



Projet référent
de natation scolaire
du 1^{er} degré
Cycle 2 (CP – CE1)
2012 – 2013
Piscines de Grand Poitiers

Les bassins de Grand Poitiers

Rappels : en cas d'annulation à titre exceptionnel d'une séance, veuillez contacter le chef de bassin, le service des sports de Grand Poitiers au : 05 - 49 - 41 - 91 - 39, afin de prévenir les professionnels de l'enseignement de la natation, la société Vitalis qui permet le transport des classes, ainsi que l'Inspecteur de la Circonscription dont vous dépendez.

La Blaiserie



Chef de bassin : **Hervé Coutand**

Piscine de la Blaiserie
Rue Dieudonné Costes
86000 Poitiers
05 49 58 18 88
piscine.bellejouanne@agglo-poitiers.fr

Joël Potreau



Chef de bassin : **Alain Blanchet**

Piscine Joël Potreau
Pont Achard
24 bd Pont Achard
86000 Poitiers
05 49 88 75 16

piscine.bellejouanne@agglo-poitiers.fr

Bellejouanne



Chef de bassin : **Jean François Penot**

Piscine de Bellejouanne
17 rue de la jeunesse
86000 Poitiers
05 49 58 02 85

piscine.bellejouanne@agglo-poitiers.fr

Centre Aquatique de la Pépinière



Chef de bassin : **Philippe Bolle**

Centre Aquatique de la Pépinière
95, rue des Deux Communes
86180 Buxerolles
05 49 43 53 53

centreaquatique@agglo-poitiers.fr

La Ganterie



Chef de bassin : **Nathalie Guillou**

Centre Sportif de la Ganterie
57 rue de la Ganterie
86000 Poitiers
05 49 46 26 59

ganterie@agglo-poitiers.fr

Le matériel aquatique des piscines de Grand Poitiers

Mieux le connaître et l'utiliser pour faciliter le savoir-nager

Attention : tout équipement excessif de l'élève peut nuire à certaines tâches demandées




Les Pull boys	Les frites	Les planches
		
<i>Pour flotter sans se déplacer ou pour flotter et se déplacer</i>	<i>Pour flotter sans se déplacer ou pour flotter et se déplacer</i>	<i>Pour flotter sans se déplacer ou pour flotter et se déplacer</i>
Centre Aquatique non	Centre Aquatique oui	Centre Aquatique oui
La Blaiserie oui	La Blaiserie oui	La Blaiserie oui
Bellejouanne oui	Bellejouanne oui	Bellejouanne oui
La Ganterie oui	La Ganterie oui	La Ganterie oui
Joël Potreau oui	Joël Potreau oui	Joël Potreau oui

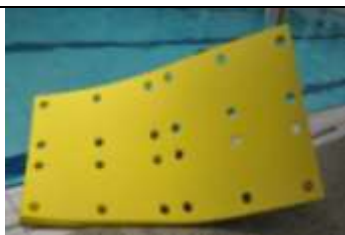

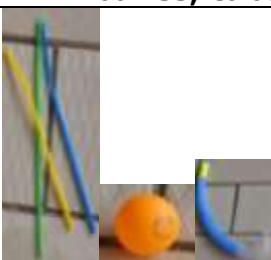
Les ceintures	Les brassards à velcro	Les brassards en mousse
		
<i>Pour flotter sans se déplacer ou pour flotter et se déplacer</i>	<i>Pour flotter sans se déplacer ou pour flotter et se déplacer</i>	<i>Pour flotter sans se déplacer ou pour flotter et se déplacer</i>
Centre Aquatique oui	Centre Aquatique oui	Centre Aquatique non
La Blaiserie oui	La Blaiserie oui	La Blaiserie oui
Bellejouanne oui	Bellejouanne oui	Bellejouanne oui
La Ganterie oui	La Ganterie oui	La Ganterie non
Joël Potreau oui	Joël Potreau oui	Joël Potreau oui

Le tapis	Le bi-gliss	Le toboggan
		
<i>Pour entrer dans l'eau</i>	<i>Pour entrer dans l'eau</i>	<i>Pour entrer dans l'eau</i>
Centre Aquatique oui	Centre Aquatique oui	Centre Aquatique oui
La Blaiserie oui	La Blaiserie oui	La Blaiserie oui
Bellejouanne oui	Bellejouanne oui	Bellejouanne oui
La Ganterie oui	La Ganterie oui	La Ganterie oui

Joël Potreau oui	Joël Potreau oui	Joël Potreau non
------------------	------------------	------------------

Le Rocher	Les objets lestés	La perche
		
<i>Pour s'immerger et entrer dans l'eau</i>	<i>Pour s'immerger</i>	<i>Pour s'immerger ou pour entrer dans l'eau</i>
Centre Aquatique non	Centre Aquatique oui	Centre Aquatique oui
La Blaiserie oui	La Blaiserie oui	La Blaiserie oui
Bellejouanne oui	Bellejouanne oui	Bellejouanne oui
La Ganterie oui	La Ganterie oui	La Ganterie oui
Joël Potreau oui	Joël Potreau oui	Joël Potreau oui

La cage	Les câbles doubles	Le mur
		
<i>Pour se déplacer et s'immerger et pour flotter et se déplacer</i>	<i>Pour s'immerger, pour flotter sans déplacement, pour flotter et se déplacer</i>	<i>Pour s'immerger et se déplacer, pour entrer dans l'eau</i>
Centre Aquatique oui	Centre Aquatique oui	Centre Aquatique oui
La Blaiserie oui	La Blaiserie oui	La Blaiserie oui
Bellejouanne non	Bellejouanne oui	Bellejouanne oui
La Ganterie oui	La Ganterie oui	La Ganterie oui
Joël Potreau non	Joël Potreau oui	Joël Potreau oui

Les mousses à trou	Les cerceaux lestés	Objets à souffler, (pailles, balles, tubas, ...)
		
<i>Pour entrer dans l'eau, s'immerger et se déplacer</i>	<i>Pour entrer dans l'eau, s'immerger et se déplacer</i>	<i>Pour respirer</i>
Centre Aquatique oui	Centre Aquatique oui	Centre Aquatique oui
La Blaiserie oui	La Blaiserie oui	La Blaiserie oui
Bellejouanne oui	Bellejouanne oui	Bellejouanne oui
La Ganterie non	La Ganterie oui	La Ganterie oui
Joël Potreau non	Joël Potreau oui	Joël Potreau non

Les ballons	Les mini-buts	Les seaux
		
<i>Pour jouer</i>	<i>Pour jouer</i>	<i>Pour jouer à accepter l'eau</i>
Centre Aquatique oui	Centre Aquatique non	Centre Aquatique oui
La Blaiserie oui	La Blaiserie oui	La Blaiserie oui
Bellejouanne oui	Bellejouanne oui	Bellejouanne oui
La Ganterie oui	La Ganterie oui	La Ganterie non
Joël Potreau oui	Joël Potreau oui	Joël Potreau non

Les lunettes	Les plaquettes	Les gilets
		
<i>Pour mieux voir sous l'eau</i>	<i>Pour rechercher des appuis, en orientant ses mains</i>	<i>Pour flotter sans se déplacer ou pour flotter et se déplacer</i>
Centre Aquatique non	Centre Aquatique non	Centre Aquatique non
La Blaiserie oui	La Blaiserie oui	La Blaiserie oui
Bellejouanne oui	Bellejouanne non	Bellejouanne oui
La Ganterie non	La Ganterie non	La Ganterie oui
Joël Potreau oui	Joël Potreau oui	Joël Potreau oui

Les tapis de relaxation	L'échelle	Le plot
		
<i>Pour flotter et se relaxer dans l'eau</i>	<i>Pour entrer dans l'eau</i>	<i>Pour entrer dans l'eau, sauter, plonger</i>
Centre Aquatique non	Centre Aquatique oui	Centre Aquatique oui
La Blaiserie oui	La Blaiserie oui	La Blaiserie oui
Bellejouanne oui	Bellejouanne oui	Bellejouanne oui
La Ganterie non	La Ganterie oui	La Ganterie oui
Joël Potreau non	Joël Potreau oui	Joël Potreau non

