au nombre d'inspirations nécessaires pour traverser le bassin.

### Jeu 2 : les hydres

#### Organisation

- deux équipes sont constituées ;
- dans chaque équipe, les joueurs s'organisent en duos ;
- le départ du jeu s'effectue dans l'eau depuis le bord du bassin.

Matériel : un anneau pour deux joueurs, les anneaux étant placés au fond du bassin

#### Déroulement

- au signal donné, les premiers duos de chaque équipe plongent simultanément en canard, s'emparent d'un anneau et remontent ensemble, liés par l'anneau tenu à la main ;
- le duo gagnant est celui qui fait surface en dernier ;
- même consigne pour les duos suivants ;
- l'équipe gagnante est celle qui totalise le plus de points ;
- on peut introduire des variantes : se tenir les deux mains face à face, se tenir dos à dos, etc.

#### Évaluation

Les enfants doivent surmonter leur crainte de la profondeur pour retarder le plus longtemps possible la sortie en surface.

#### Indices

On appréciera la durée de l'immersion, ainsi que la synchronisation des duos lors de la remontée.

### Jeu 3 : les scaphandriers

#### Organisation

- des équipes de trois ou quatre joueurs sont constituées ;
- le matériel est disposé devant les équipes au fond de l'eau.

Matériel : ficelles de un mètre de long (une par élève), anneaux, cerceaux, objets lestés

#### Déroulement

- au départ du jeu, un joueur de chaque équipe se tient dans l'eau, au bord du bassin ;
- au signal, ils plongent en canard pour attacher entre eux le plus grand nombre d'objets possible ;
- les autres joueurs plongent à leur tour lorsque, au retour, celui qui les a précédés leur tape dans la main ;
- l'équipe gagnante est celle dont les joueurs ont su attacher entre eux le plus grand nombre d'objets.

#### Évaluation

La réalisation de plusieurs nœuds exige l'élaboration de stratégies pour agir longuement au fond du bassin.

#### Indices

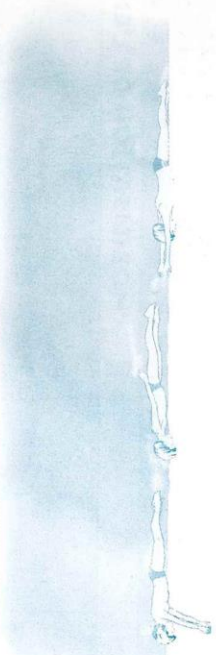
On surveillera la pertinence des modalités de réalisation d'une tâche à accomplir (geste quotidien) dans des conditions inhabituelles.



## SYNCHRONISER LA PROPULSION AVEC LES MOUVEMENTS SIMULTANÉS DES BRAS (BRASSE)

### Cap 1 : associer la poussée des pieds aux mouvements des bras (position dorsale)

- 1) Réaliser plusieurs cycles de mouvements des bras en cherchant à y associer la poussée simultanée des pieds à un moment repère (voir observations) :
  - tout en expirant, ramener puissamment les bras vers les cuisses, les mains effleurant le maillot ;
  - se laisser glisser puis relever les bras en inspirant pour les amener par trajet aérien au-dessus de la tête dans l'axe du corps.
- 2) Recommencer ces enchaînements en plaçant le début de la poussée des pieds juste après l'inspiration, en maintenant longtemps le temps de glisse.
- 3) *Situation test* : essayer de traverser le bassin avec le plus petit nombre de temps de glisse.



### Cap 2 : associer la poussée des pieds aux mouvements des bras (position ventrale)

- 1) Réaliser plusieurs cycles de mouvements des bras en cherchant à y associer la poussée simultanée des pieds à un moment repère (voir observations) :
  - en expirant, tirer puissamment les bras sur les côtés et en profondeur jusqu'à ce que les mains atteignent la ligne des épaules (phase tractive) ;
  - ramener les mains sous le menton en inspirant par redressement de la tête ;
  - étendre les bras en avant dans l'axe du corps et se laisser glisser vers un nouveau cycle.
- 2) Recommencer ces mêmes enchaînements en plaçant le début de la poussée des pieds juste après l'inspiration et en maintenant longtemps le temps de glisse.
- 3) *Situation test* : essayer de traverser le bassin avec le plus petit nombre de temps de glisse.



### Cap 3 : créer une nage hybride avec un autre type de propulsion (dauphin)

- 1) Conserver le rythme des mouvements de bras en brasse (voir cap 2), en y associant en position dorsale une propulsion simultanée de type dauphin. Puis, même situation en position ventrale.
- 2) Répéter en s'imposant deux battements pour un cycle de bras, en recherchant leur moment repère (voir observations).
- 3) *Situation test* : deux à deux, faire la course jusqu'à une ligne d'eau placée à quinze mètres du bord avec départ plongé et nage hybride.



### Observations

- Le moment repère. L'intention est de construire la locomotion à partir du point repère qu'est l'inspiration, élément temporel à partir duquel s'organisent les actions motrices de la nage ;
- quelques principes communs à ce type de nage (la brasse) :

- la tête tenue dans l'axe du corps reste à demi émergée durant l'action des bras ;
- la traction (ou la poussée) s'accélère au début du mouvement jusqu'à son terme ;
- le mouvement propulsif des jambes suit le mouvement tractive des bras ;
- la position semi-flechie des bras améliore la puissance

- tractive, le coude haut en brasse ventrale, le coude bas en brasse dorsale ;
- propulsion de type dauphin : ce type de propulsion consiste en la mise en œuvre d'une fouette ample des deux pieds produite par ondulation du corps dans le plan vertical.