Les pains	La panière	Le tapis à trou
		
<i>Pour se déplacer</i>	<i>Pour jouer</i>	<i>Pour entrer dans l'eau et se déplacer</i>
Centre Aquatique oui	Centre Aquatique oui	Centre Aquatique oui
La Blaiserie oui	La Blaiserie oui	La Blaiserie oui
Bellejouanne oui	Bellejouanne oui	Bellejouanne oui
La Ganterie oui	La Ganterie non	La Ganterie oui
Joël Potreau oui	Joël Potreau non	Joël Potreau non

Le tapis 1 trou ou 2 trous	L'arrosoir	Les marches
		
<i>Pour flotter et se déplacer</i>	<i>Pour jouer avec l'eau</i>	<i>Pour entrer dans l'eau</i>
Centre Aquatique non	Centre Aquatique non	Centre Aquatique oui
La Blaiserie oui	La Blaiserie oui	La Blaiserie non
Bellejouanne oui	Bellejouanne oui	Bellejouanne oui
La Ganterie oui	La Ganterie non	La Ganterie oui
Joël Potreau non	Joël Potreau non	Joël Potreau non

L'étoile	Le grand tapis	La ligne d'eau
		
<i>Pour flotter et se déplacer</i>	<i>Pour entrer dans l'eau et se déplacer à plusieurs</i>	<i>Pour se déplacer, s'immerger</i>
Centre Aquatique non	Centre Aquatique oui	Centre Aquatique oui
La Blaiserie non	La Blaiserie oui	La Blaiserie oui
Bellejouanne oui	Bellejouanne oui	Bellejouanne oui
La Ganterie oui	La Ganterie oui	La Ganterie oui
Joël Potreau non	Joël Potreau oui	Joël Potreau oui

Préambule

Le milieu aquatique

La fréquentation d'un nouveau milieu, la spécificité de l'apprentissage de la natation, nous incitent à faire quelques rappels en préambule concernant les domaines de l'équilibre, de la respiration et de la locomotion.

Pour l'équilibre,

Sur « terre », l'élève a un équilibre vertical, sa tête est verticale, son regard est horizontal la plupart du temps.

Ses réflexes sont plantaires, il est soumis à la pesanteur.

Le fait de placer l'élève dans un milieu aquatique va l'amener à avoir :

- Un équilibre horizontal du corps
- La tête horizontale
- Le regard orienté vers le fond, vers le plafond (position dorsale)
- La suppression de ces réflexes plantaires
- Une soumission à la Poussée d'Archimède.

Pour la respiration,

Sur « terre », l'élève a une respiration innée, essentiellement nasale, et avec une durée d'inspiration égale à l'expiration. Il n'y a pas de résistance à l'expiration.

Le fait de placer l'élève dans un milieu aquatique va l'amener à avoir :

- Une respiration volontaire puis automatique
- Une respiration buccale principalement
- Un temps d'inspiration bref
- Une expiration longue
- Une obligation de vaincre la pression de l'eau pour expirer.

Pour la propulsion,

Sur « terre », nos jambes sont motrices, nos bras nous équilibrent et nous avons des appuis fixes, solides. La résistance à l'avancement est faible, nos actions musculaires sont en force décroissante.

Le fait de placer l'élève dans un milieu aquatique va l'amener à avoir :

- Des jambes « équilibratrices »
- Des bras moteurs
- Des appuis fuyants et mouvants
- Une résistance à l'eau importante

Déroutement de l'évaluation diagnostique

Pour l'évaluation, il est proposé deux situations consécutives ou simultanées :

- les élèves (plus ou moins équipés) effectuent différentes tâches motrices sur un parcours dans ce nouveau milieu.

Evaluation individuelle de l'élève (non équipé), avec le regard d'un professionnel de l'enseignement de la natation, différentes propositions lui étant faites, à savoir :

- Aller chercher un objet immergé (petite profondeur,
- S'allonger sur le ventre bras et jambes écartés, le visage immergé,
- Effectuer une largeur de bassin (petite ou moyenne profondeur) sans reprise d'appuis.

A l'issue de cette évaluation diagnostique, (1 ou 2 séances, en fonction du nombre de classes de CP/CE1), les élèves seront répartis en groupes de niveaux.

Modalités d'organisation dans les différentes piscines

	Nombre de classes accueillies par créneaux	Encadrement pédagogique (**)		Surveillance	Nombre de groupes potentiels
		Nombre d'enseignants	Nombre de MNS agréés		
Centre Aquatique	2	2	2	2	4
	1 (*)	1	1	2	2
Ganterie	2	2	2	2	4
Bellejouanne	2	2	2	1	4
Blaiserie	1	1	1	1	2
Joël Potreau	1	1	1	1	2

(*) les matins (1 classe accueillie au Centre Aquatique)

Remarques

(**) Un encadrement « renforcé » pourra être mis en place en concertation avec les conseillers pédagogiques de circonscription et départementaux, selon les classes.

Dans les groupes constitués, des niveaux différents pourront cohabiter.

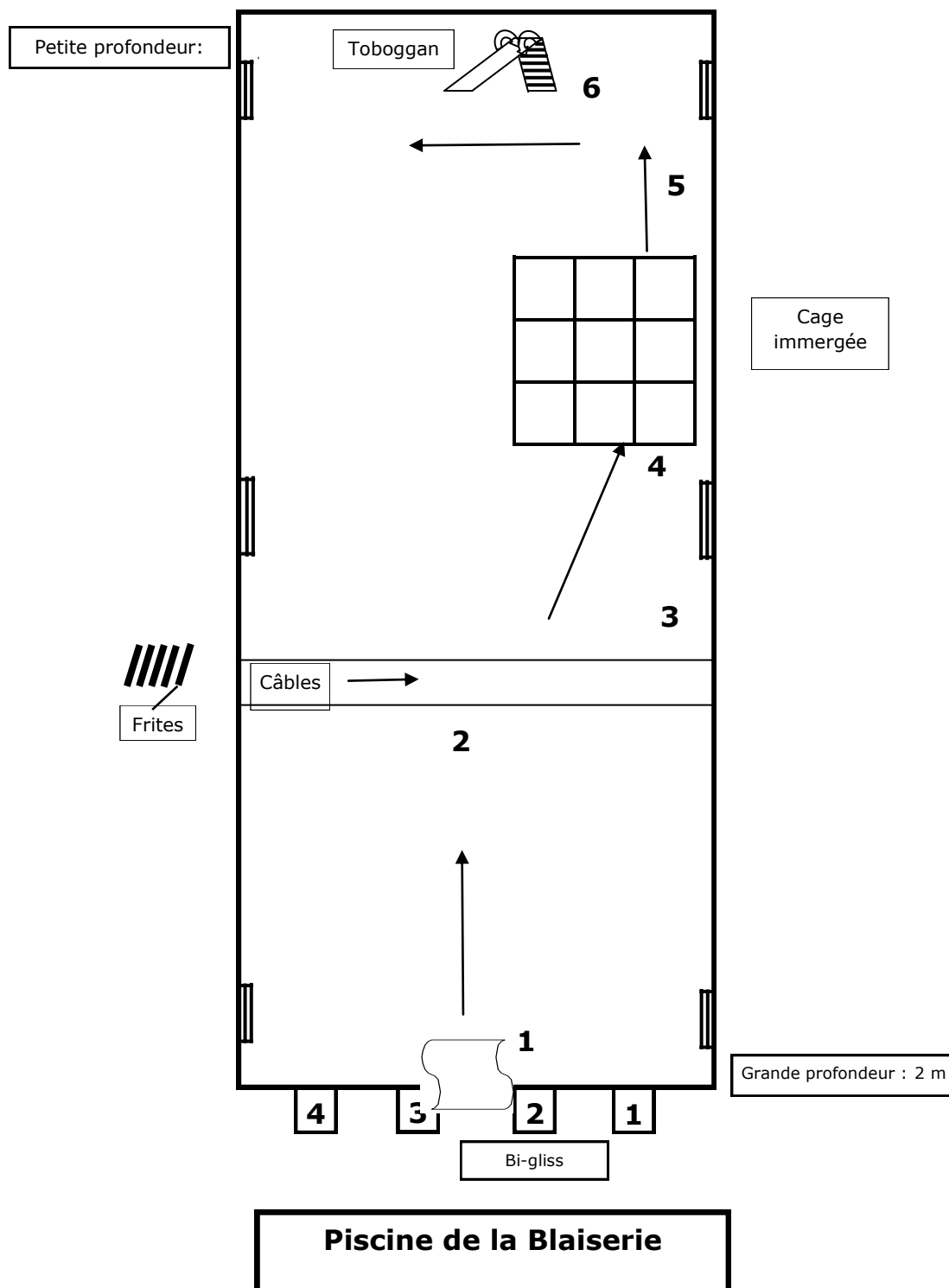
Tableaux des niveaux (observables)