## RENDRE LE DÉPLACEMENT AQUATIQUE INTENTIONNEL

### Jeu 1 : chauds les bouchons



#### Organisation

- une aire du bassin est délimitée par une ligne d'eau tendue transversalement ;
- les élèves sont répartis en deux équipes d'un nombre égal de nageurs ;
- une équipe est désignée pour débiter le jeu.

### Jeu 2 : l'assaut du phare



#### Organisation

- les élèves sont répartis en deux équipes d'un nombre égal de nageurs. Ils s'attribuent chacun un nombre de 1 à n ;
- une aire du bassin est délimitée par une ligne d'eau tendue transversalement ;
- chaque équipe se place sur un bord opposé du bassin ;
- la bouée et son ballon sont placés au centre de l'aire de jeu.

### Jeu 3 : le trésor du pirate



#### Organisation

- les élèves sont répartis en deux équipes A et B, d'un nombre égal de nageurs ;
- un chef pirate est désigné dans chacune des équipes ;
- une aire de jeu est délimitée par une ligne d'eau ;
- la bouée et son ballon sont placés au centre de l'aire de jeu ;
- le chef pirate de l'équipe A se place près de la bouée.



Petite profondeur



Moyenne profondeur



Grande profondeur

**Matériel :** deux pains de flottaison par élève et une ceinture pour les moins aguerris, un chronomètre

#### Déroulement

- le maître, meneur de jeu, éparpille les pains sur l'aire de jeu, puis à son signal, les élèves de la première équipe plongent. Ils doivent expédier tous les pains hors du bassin ;
- le déplacement se fait dans la nage convenue à l'avance ;
- le temps est chronométré ;
- l'autre équipe s'exécute à son tour ;
- les temps réalisés sont comparés.

**Matériel :** un ballon de plage placé dans une bouée, une ceinture de flottaison pour les élèves les moins sûrs d'eux

#### Déroulement

- le meneur de jeu prend place sur un bord du bassin, à égale distance des deux équipes. Il annonce un numéro ;
- aussitôt les deux joueurs désignés s'élancent en brasse pour s'emparer du ballon qu'ils doivent lancer sur le meneur de jeu. Le point est acquis si le ballon touche le meneur ;
- pour corser la partie, le meneur de jeu peut annoncer un autre numéro avant que le point soit acquis ; dans ce cas, c'est le dernier joueur appelé qui doit lancer le ballon.

**Matériel :** un ballon de plage placé dans une bouée, une ceinture de flottaison par joueur, un chronomètre

#### Déroulement

- au signal du meneur de jeu, les joueurs de l'équipe B plongent du bord et tentent de s'emparer du ballon. Le chef pirate essaye de les en empêcher ;
- dès que le ballon est en possession de l'équipe B, les joueurs essaient de réaliser le plus de passes possible ; à ce même moment, les joueurs de l'équipe A plongent pour essayer de toucher le ballon.
- la manche s'arrête s'ils réussissent ;
- les rôles sont inversés pour une seconde manche ;
- la durée des manches est comparée pour désigner l'équipe gagnante.

#### Évaluation

La nécessité de se déplacer rapidement et dans toutes les directions fiabilise la valeur des acquis.

#### Indices

La facilité à s'emparer des pains éloignés montre la qualité des ressources motrices.

#### Évaluation

Le gain de la partie est autant tributaire de la conquête du ballon que du placement des joueurs en lice, par rapport au meneur de jeu.

#### Indices

Outre les phases de déplacement, on notera la propension à libérer une seule main ou les deux, pour conquérir ou intercepter le ballon, les jambes assurant seules la sustentation.

#### Évaluation

Cet affrontement général en milieu inhabituel, dans une situation aux effets imprévisibles, renseigne sur le degré de confiance atteint par chaque élève.

#### Indices

L'attention sera portée sur le nombre d'élèves qui ne sollicitent pas le ballon, ainsi que sur la qualité des passes.

## ENCHAÎNER PLUSIEURS CYCLES RESPIRATOIRES

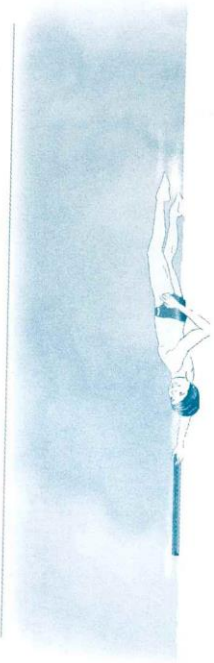
### Cap 1 : expirer en position ventrale, à intervalles réguliers

- 1) Réaliser un parcours en plaçant le temps d'expiration dans les intervalles déterminés par des anneaux lestés, placés au fond de l'eau à distances régulières.
- 2) Réaliser ce même parcours en alternant, pendant les temps d'inspiration, rotation et extension de la tête.
- 3) Réaliser d'autres parcours où les intervalles sont irréguliers.
- 4) *Situation test*: étalonner, par groupes, l'intervalle moyen qui convient le mieux pour maintenir une cadence respiratoire régulière, sur une traversée de bassin.



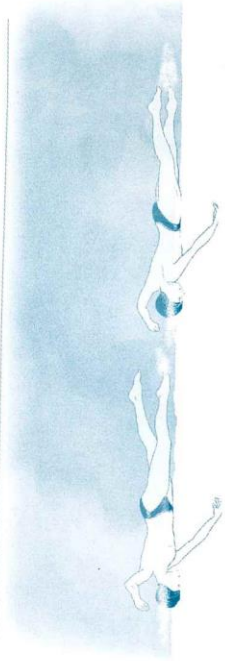
### Cap 2 : inspirer en position ventrale, avec rotations de la tête, à droite, à gauche

- 1) Réaliser un parcours avec l'aide d'une planche, tenue bras tendus. L'inspiration s'effectue par rotation de la tête quand la main arrive au niveau de la cuisse.
- 2) Réaliser un parcours en enchaînant inspiration à droite / inspiration à gauche à chaque mouvement de bras.
- 3) Rechercher, sur un parcours, le côté où la prise d'inspiration est la plus aisée pour chacun.
- 4) *Situation test*: effectuer un parcours en cherchant à ne plus placer une inspiration à chacun des mouvements de bras (inspiration au deuxième, troisième ou quatrième mouvement, seulement).



### Cap 3 : enchaîner plusieurs cycles respiratoires en position dorsale

- 1) Réaliser un parcours en position dorsale, en plaçant l'inspiration au début du trajet aérien d'un bras et l'expiration sur le trajet aquatique du même bras.
- 2) Réaliser le même parcours en cherchant à ne plus placer inspirations et expirations à chaque mouvement du bras.
- 3) Placer sur une traversée de bassin des inspirations tous les deux mouvements de bras.
- 4) *Situation test*: rechercher, chacun pour son propre compte, la cadence respiratoire qui convient le mieux. La conserver sur plusieurs traversées.



### Observations

- Ces situations sont à mettre en œuvre avec des planches ou des ceintures de flottaison :
- au cap 1, les parcours s'effectuent mains aux cuisses en position ventrale ;
- au cap 2 et au cap 3, la ventilation se synchronise avec

les mouvements d'un bras (l'expiration se place sur le trajet aquatique d'un bras ; l'inspiration se place au moment où le bras sollicite le moins les muscles thoraciques, c'est-à-dire juste avant son retour en milieu aérien).

## TROUVER LE TRAIN EXPIRATOIRE QUI ÉVITE L'ESSOUFFLEMENT

### Jeu 1 : la diligence

#### Organisation

- deux équipes d'un nombre égal de nageurs sont constituées ;
- elles s'installent en colonnes parallèles sur un bord du bassin ;
- le maître note les contrats pris par les élèves et en contrôle la réalisation.



**Matériel :** une ceinture de flottaison par élève

#### Déroutement

- Dans chaque équipe, les joueurs ont décidé de réaliser la distance d'un bord du bassin à l'autre en plaçant deux, trois, quatre expirations (ou plus), qui correspondent à des étapes ;
- les étapes envisagées sont totalisées.
- Le nombre global constitue le contrat de l'équipe ;
- l'équipe qui respecte exactement son contrat gagne la partie.

#### Évaluation

Le respect du contrat impose à chaque joueur d'estimer le rythme expiratoire qui lui convient sur une distance donnée.

#### Indices

Outre la réalisation du contrat, un bon équilibre dans la longueur des étapes dénote la bonne maîtrise de l'adéquation espace/temps.

### Jeu 2 : les pousse-pousse

#### Organisation

- les joueurs, deux par deux, se placent de chaque côté de leur tapis, une main sur celui-ci, l'autre sur le bord du bassin.



**Matériel :** un tapis d'un mètre carré environ par duo

#### Déroutement

- chaque duo doit atteindre l'autre bord du bassin le plus vite possible. Durant le trajet, les joueurs doivent garder une main sur le tapis et pratiquer une nage ventrale avec inspiration par rotation de la tête ;
- la course est réalisée en aller-retour, les joueurs changeant de main au retour ;
- l'arrivée du groupe est effective quand les joueurs retrouvent la position de départ : une main sur le tapis, l'autre sur le bord du bassin.

#### Évaluation

Une bonne synchronisation des temps d'inspiration entre les joueurs, ajoutée à une progression efficace, est déterminante.

#### Indices

Prolonger le temps expiratoire sur deux ou trois mouvements successifs du bras libre atteste d'une prise d'inspiration efficace, car suffisamment importante.

### Jeu 3 : la bataille navale

#### Organisation

- deux équipes sont constituées. Elles comprennent chacune des navires et un canonier ;
- les canoniers, munis des projectiles, prennent place face à face, chacun sur un bord du bassin ;
- les navires de chaque équipe s'installent dans l'eau, au bord, face au canonier adverse ;
- les navires se déplacent en tenant leur planche verticalement d'une seule main, en avant de la tête.



**Matériel :** une planche et une ceinture de flottaison par élève, une vingtaine de pains de flottaison en guise de projectiles

#### Déroutement

- au signal, les navires s'élancent en nage dorsale vers le bord opposé du bassin ;
- les canoniers essaient de toucher les planches en lançant les pains de flottaison ;
- toute planche touchée doit être abaissée sur le ventre ;
- le canonier gagne s'il parvient à abattre toutes les planches. Sinon une équipe est déclarée gagnante si un quelconque de ses navires atteint le bord opposé.

#### Évaluation

La modification des comportements en fonction de l'appréciation de la menace atteste d'une bonne confiance dans les ressources natatoires.

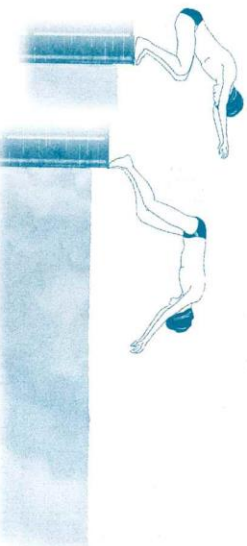
#### Indices

Accélérer et/ou ralentir d'une part, modifier son itinéraire, d'autre part, attestent d'une certaine automatisation des phases ventilatoires.