	Niveau 1 Canard	Niveau 2 Grenouille	Niveau 3 Poisson	Niveau 4 Dauphin
Entrée dans l'eau	Être capable de rentrer par les marches ou avec l'aide de l'échelle.	Être capable de sauter dans le "petit bain" et/ou de descendre en bi-gliss. *Petit bain : petite ou moyenne profondeur	Être capable de sauter dans le grand bain.	Être capable de plonger dans le grand bain.
Immersion	Être capable de s'immerger brièvement. Rester sur respiration aérienne (absence de bulles) ou à fleur d'eau.	Être capable de s'immerger <u>partiellement</u> (ex: visage) et de ramasser un objet. Être capable d'amorcer une respiration aquatique (faire des petites bulles) de manière plus ou moins immergée.	Être capable d'aller chercher un objet à 1 mètre (0,80 < 1,20m), tête la 1ère.	Être capable de se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant). Effectuer un plongeon canard. (Immersion en profondeur et en déplacement).
Propulsion	Être capable de se déplacer verticalement (ex: marche ou le long de la goulotte voire de la ligne d'eau).	Actionner différents mouvements de jambes	Être capable d'actionner bras et jambes (petit chien).	Être capable de se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.
Equilibre	Reste terrien dans l'eau.	Avoir conscience de la flottaison. Être capable de rechercher la position de l'étoile de mer. Début de "corps projectile".	Être capable de faire l'étoile de mer et de tenir 5".	Être capable de se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.

Corps projectile : terme utilisé par Raymond Catteau

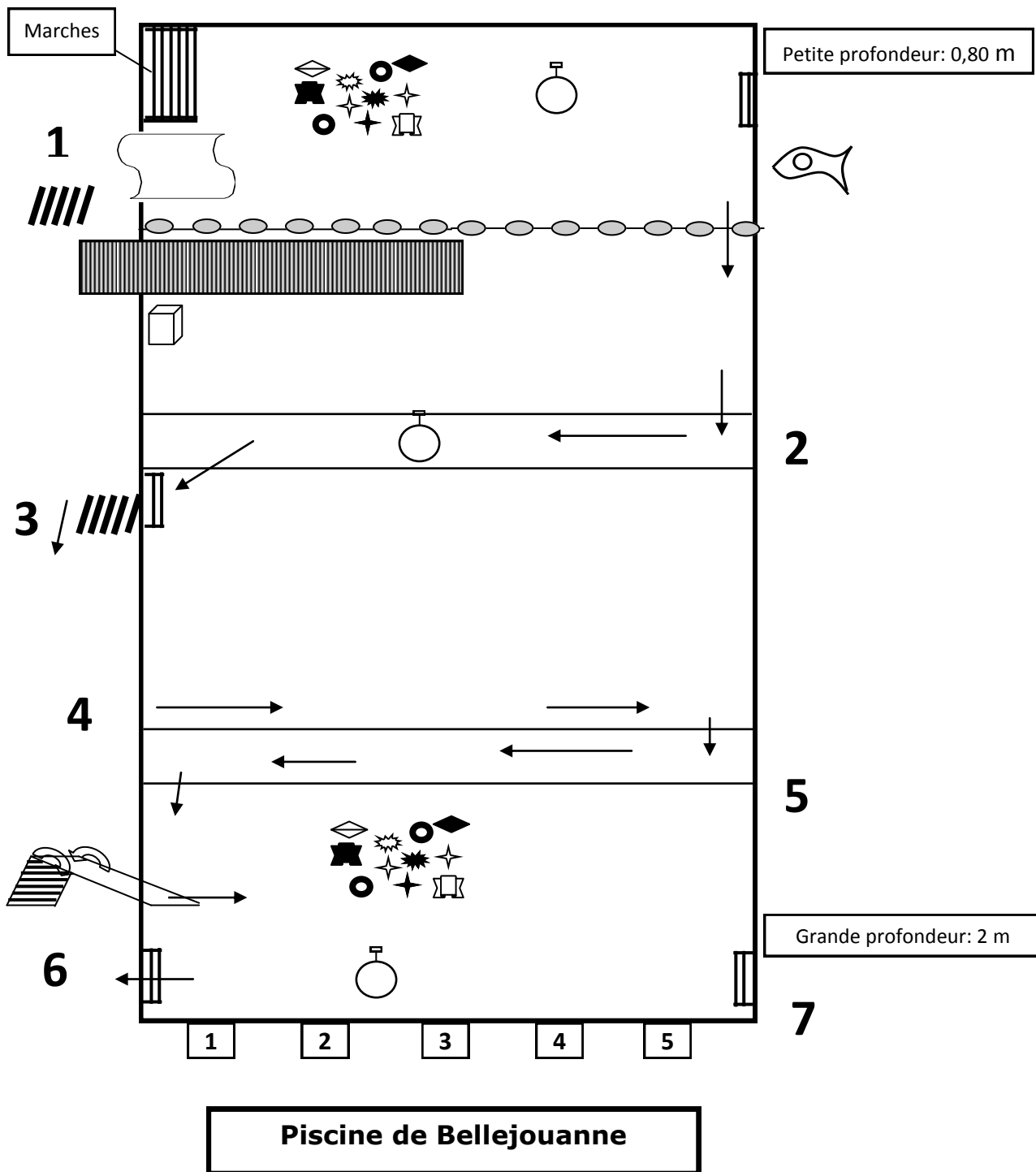
Le travail sur la respiration est transversal à toutes les familles et il va de soi qu'il doit être intégré à toutes les situations.

Plans d'aménagement des bassins



Déroulement de la séance :

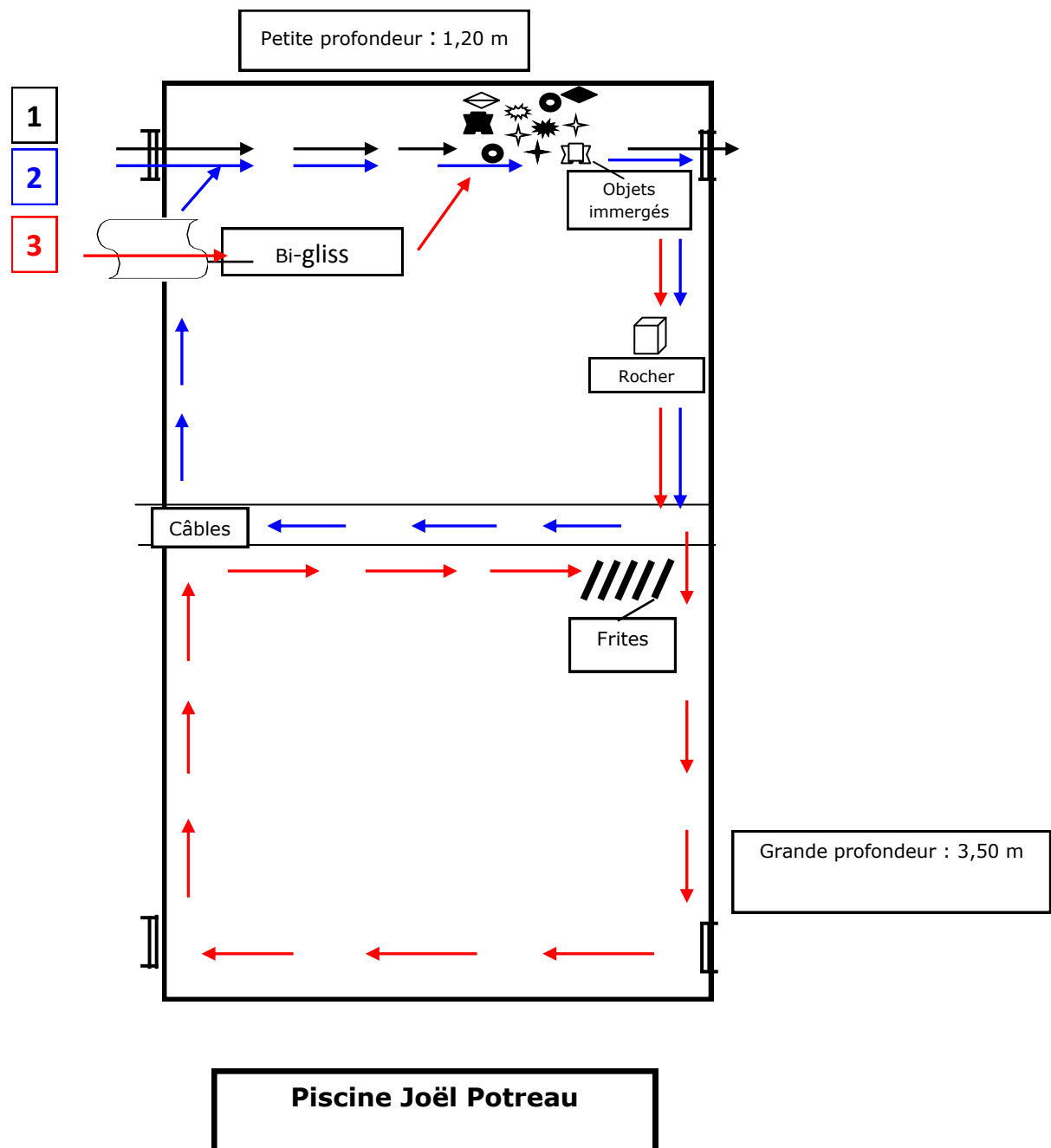
- Après 5 minutes de liberté, par petits groupes les enfants sont orientés vers le parcours.
 - Passer individuellement en largeur dans le petit bain pour évaluer le niveau de chaque élève.
 - Equiper les élèves si nécessaires, en fonction du niveau observé.
- 1** Effectuer le parcours en commençant par une descente au bi-gliss en grande profondeur.
 - 2** Passer sous les câbles, déplacement entre ceux-ci avec prise ou non (en position ventrale ou dorsale).
 - 3** S'immerger pour sortir des câbles.
 - 4** Se déplacer vers la cage, avec déplacement dans et autour de celle-ci.
 - 5** Effectuer deux déplacements jusqu'au petit bain une en position ventrale puis une autre en position dorsale.
 - 6** Glisser sur le toboggan et sortir à l'échelle pour revenir en 1.



Piscine de Bellejouanne

Déroulement de la séance :

- Tous les enfants entrent par les marches pour s'acclimater et se familiariser, ils sont libres pendant 5 minutes.
 - l'évaluation diagnostique est réalisée dans le petit bain et permet d'organiser les groupes.
 - les élèves sont équipés si nécessaire pour effectuer le parcours.
- 1** Descendre par les marches, le bi-gliss ou le tapis,
 - 2** S'immerger pour passer entre les câbles pour faire une traversée.
 - 3** Sortir par l'échelle.
 - 4** Sauter puis traverser le long des câbles en position ventrale.
 - 5** Traverser entre les câbles en position dorsale.
 - 6** Sortir par l'échelle puis descendre par le toboggan, passer dans le cerceau immergé ou aller chercher des objets.
 - 7** Sortir de l'eau pour recommencer en **1**



Déroulement de la séance :

- Entrer par l'échelle et passage individuel en largeur dans le petit bassin pour tester l'autonomie de chaque élève.
- En fonction du niveau de déplacement et d'immersion des élèves, **trois cas de figures sont à prendre en compte :**

1. Pour les élèves qui ne se déplacent pas et s'immergent peu ou pas : (parcours 1)

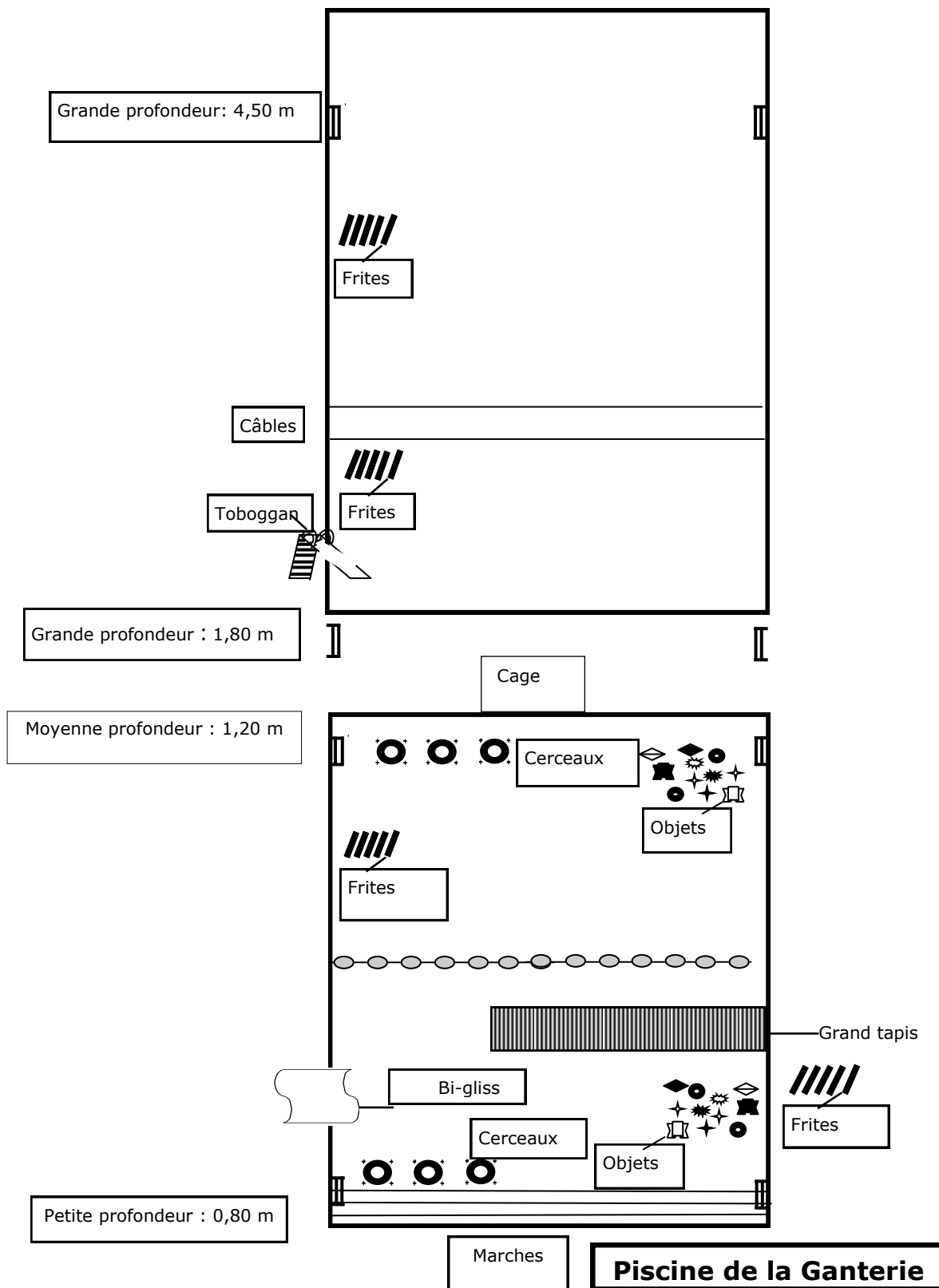
- Effectuer un déplacement dans la largeur du petit bassin en se tenant à la goulotte
- Sortir de l'eau par l'échelle puis recommencer le même exercice