## COMBINER DES ÉQUILIBRES MULTIDIRECTIONNELS

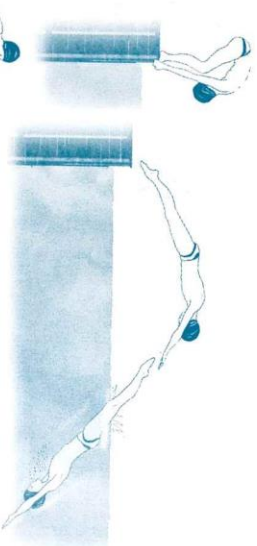
### Cap 1 : entrer dans l'eau d'abord par les mains

- 1) S'élaner à partir de la position accroupie depuis le bord du bassin en cherchant à situer le moment de l'impulsion (1) pour aller toucher un objet lesté parmi ceux placés au fond à différentes distances du bord.
- 2) S'élaner à partir de la station debout depuis le bord du bassin en cherchant à conserver le fléchissement initial de la tête (2) pour aller soit toucher un pain placé en surface à différentes distances du bord, soit chercher un objet lesté parmi ceux placés au fond à différentes distances du bord.
- 3) *Situation test* : par deux, essayer de ramener le plus rapidement possible sur le bord un objet lesté, après un plongeon (un objet chacun).



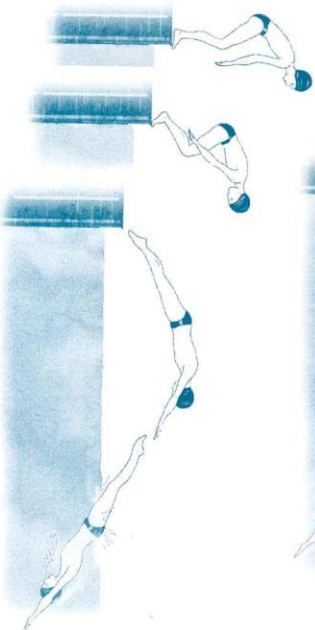
### Cap 2 : choisir l'incidence de pénétration dans l'eau lors du plongeon

- 1) S'élaner à partir de la position debout sur le bord du bassin en prenant une impulsion permettant de passer au-dessus d'une ligne d'eau flottante.
- 2) Recommencer en essayant de plonger en passant à travers une bouée.
- 3) S'élaner à partir d'une position élevée (le plot de départ) en cherchant à passer au-dessous d'une ligne d'eau flottante.
- 4) *Situation test* : deux par deux, après un plongeon, essayer d'émerger le plus tôt possible à l'intérieur d'un cerceau flottant, les mains apparaissant en premier.



### Cap 3 : réaliser des trajectoires subaquatiques variées à partir du plongeon

- 1) S'élaner à partir d'un plot de départ en prenant l'impulsion permettant de réaliser sans propulsion le parcours subaquatique le plus original, le plus rond, le plus long.
- 2) S'élaner à plusieurs, pour réapparaitre ensemble à la surface, dans une figure identique (l'étoile, la bougie, l'avion).
- 3) *Situation test* : à partir d'un plongeon effectué de conserve, par deux ou par trois, essayer de remonter à la surface ensemble, liés par les mains.



### Observations

– Pour le plongeon, l'éleve place les bras en avant, dans le prolongement du corps, tête fléchie au maximum entre les bras : les pieds sont placés de façon à permettre auxorteils d'agripper l'arête du bord, l'éleve fléchit les jambes en se déséquilibrant en avant et, par extension des jambes, prend une impulsion forte pour aller pénétrer dans l'eau par les mains. Les bras projetés en avant lors de l'impulsion conservent la même position durant le trajet aquatique, protégeant ainsi la tête d'un éventuel choc avec le fond :

– c'est l'avance ou le retard donné à l'impulsion (1) durant le déséquilibre avant qui modifie l'angle de pénétration ;

– c'est la position de la tête (2) trop ou pas assez fléchie par rapport au tronc qui entraîne le « cassé » ou le « cambré » du corps avant la pénétration de l'eau, provoquant un choc eau/poitrine ou eau/cuisses, inconfortable.

## SE DIRIGER PAR ORIENTATION DE L'AXE VERTÉBRAL

### Jeu 1 : le tir aux canards



#### Organisation

- les élèves sont répartis en deux équipes A et B,
- d'un nombre égal de joueurs ;
- chaque élève se voit attribuer un numéro confidentiel (de 1 à 10) ;
- les joueurs sont placés en alternance – un joueur de l'équipe A, un de l'équipe B – sur le bord du bassin ;
- le meneur de jeu (le maître ou un élève) se place de façon à être vu de tous.

### Jeu 2 : les manchots



#### Organisation

- les élèves se regroupent par deux ;
- dans les duos constitués, chacun choisit la couleur de son cerceau ;
- les duos se présentent tour à tour au bord du bassin, munis de leurs cerceaux.

### Jeu 3 : la palanquée



#### Organisation

- les élèves se regroupent par trois, quatre ou cinq, à leur convenance ;
- chaque groupe doit élaborer une figure de son choix avec les contraintes suivantes : partir de points différents, émerger ensemble et réaliser la figure en harmonie ;
- un nom est donné à la figure.

Pas de matériel

#### Déroutement

- le meneur de jeu montre soudainement avec ses doigts un numéro (de 1 à 10) ;
- les deux élèves concernés doivent plonger ;
- l'élève qui plonge le premier marque deux points pour son équipe : les plongeurs étant comptabilisés à l'entrée dans l'eau ;
- en cas d'égalité, les deux équipes marquent un point.

Matériel : deux cerceaux flottants de couleurs différentes réunis par un lien (par groupe de deux élèves)

#### Déroutement

- le meneur de jeu jette les deux cerceaux réunis sur l'eau ;
- à son signal, les deux élèves concernés plongent. Ils doivent, bras le long du corps, remonter à la surface le plus rapidement possible en traversant le cerceau qu'ils ont choisi au départ ;
- le gagnant est celui qui réapparaît en premier ;
- d'autres duos sont constitués pour d'autres manches.

Pas de matériel

#### Déroutement

- les projets élaborés par les groupes sont expérimentés autant de fois que nécessaire ;
- à la demande du maître, chaque groupe réalise sa figure à son tour sous l'œil critique des autres élèves ;
- à l'issue des prestations, chaque élève vote pour la figure la mieux réalisée selon lui ;
- le maître demande à chacun les raisons de son choix.

#### Évaluation

Le plongeon ne pourra être réflexe qu'en l'absence totale d'appréhension.

#### Indices

Les impulsions avortées et le regard fixé sur l'eau sont les signes d'une inhibition persistante.

#### Évaluation

La précision exigée réclame une accoutumance au milieu bien stabilisée.

#### Indices

L'impulsion convenablement dosée et la trajectoire calibrée sont gages de réussite.

#### Évaluation

Les contraintes imposent, par ajustements successifs, un va-et-vient fructueux entre la représentation mentale de la figure et sa réalisation.

#### Indices

On observera les signes d'une désynchronisation persistante.

## ÉVOLUER EN IMMERSION SUR LA DISTANCE ET LA DURÉE

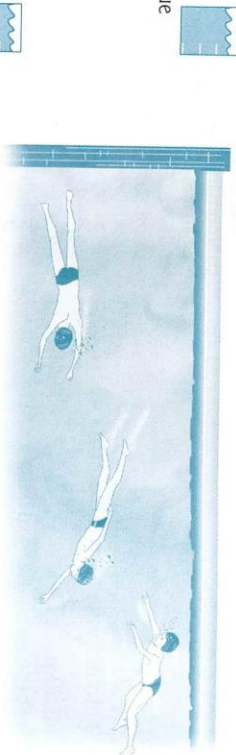
### Cap 1 : parcourir la plus longue distance possible en n'utilisant que les jambes

- 1) Réaliser une coulée ventrale, mains devant :
  - en ciseaux de brasse ;
  - en battements de crawl ;
  - en fouettés de dauphin.
- 2) Recommencer avec mains aux cuisses.
- 3) *Situation test* : réaliser une coulée ventrale en enchaînant deux types de nages, au choix.



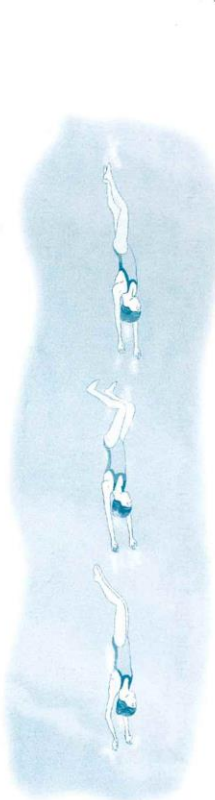
### Cap 2 : évoluer en profondeur le plus longtemps possible, sans essoufflement

- 1) Nager en profondeur en apnée après un plongeon depuis le bord (le maître marque la pulsation en frappant légèrement le mur avec une perche) :
  - en groupes pour comparer les performances individuelles ;
  - en sous-groupes de performances individuelles voisines.
- 2) *Situation test* : par groupes de trois, établir ses performances en apnée (un chronométrateur, un observateur, un plongeur en apnée à tour de rôle).



### Cap 3 : évoluer longuement en modifiant l'orientation du corps

- 1) Nager en profondeur en apnée, après un plongeon en canard, en position dorsale, bras tendus en avant :
  - en ciseaux de brasse ;
  - en battements de crawl ;
  - en fouettés de dauphin ;
  - en enchaînant deux des nages, au choix.
- 2) *Situation test* : enchaîner plusieurs types de nages ventrales et dorsales, selon un contrat individuel passé avec le maître et les camarades.



### Observations

- Lors des immersions en durée, les élèves doivent veiller à expirer dans l'eau sans vider complètement leurs poumons ;
- les remontées, après les immersions en durée, doivent se faire sans précipitation, avant que le point limite soit atteint ;
- en nage dorsale, garder les bras tendus pour protéger la tête d'un choc éventuel avec le fond ;
- l'emploi de palmes facilite les évolutions.

## CHOISIR LA DURÉE DE SON APNÉE

### Jeu 1 : les tritons express

#### Organisation

- les élèves sont répartis en équipes de quatre à six joueurs, sur les bords du bassin ;
- un ordre de passage est établi dans chaque équipe ;
- muni du témoin, le premier joueur de chaque équipe se tient prêt à plonger.

**Matériel :** un bâton lesté faisant office de témoin, par équipe, un objet lesté placé dans chaque coin du bassin

#### Déroulement

- au signal du meneur de jeu, les premiers de chaque équipe plongent ;
- ils doivent parcourir la plus longue distance possible, en immersion, en longeant le bord du bassin, en veillant à bien contourner les objets lestés placés à chaque coin ;
- ils font surface à l'endroit qui convient à leurs possibilités et déposent le témoin sur le bord du bassin ;
- l'équipier placé en second saisit le témoin et accomplit son trajet et ainsi de suite ;
- l'équipe gagnante est celle qui a parcouru la plus longue distance.

#### Évaluation

L'adéquation vitesse/durée influe sur la performance.

#### Indices

L'observateur s'attachera à la qualité de la progression sous-marine (corps réellement immergé en mi-profondeur).