2. Pour les élèves qui s'immergent mais qui ne se déplacent pas : (parcours 2)

- Effectuer le parcours en se déplaçant le long de la goulotte puis monter sur le rocher et sauter en se tenant au bord
- Passer sous les câbles (déplacement ventral en se tenant)
- Immersion pour sortir des câbles
- Déplacement vers le petit bassin en se tenant au bord, puis recommencer le même exercice

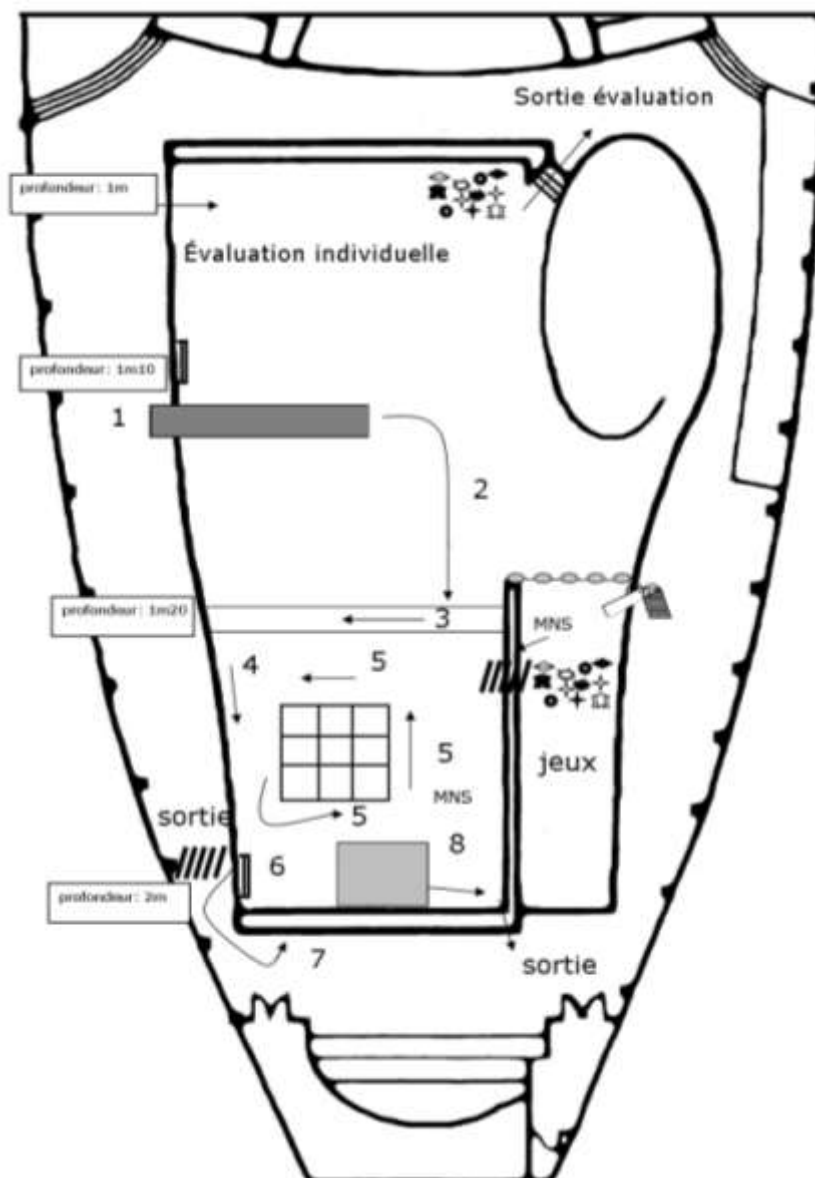
3. Les élèves qui se déplacent ou nagent et s'immergent facilement vont : (parcours 3)

- Effectuer le parcours en commençant par le bi-gliss dans le petit bassin
- Aller chercher un objet au fond du petit bassin
- Monter sur le rocher puis enchaîner l'étoile de mer ventrale
- Passer sous les câbles
- Déplacement ventral vers le grand bassin afin d'en effectuer le tour avec ou sans frite selon la qualité de propulsion de chaque élève



Déroulement de la séance :

- Séparer les élèves en 2 groupes en fonction de : « ceux qui pensent savoir nager » et les autres.
- Faire passer individuellement les élèves dans le petit bassin pour évaluer le niveau de chacun et les répartir
- Effectuer le parcours en commençant par une descente au bi-gliss ou les marches
- Aller chercher un objet puis traverser sur le tapis
- Passer sous la ligne d'eau. Se déplacer avec ou sans frite en grande profondeur. Passer dans le cerceau et/ou aller chercher un objet
- Aller au toboggan ou descendre par l'échelle puis traverser avec l'aide des câbles ou des frites en position ventrale et/ou dorsale



Centre aquatique de la Pépinière

Déroulement de la séance :

- Accueil des groupes et jeux libres dans la lagune dans un espace délimité par une ligne d'eau, pendant cinq minutes (profondeur 1,10 m).
- Evaluation individuelle dans le petit bain par groupe de 5 élèves non équipés.
- Le reste du groupe est équipé si nécessaire et pris en charge sur le parcours aquatique dans le bassin polyvalent aménagé.

Parcours aquatique :

- 1** Courir ou marcher sur le tapis flottant pour assurer une entrée dans l'eau.
- 2** Rejoindre les câbles (un MNS assure la sécurité avec une perche en position sur la plateforme de l'aquarium), passer dessous, et progresser entre les câbles en position ventrale et/ou dorsale.
- 3 4** Poursuivre le long du mur (avec ou sans appui) jusqu'à la cage vers le grand bain.
- 5** Utiliser la cage, la contourner ou la traverser.
- 6 7** Sortir par l'échelle du grand bain et venir se placer sur les plots de départ face au tapis à trou. Sauter du bord (2 m de profondeur) et attraper le tapis pour se hisser.
- 8** Descendre du tapis et se diriger en position ventrale ou dorsale vers le bord côté lagune (un MNS assure la sécurité directement dans l'eau dans le grand bain). Sortir de l'eau.

NB : Les enfants incapables de quitter la lagune et/ou de perdre les appuis plantaires resteront dans la zone de jeux et seront automatiquement inscrits dans le groupe des canards.

Situations pédagogiques sur les différentes familles

LES ENTREES DANS L'EAU		
Niveaux	Situations pédagogiques	Critères de réussite
<p>Niveau 1 Canard (Petite profondeur)</p>	<p><u>Entrer dans l'eau</u> - par les marches - par l'échelle ou par la lagune (Centre aquatique)</p> <p><u>Descendre assis sur le bi-gliss</u> - à l'aide d'un adulte - à l'aide d'une perche - à l'aide d'une voire deux frites</p> <p><u>Assis sur le bord</u> - sauter les 2 mains tenues par un adulte - sauter à l'aide d'une perche</p> <p><u>Accroupi sur le bord</u> - sauter à l'aide d'une perche</p> <p><u>Debout sur le bord</u> - sauter à l'aide d'une perche</p>	<p>Être descendu dans le bassin au moins 2 fois</p> <p style="text-align: center;">Avec aide Sans aide</p>
<p>Niveau 2 Grenouille</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sauter debout en « moyenne profondeur » avec frite(s). - Sauter debout en « moyenne profondeur » sans frites pour toucher le fond du bassin. - Sauter le plus loin possible avec impulsion en moyenne profondeur avec frite(s). - Sauter dans le grand bain avec frite(s). - Glisser sur le toboggan seul assis à l'aide d'une perche. (Petite ou grande profondeur) - Glisser sur le toboggan sur le ventre avec frite(s), bras tendus. 	<p style="text-align: center;">Toucher le fond au moins 1 fois</p>
<p>Niveau 3 Poisson</p>	<p>Pour aller vers le plongeon en moyenne et grande profondeur.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plonger assis du bord. - Plonger en position accroupie, en se laissant basculer dans l'eau en avant. - Plonger à genoux sur tapis ou planche, (accepter la bascule). - Plonger debout. 	<p style="text-align: center;">Réussir au moins 1 fois 2 des 4 situations pédagogiques</p>
<p>Niveau 4 Dauphin</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plonger debout, avec impulsion - Plonger pieds joints en recherchant la verticalité - Plonger pieds décalés en recherchant la distance - Plonger vers une cible (après ou avant une frite ...) 	<p style="text-align: center;">Réussir au moins 1 fois 2 des 3 situations</p>