### Jeu 2 : les grands bleus

#### Organisation

- les élèves sont répartis en trois équipes ;
- un ordre de passage est établi dans chaque équipe ;
- au départ, le premier de chaque équipe se tient prêt à plonger depuis le bord.

#### Pas de matériel

#### Déroulement

- au signal du meneur de jeu, les élèves placés en premier plongent pour évoluer librement et le plus longtemps possible en apnée, sans atteindre toutefois leur capacité limite ;
- l'élève qui fait surface en premier donne un point à son équipe, le deuxième donne deux points et le troisième trois points ;
- les élèves placés en deuxième plongent à leur tour et ainsi de suite ;
- l'équipe gagnante est celle qui totalise le plus de points.

#### Évaluation

La présence directe de concurrents peut contribuer au dépassement de la charge émotionnelle et renseigner sur les réelles possibilités de chacun.

#### Indices

Au-delà de la comparaison des performances, on s'attachera à observer les signes qui traduiront un essoufflement excessif, une crispation anormale.

### Jeu 3 : le télégraphe

#### Organisation

- deux ou trois équipes sont constituées ;
- elles se scindent chacune en deux groupes (groupe A : les messagers ; groupe B : les réceptionnistes), qui se placent face à face sur les longeurs du bassin.

**Matériel :** plusieurs cartons portant des messages à l'aide de chiffres (numéros de téléphone, nombres, opérations)

#### Déroulement

- le meneur de jeu présente aux messagers le message qui devra être transmis au sein des équipes, chaque message étant porteur d'une partie de ce message ;
- au signal, un messager et un réceptionniste de chaque équipe partent et progressent en immersion. Au point de rencontre, ils communiquent par signes la partie convenue du message ;
- les autres messagers font de même, jusqu'à transmission complète ;
- l'équipe gagnante est celle qui est capable de restituer, au plus tôt, le message exact.

#### Évaluation

Au-delà de la nécessité d'une immersion bien contrôlée, l'équipe devra convenir des signes à adopter et répartir les tâches pour assurer une bonne communication.

#### Indices

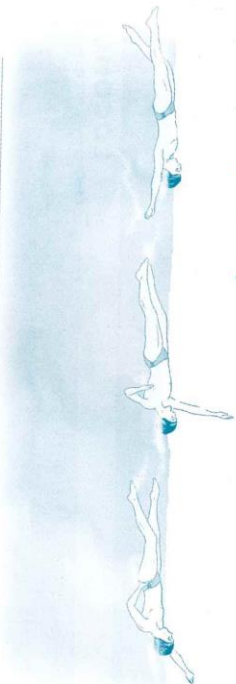
On surveillera, chez les joueurs immergés en duos, leur capacité à rester proches l'un de l'autre pour communiquer efficacement.



## SYNTONISER LA PROPULSION ET LES MOUVEMENTS ALTERNATIFS DES BRAS (CRAWL)

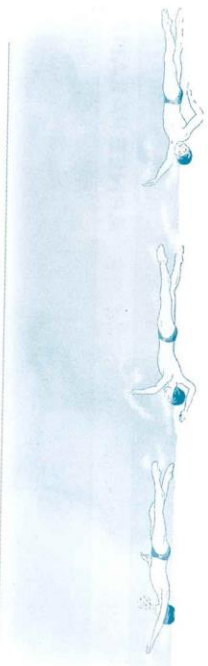
### Cap 1 : associer le battement des pieds de crawl aux mouvements des bras en position dorsale

- 1) Réaliser plusieurs cycles de mouvements des bras en cherchant à dénombrer les battements de pieds correspondant au cycle suivant : élever un bras à la verticale pendant que l'autre bras tire en profondeur et pousse puissamment vers la cuisse ; le mouvement est effectué en expirant jusqu'à ce que les deux bras soient en opposition parfaite dans l'axe du corps.
- 2) Recommencer en variant la cadence des battements de pieds sans altérer la régularité des mouvements de bras (4, 6 ou 8 battements par cycle de bras).
- 3) *Situation test* : par deux, essayer de traverser le bassin, en position dorsale. L'un derrière l'autre, le second tenant les pieds du premier en attelage.



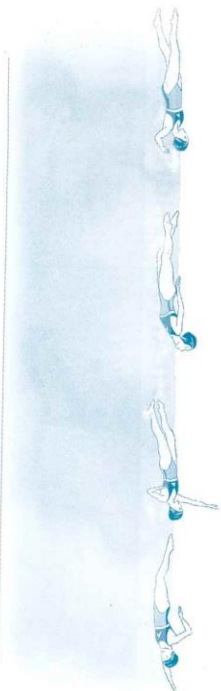
### Cap 2 : associer le battement des pieds de crawl aux mouvements des bras en position ventrale

- 1) Réaliser plusieurs cycles de mouvements de bras en variant le rythme des battements de pieds correspondant au cycle décrit ci-après :
  - un bras tire et pousse puissamment vers la cuisse ;
  - l'autre bras entame le même mouvement tracteur avant que le premier ait terminé le sien ;
- 2) Recommencer en cherchant à conserver sur plusieurs cycles de bras un rythme de 6 ou 8 battements de pieds par cycle de bras.
- 3) *Situation test* : essayer de nager en crawl ventral pendant une durée multiple de 15 secondes, en conservant la ventilation adaptée.



### Cap 3 : créer des nages hybrides où traction et propulsion s'harmonisent

- 1) Combiner une traction de bras de mode brasse en position dorsale avec une propulsion des jambes de type crawl, puis même situation en position ventrale.
- 2) Essayer de combiner la « traction-bras » de mode crawl en position dorsale avec une propulsion des jambes de type brasse, puis même situation en position ventrale.
- 3) Reprendre toutes ces situations avec une propulsion de type dauphin.
- 4) *Situation test* : choisir parmi les nages ainsi créées celle qui convient le mieux et, deux à deux, se lancer des défis successifs de vitesse.



### Observations

Le crawl est une nage dont l'efficacité repose sur le respect de deux paramètres essentiels :

- conserver une position hydrodynamique. Pour cela, il convient d'aligner jambes, bassin, tronc et tête, visage immergé. L'inspiration s'effectue par rotation de la tête sur le côté, sans la relever, l'ensemble du corps demeurant bien à plat, parallèle à l'axe de déplacement ;

- orienter la position du bras d'attaque pour augmenter sa surface d'emprise sur l'eau : il convient, dès l'attaque du bras, de fléchir légèrement l'avant-bras, le coude haut, la main passant sous le corps pour arriver jusqu'à la cuisse (nage ventrale) ;

## RECHERCHER LA VITESSE DE NAGE LA PLUS GRANDE POSSIBLE

### Jeu 1 : le passe-ballon

#### Organisation

- deux équipes d'un nombre égal de nageurs sont constituées : l'équipe des lanceurs et celle des passeurs ;
- elles se tiennent sur le même bord du bassin ;
- une aire de jeu est délimitée par une ligne d'eau ;
- la bouée, servant de balise, est placée à cinq mètres environ du bord où sont les joueurs.



**Matériel :** un ballon de plage, une bouée munie d'un lest, une ceinture pour les élèves se fatiguant vite

#### Déroulement

- au signal du meneur de jeu, le premier des lanceurs envoie le ballon sur l'aire de jeu ;
- aussitôt, les passeurs plongent. Ils doivent faire transiter le ballon d'un bord à l'autre par des passes. Tous doivent participer ;
- pendant ce temps, chaque lanceur à son tour effectue, en dos crawlé, un aller-retour en contournant la balise ;
- à l'arrivée du dernier lanceur, on dénombre les traversées du ballon ;
- une autre manche est jouée en inversant les rôles.

#### Évaluation

La tâche du lanceur est exclusivement dominée par la recherche de la plus grande vitesse possible.

#### Indices

Cet objectif permet d'apprécier plus aisément les paramètres amplitude et fréquence.

### Jeu 2 : la chasse aux canards

#### Organisation

- deux équipes d'un nombre égal de nageurs sont constituées ;
- les chasseurs, dotés chacun d'une ceinture, se tiennent sur l'aire de jeu (deux lignes d'eau partagent l'aire de jeu en trois parties égales) ;
- les canards, sur le bord, ont établi un ordre de passage.



**Matériel :** une petite balle légère, deux lignes d'eau, une ceinture de flottaison pour deux ou trois élèves

#### Déroulement

- au signal du meneur de jeu, le canard n° 1 lance la balle sur l'aire de jeu. Il plonge pour traverser celle-ci ;
- les chasseurs s'emparent de la balle et tentent de toucher le canard ; celui-ci devient intouchable s'il s'accroche à une ligne d'eau ;
- un deuxième canard doit alors s'élancer ;
- les chasseurs ont le choix de toucher l'un ou l'autre canard (seuls deux canards à la fois sont en jeu) ;
- le canard marque un point s'il atteint le bord opposé au bord de départ sans être touché ;
- on comptabilise les points. Les équipes permutent.

#### Évaluation

Pour éviter de s'exposer aux tirs des chasseurs, le canard doit pouvoir se dégager de l'emprise stressante du milieu pour prendre des informations utiles et fréquentes.

#### Indices

La confiance des élèves en leur adaptation au milieu se traduit par des gestes d'esquive : immersion soudaine, accélération, retrait.

### Jeu 3 : l'orque

#### Organisation

- une aire de jeu est délimitée par une ligne d'eau ;
- un élève tiré au sort parmi les volontaires joue le rôle de l'orque ;
- il s'équipe de deux ceintures de flottaison de façon à flotter sans peine ;
- les autres élèves, les manchots se tiennent sur le bord du bassin.



**Matériel :** une ceinture de flottaison pour les élèves qui le souhaitent, deux ceintures pour l'élève qui joue le rôle de l'orque

#### Déroulement

- l'orque prend place dans l'aire de jeu ;
- au signal du meneur de jeu, les manchots plongent et essaient de traverser le bassin sans être touchés par l'orque ;
- les manchots touchés restent sur l'aire et feront écran aux manchots lors de leur traversée retour, pour faciliter la tâche de l'orque ;
- on comptabilise les prises de l'orque ;
- une nouvelle partie est jouée avec un autre orque.

#### Évaluation

La stratégie employée s'appuie autant sur un repérage spatial et temporel que sur la connaissance de ses propres ressources.

#### Indices

L'appréciation portera sur les choix opérés (à quel moment, où, etc.) et sur la promptitude.



Petite profondeur



Moyenne profondeur

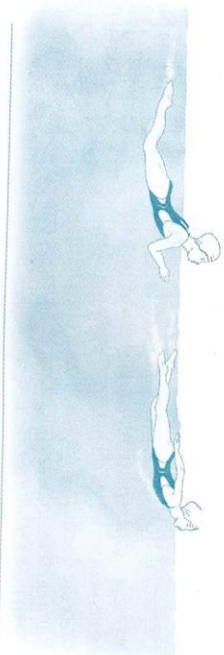


Grande profondeur

## COORDONNER PLUSIEURS CYCLES RESPIRATOIRES

### Cap 1 : placer l'inspiration au moment opportun

- 1) Se déplacer en position ventrale, par la seule action des bras et placer les inspirations au moment où les mains atteignent le menton (brasse), puis juste avant, puis juste après.
- 2) Même exercice en crawl, inspirations placées au moment où une main arrive au niveau de la cuisse.
- 3) Reprendre ces situations sur des distances plus longues. Adopter celle qui convient le mieux.
- 4) Situation test : réaliser un parcours en combinant successivement des mouvements de bras alternatifs puis simultanés.