LES IMMERSIONS

Niveau	Situations pédagogiques	Critères de réussite
Niveau 1 Canard	<ul style="list-style-type: none"> - Se mettre de l'eau sur le visage. - Mettre les épaules dans l'eau. - Mettre la tête sous l'eau. - Faire des bulles (à fleur d'eau, ou sous l'eau). 	Être capable de réaliser les actions 5 fois de suite, sans panique ni résistance
Niveau 2 Grenouille	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre la tête sous l'eau sur un temps plus long avec l'aide de matériel. - Faire des bulles (avec une complète immersion de la tête). - Ouvrir les yeux sous l'eau. - Ouvrir la bouche, dire, crier son prénom sous l'eau. 	Être capable de réaliser les actions 5 fois de suite avec aisance
Niveau 3 Poisson	<ul style="list-style-type: none"> - Augmenter le temps d'immersion (une dizaine de secondes) et la profondeur. - Enchaîner plusieurs fois expiration / inspiration. - Se laisser couler en effectuant une expiration complète. 	Être capable de réaliser les actions 5 fois de suite avec aisance Ne pas être essoufflé
Niveau 4 Dauphin	<ul style="list-style-type: none"> - Aller vers une natation subaquatique. 	Tendre vers une respiration aquatique naturelle

LA PROPULSION

Niveaux	Situations pédagogiques	Critères de réussite
Niveau 1 Canard	<u>Se déplacer à l'aide d'appuis au sol</u> (en petite profondeur) <ul style="list-style-type: none"> - seul, en avant, en arrière, sur le côté - à deux en se tenant par une main ou deux - en se laissant tirer par autrui - à plusieurs en formant chaîne, ronde, chenille <u>Se déplacer avec appui au sol et traction des bras</u> : (en petite profondeur) <ul style="list-style-type: none"> - en avant, en arrière, à grands pas, à pieds joints - seul à l'aide de frites, de planche - par deux en se laissant tirer en avant, en arrière - en utilisant les mains sur le bord, sur la goulotte pour aller vers la grande profondeur à l'aide des câbles 	Compter le nombre d'appuis plantaires, aller vers une diminution de celui-ci.
Niveau 2 Grenouille	<u>Se déplacer en position ventrale</u> : <ul style="list-style-type: none"> - seul, en battant des pieds de façon alternative en changeant de rythme de battements (avec aide de planche ou frite) - utiliser les battements (en étant allongé sur une planche, un tapis) - passage dans un cerceau, à demi immergé (sans matériel) <u>Se déplacer en position dorsale</u> : <ul style="list-style-type: none"> - seul, en battant des pieds alternativement en changeant de rythme de battements <u>Associer pieds / bras</u> : <ul style="list-style-type: none"> - à l'aide de matériel : palmes pour déplacement, frite pour flottaison 	Se déplacer sur environ 5 mètres
Niveau 3 Poisson	<u>Se déplacer en position ventrale</u> : (sans matériel) <ul style="list-style-type: none"> - Glissées ventrales tête dans l'eau - Idem avec battements - Idem puis enchaîner action alternée des bras (mouvements rapides ou lents des bras) <u>Se déplacer en position dorsale</u> : (sans matériel) <ul style="list-style-type: none"> - Glissées dorsales - Idem avec battements - Idem puis enchaîner action alternée des bras (mouvements rapides ou lents des bras) 	Glisser le plus loin possible Aller le plus loin possible sans s'arrêter en retenant sa respiration Traverser le bassin en largeur Glisser le plus loin possible Aller le plus loin possible sans s'arrêter Traverser le bassin en largeur
Niveau 4 Dauphin	<u>Coordonner efficacement bras et jambes</u> : <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer avec prise de conscience de la coordination bras / jambes - Même chose que ci-dessus en incluant la notion de respiration aquatique (inspirer et souffler sous l'eau régulièrement pendant le déplacement) 	Nager le plus loin possible sans s'arrêter Nager longtemps

EQUILIBRE STATIQUE et DYNAMIQUE

Niveau	Situations pédagogiques	Critères de réussite
Niveau 1 Canard	<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer verticalement ou horizontalement avec ou sans aide matérielle ou humaine. - Maintenir l'horizontalité suite à une chute avant avec matériel en petit bain - Maintenir l'horizontalité suite à une chute arrière avec matériel en petit bain - Maintenir l'horizontalité suite à une chute latérale avec matériel en petit bain 	<p style="text-align: center;">Être capable d'accepter la chute et se rééquilibrer sans bouger</p>
Niveau 2 Grenouille	<ul style="list-style-type: none"> - Faire l'étoile de mer en position ventrale sans matériel dans le « petit bain ». - Faire l'étoile de mer en position dorsale avec peu de matériel. - Effectuer une glissée ventrale sans matériel (flèche*) dans le « petit bain ». - Effectuer une glissée dorsale avec matériel (flèche*) dans le « petit bain ». - Maintenir l'horizontalité suite à une chute avant sans matériel. - Maintenir l'horizontalité suite à une chute arrière avec matériel. - Maintenir l'horizontalité suite à une chute latérale avec matériel. 	<p style="text-align: center;">Être capable de tenir 3 secondes la tête sous l'eau sans bouger</p> <p style="text-align: center;">Être capable de tenir 3 secondes sans bouger</p> <p style="text-align: center;">Être capable de glisser 2 à 3 mètres sans bouger</p> <p style="text-align: center;">Être capable d'accepter la chute et se rééquilibrer sans bouger</p>
Niveau 3 Poisson	<ul style="list-style-type: none"> - Faire l'étoile de mer en position dorsale sans matériel dans le « grand bain ». - Faire une glissée en position ventrale sans matériel (flèche*), dans le « grand bain ». - Faire une glissée en position dorsale sans matériel dans le « grand bain ». - Se laisser remonter sans action suite à une chute groupée avant et arrière, latérale d'un tapis ou du bord. 	<p style="text-align: center;">Être capable de tenir 5 secondes sans bouger</p> <p style="text-align: center;">Être capable de glisser 3 à 4 mètres sans bouger</p> <p style="text-align: center;">Être capable de glisser 2 à 3 mètres sans bouger</p> <p style="text-align: center;">Être capable de réussir la situation 3 fois consécutivement</p>
Niveau 4 Dauphin	<ul style="list-style-type: none"> - Effectuer une coulée ventrale et dorsale. - Passer de la position ventrale à la position dorsale suite à une glissée ou à une coulée (vrille). - Basculer en avant, en arrière pour retrouver l'horizontalité ventrale et dorsale. 	<p style="text-align: center;">Être capable de glisser 3 à 4 mètres sous l'eau sans bouger</p> <p style="text-align: center;">Être capable de rester « gainé », jusqu'à la fin de coulée</p> <p style="text-align: center;">Être capable de s'allonger complètement</p>

*Flèche : position des bras dans le prolongement de la tête.

Nombre d'élèves : 10 - **Exemple d'une séance Type** - **Thème de Séance** : Aspect ludique et familiarisation à l'élément aquatique

Age et niveau de classe: Groupe Canard / Grenouille (CP-CE1)

Evolution progressive

Durée de la séance : 45 min **En petite profondeur**

Matériel : frites, anneaux + cerceaux, 1 toboggan, 1 grand tapis.