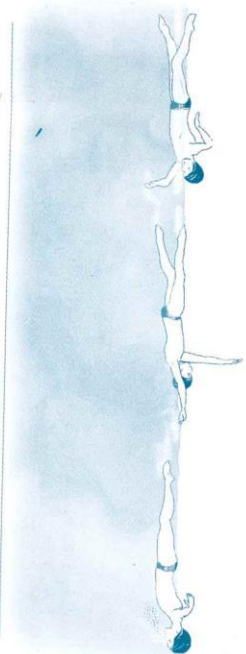
### Cap 2 : placer l'expiration durant la traction

- 1) Se déplacer en position ventrale puis dorsale par la seule action des bras et placer l'expiration durant la phase motrice du bras (crawl) ou des deux bras (brasse).
- 2) Se déplacer sur des distances plus longues en poursuivant l'expiration jusqu'au début du retour aérien du bras (crawl) ou du retour aquatique des deux bras (brasse).
- 3) Situation test : réaliser un parcours en expirant durant deux cycles de bras.



### Cap 3 : placer inspirations et expirations lors des nages codifiées

- 1) Réaliser une expiration sur chaque cycle de bras en crawl ventral, en crawl dorsal, puis en dauphin ; renouveler ces situations en plaçant l'expiration sur un nombre de cycles de bras déterminé à l'avance.
- 2) Situation test : essayer de réaliser à la suite trois des nages codifiées citées plus haut, sur des distances convenues.



### Observations

- Ces situations seront mises en œuvre avec une aide de flottaison :
- on s'attachera à faire augmenter progressivement la puissance de l'expiration durant la traction des bras et à faire diminuer le temps d'inspiration entre la fin de la poussée et le début du retour du bras ;
- utiliser des palmes (sauf pour la brasse) facilitera la tâche pour les élèves dont la propulsion n'est pas encore très efficace.

## PLACER L'EXPIRATION SUR TOUT LE TRAJET AQUATIQUE DU OU DES BRAS

### Jeu 1 : les sosies

#### Organisation

- les élèves se répartissent par duos à leur convenance, dans deux équipes d'un nombre égal de nageurs;
- chaque duo s'accorde pour réaliser en synchronisation et en enchaînement deux types de mouvements de bras : ils ont quatre possibilités : ventral ou dorsal simultanés ; ventral ou dorsal alternatifs ; la propulsion des jambes est libre.

Pas de matériel

#### Déroulement

- chaque duo choisit ses mouvements ;
- le concours oppose deux duos qui nagent chacun son tour ;
- le point gagnant est attribué au duo, donc à l'équipe, qui réalise au mieux son contrat ;
- le jeu se poursuit avec les autres duos ;
- d'autres manches sont jouées en modifiant la composition des duos à l'intérieur des équipes constituées.

#### Évaluation

La bonne adaptation au rythme de l'autre dans une situation d'opposition traduit la réelle maîtrise du couple mouvement/ventilation.

#### Indices

La fluidité des mouvements, la continuité de l'enchaînement sont l'évidence d'une ventilation bien construite.

### Jeu 2 : les défis

#### Organisation

- les élèves sont répartis en deux ou trois équipes d'égale importance ;
- chaque équipier choisit deux types de mouvements de bras parmi les quatre possible : ventral ou dorsal simultanés, ventral ou dorsal alternatifs ;
- la propulsion des jambes est libre.

Matériel : une ceinture de flottaison par élève et éventuellement une paire de palmes

#### Déroulement

- le meneur de jeu propose un algorithme pour la réalisation des deux mouvements choisis par chacun, sur un parcours défini (exemple :  $m \mid m \mid - m2/m2 - m \mid m \mid - m2/m2$ , etc.) ;
- les joueurs réalisent leur défi par groupes, dans lesquels chaque équipe est représentée ;
- un point est attribué par défi réalisé ;
- d'autres manches sont jouées en changeant les combinaisons des mouvements de bras.

#### Évaluation

Certains mouvements sont compatibles entre eux au regard de la ventilation. Des choix devront donc être opérés pour conserver une bonne ventilation.

#### Indices

Le maintien de la succession algorithmique renseigne sur la qualité et le degré d'automatisation de la phase expiratoire.

### Jeu 3 : les relais des trois nages

#### Organisation

- les élèves se répartissent par trois, dans deux équipes d'un nombre égal de nageurs ;
- chaque nageur choisit de réaliser un type de mouvement différent de ceux choisis par ses camarades parmi les quatre possibles (voir jeux précédents), sur la distance de son choix (un groupe de trois joueurs : trois mouvements et trois distances différentes).

Matériel : trois lignes d'eau

#### Déroulement

- deux lignes d'eau sont tirées en parallèle à plus ou moins dix mètres de distance sur la largeur du bassin ;
- la troisième est tirée dans la diagonale du bassin ; elle détermine deux espaces dont les côtés constituent trois distances différentes à parcourir ;
- le dernier parcours s'effectue le long de la diagonale ;
- il s'agit d'un relais où deux groupes s'opposent en même temps, les élèves s'installant aux sommets des triangles.

#### Évaluation

La compétition, fondée sur la rapidité d'exécution, suppose des acquis effectifs dans le domaine de la ventilation.

#### Indices

En fin de relais, on mettra en relation l'observation d'une ventilation apparente de bonne qualité et l'état d'essoufflement de chaque enfant.