Tâche motrice	Objectifs (pour l'enseignant)	Buts (pour l'élève)	Dispositif matériel	Critères de réalisation : Pour réussir je dois	Critères de réussite : J'aurai réussi lorsque	Variable de : simplification / complexification :
N°1 (tps) : 5 min Faire le tour du petit bassin (en avant, en arrière)	Evaluation diagnostique, mise en mouvement de façon ludique	Faire le tour du bassin.	Frites + bassin petite profondeur	Longer le mur, aller chercher une frite et l'emmener à l'autre bout du bassin.	J'amène la frite jusqu'au bout au – une fois.	Simplification : faire à 2 en se tenant la main. Complexification : S'écarter du bord, se déplacer avec la frite.
N°2 : 5 min Jeu du « Jacques a dit »	Appréhender l'immersion	S'amuser et faire ce que dit « Jacques a dit ».	Bassin petite profondeur	Prendre ma respiration. Je mets progressivement le menton puis le nez et la bouche.	Je fais ce que dit « Jacques a dit ». Je mets la tête entièrement sous l'eau au – une fois à la fin de l'exercice.	Simplification : Les yeux fermés Complexification : On tient le bord (simplification).
N°3 : 10 min Chasse au trésor -normal (5min) -avec temps (5min)	S'immerger en s'équilibrant. Perte des appuis plantaires	Ramener les anneaux dans le coffre-fort.	cerceaux et anneaux	Ramener tous les anneaux dans le coffre.	Je ramène le 2/3 des anneaux, 1 à la fois avant le temps final.	Simplification : ramener la moitié. Complexification diminuer le temps ou alors tout ramener.
N°4 : 10 min Jeu de l'étoile ventrale et dorsale immobile (5min)	S'équilibrer en ventral et en dorsal	S'allonger sur le ventre et passer à la position dorsale.	Par 2, 1 fait l'étoile en ventral et en dorsal et l'autre aide. Travail en moyenne profondeur si possible.	Je prends ma respiration et je mets ma tête dans l'eau en avant. Je plie les jambes en ramenant les genoux vers la poitrine et je mets la tête en arrière en regardant le plafond. Je montre mon nombril.	En ventral : je me maintiens 5 secondes Mes frites sont éloignées de mon corps. En dorsal : J'ai la tête, épaules, bassin, pieds alignés et les oreilles dans l'eau, regard vers le plafond.	Simplification : 2 frites (voire une). Complexification : une frite (voire sans) et avec les yeux fermés pour solliciter le kinesthésique.
N°5 : 10 min Glissée avec ou sans matériel (5min) avec début de propulsion libre en jambes Libre (5min)	Corps projectile avec enchaînement d'un début de propulsion	Par 2, un avec 2 frites et le partenaire le pousse par les pieds pour glisser. Descendre le toboggan.	Frites, Toboggan, Planches, Travail en moyenne profondeur si possible.	Je suis allongé et gainé. Pieds tendus avec battements forts vers le bas. Je fais de la mousse. On descend le toboggan, on se déplace.	J'ai mis au moins 2 fois la tête dans l'eau pendant la glissée. J'ai réussi à descendre le toboggan en enchaînant des battements sur la moitié de la largeur.	Simplification : 2 frites, le partenaire maintient en permanence les pieds. Complexification Une frite (voire sans matériel). Descendre la tête la première et faire toute la largeur sans s'arrêter.

Nombre d'élèves : - **Exemple d'une séance Type** - **Thème de Séance :** Evolution vers un déplacement structuré

Age et niveau de classe: Groupe Poisson / Dauphin (CP-CE1)

En ventrale, en dorsale et approche du plongeon

Durée de la séance : 45 min **En moyenne et grande profondeur** **Matériel :** frites, anneaux + cerceaux, 1 toboggan, 1 grand tapis.

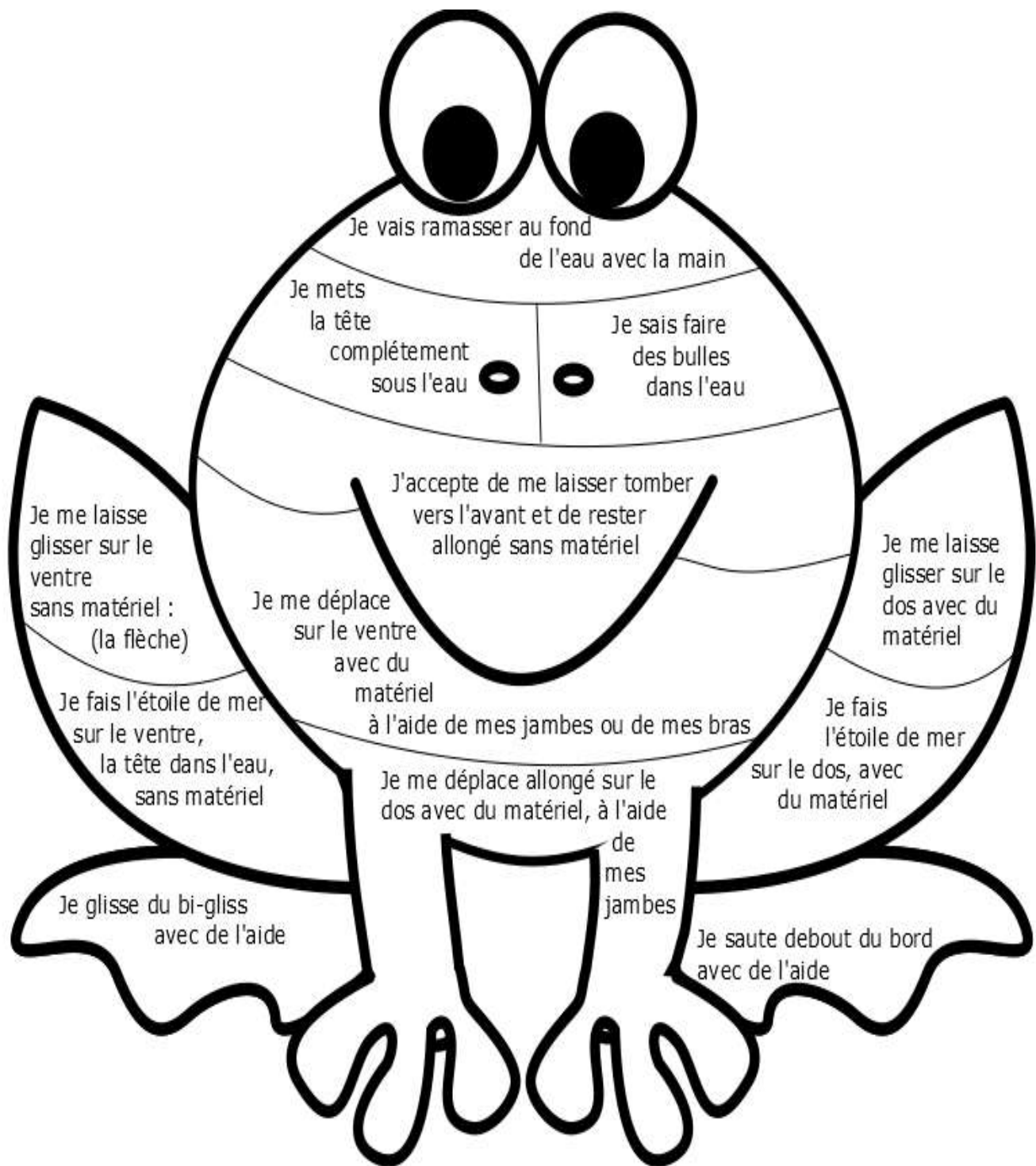
Tâche motrice	Objectifs (pour l'enseignant)	Buts (pour l'élève)	Dispositif matériel	Critères de réalisation : Pour réussir je dois	Critères de réussite : J'aurai réussi lorsque	Variable de : simplification / complexification :
Tâche 1 : Evaluation 5 min	Evaluer le niveau des enfants en battements.	- 1 Aller/Retour battements ventral. - 1 Aller/Retour battements dorsal.	1 frite (voire 2) en moyenne ou grande profondeur. Réaliser l'aller-retour sans difficultés en battements et le plus vite possible.	- Je m'aligne : - Jambes « tendues ». - Battements ascendant en ventral et descendant en dorsal + (vitesse).	- frite tendue au bout des bras sur la moitié du trajet. - 2 frites placées sous les bras pour conserver la position allongée.	Simplification : 2 frites en s'arrêtant de temps en temps. Complexification : 1 frite (voire sans matériel).
Tâche 2 : Se déplacer en associant bras et jambes en ventral 10 min	Vérifier les acquis et les modes de déplacement en ventral en associant les bras et les jambes.	Se déplacer librement en ventral.	Brassards éventuellement en grande profondeur si nécessaire.	Je m'applique au niveau de mes mouvements, je garde les mains sous l'eau et je vais doucement.	Je ne m'arrête qu'une seule fois pendant tout le parcours.	Simplification : rajout de matériel de flottaison, brassards. Complexification : ne pas s'arrêter pendant la traversée. Rajouter une respiration libre.
Tâche 3 : Se déplacer en associant bras et jambes en ventral à la respiration 10 min	Apprécier l'association des mouvements en bras et jambes à la respiration (nage hybride éventuellement).	Se déplacer en faisant des bulles.	Brassards éventuellement en grande profondeur si nécessaire. Faire deux groupes pour gérer l'espace.	J'associe mes bras et mes jambes en rajoutant ma respiration. Je nage doucement et je m'applique au niveau de mes appuis.	Je ne m'arrête qu'une fois sur le parcours. Je souffle au moins 4 fois dans l'eau sur le parcours.	Simplification : souffler – de 4 fois. Complexification : souffler régulièrement sur tout le trajet.
Tâche 4 : Se déplacer en associant bras et jambes en dorsal	Apprécier le déplacement en dorsal et ses exigences.	Se déplacer autrement que sur le ventre.	Utiliser une frite si nécessaire Déplacement en moyenne ou grande profondeur et en largeur si possible. Perche à proximité.	Je mets la tête en arrière dans l'eau en regardant le plafond. Je bats des pieds vers le haut sans sortir mes genoux de l'eau	Je traverse en ne m'arrêtant qu'une fois. Je ne lâche pas ma frite si j'en ai une. Je regarde le plafond sur tout le parcours.	Simplification : avec matériel et éventuellement qu'avec les jambes. Complexification : Sans matériel et en associant les bras, les jambes et une respiration régulière.
Tâche 5 : Initiation aux entrées dans l'eau en grande profondeur	Différencier les entrées dans l'eau et particulièrement le plongeon.	Plonger et s'amuser tout simplement.	La grande profondeur et organisation de l'espace sans risque. Planches pour plonger à genoux Un cerceau pour le gainage.	Je fais la flèche et je mets ma tête plus basse que mes fesses avant de plonger. Je m'aligne en me gainant. Je me mets à l'oblique pour rentrer dans le cerceau.	Je réussis à sortir la tête de l'eau à 5 mètres et plus. Je réussis à plonger en grande profondeur pour toucher le fond avec la main ou chercher un objet. Je plonge à l'intérieur du cerceau en le touchant 1/2.	Simplification : plonger à genou sur une planche. Complexification : Plonger du plot et sortir le plus loin possible. Plonger du plot et ramasser plusieurs objets.

Fiches de capacités élèves

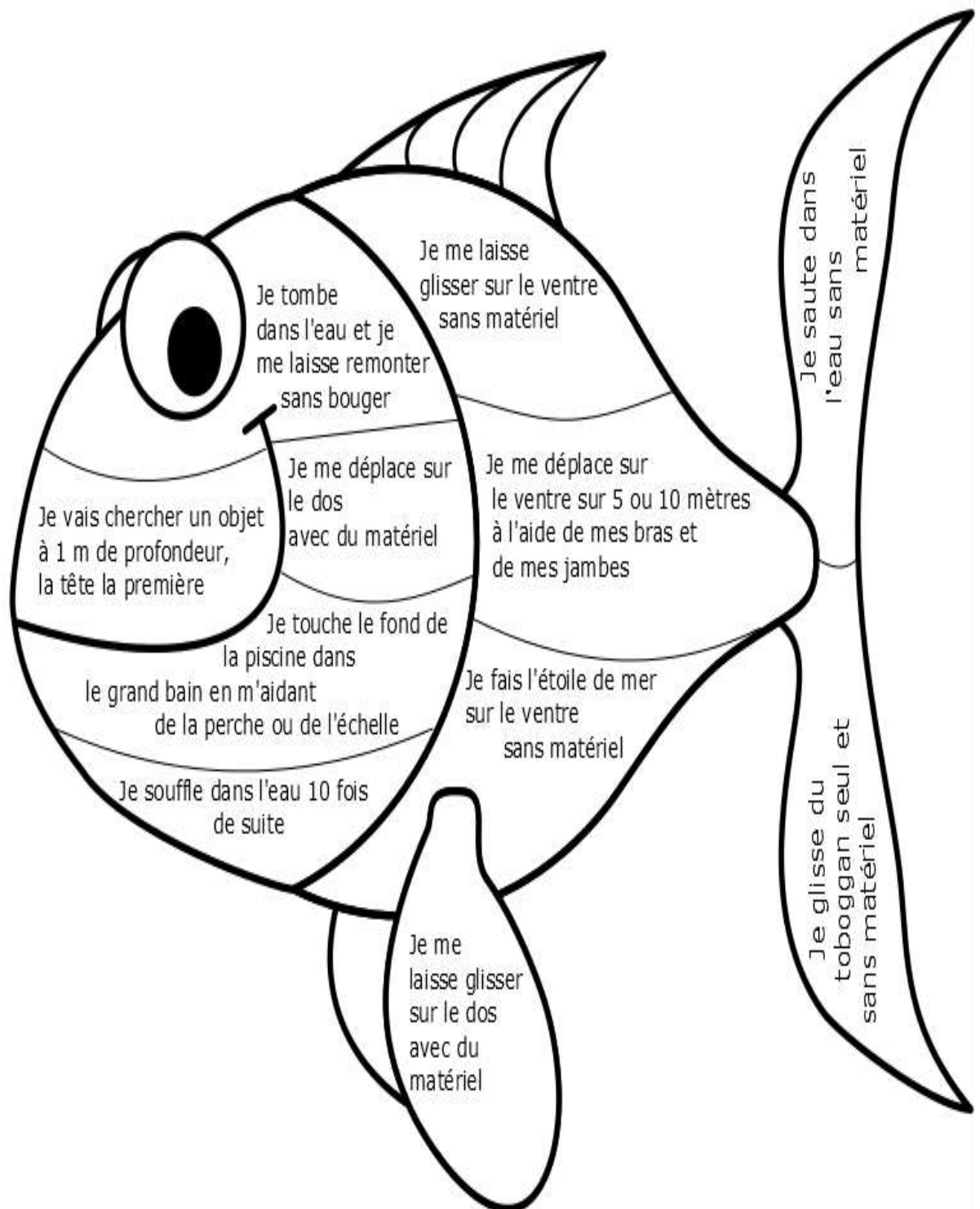
Canard : je sais faire ... dans le petit bain (petite : 0,80 m ou moyenne profondeur : 1,20m)



Grenouille : je sais faire ... dans le petit bain (moyenne profondeur : 1,20m)



Poisson : je sais faire ... dans le grand bain : (à partir de 1,20m)



Dauphin : je sais faire ... dans le grand bain (à partir de 1,20m)



CD-ROM : La natation à l'école cycle 2 (Académie de Lille)



En téléchargement à l'adresse suivante :

http://www.ac-lille.fr/ia59/ressources_peda/eps/cd_natation.php

La revue EPS

Différents articles de cette revue (revue accessible par abonnement, ou téléchargement à l'adresse :

<http://www.revue-eps.com/>

Un album à jouer et son cahier d'activités :



La natation de demain

Une pédagogie de l'action de Raymond Catteau

Editions FSGT et atlantica

