



Projet référent de natation scolaire

1^{er} degré grande section

2012 – 2013

Piscines de Grand Poitiers





SOMMAIRE

1. LES PISCINES DE GRAND POITIERS
 - 1.1. LA BLAISERIE
 - 1.2. BELLEJOUANNE
 - 1.3. CENTRE AQUATIQUE DE LA PEPINIERE
 - 1.4. LA GANTERIE
2. EQUIPEMENTS PEDAGOGIQUES
 - 2.1. ILLUSTRATIONS
 - 2.2. DISPONIBILITE PAR PISCINE
3. MILIEU AQUATIQUE
4. LA PREMIERE SEANCE : DIAGNOSTIC
 - 4.1. CONFIGURATION DES DIFFERENTS BASSINS
 - 4.2. CONSTANTES PEDAGOGIQUES
5. UN CYCLE DE 5 SEANCES
 - 5.1. THEMES / GROUPES DE NIVEAUX / COMPETENCES
 - 5.2. STRUCTURE D'UNE SEANCE
 - 5.3. COMPETENCES ACQUISES
 - 5.4. ENCADREMENT
6. ANNEXES
 - 6.1. SEANCE 1 : CONFIGURATION DES BASSINS
 - 6.2. ILLUSTRATIONS DES ATELIERS
 - 6.3. FICHES DESCRIPTIVES DES JEUX
7. BIBLIOGRAPHIE

Nos remerciements à Philippe Kumar, illustrateur des situations pédagogiques.

1. 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.

<p>LA BLAISERIE Chef de bassin : Hervé Coutand Rue Dieudonné Costes 86000 Poitiers 05 49 58 18 88 piscine.bellejouanne@agglo-poitiers.fr</p>		
<p>BELLEJOUANNE Chef de bassin : Jean François Penot 17 rue de la jeunesse 86000 Poitiers 05 49 58 02 85 piscine.bellejouanne@agglo-poitiers.fr</p>		
<p>CENTRE AQUATIQUE LA PEPINIERE Chef de bassin : Philippe Bolle 95, rue des Deux Communes 86180 Buxerolles 05 49 43 53 53 centreaquatique@agglo-poitiers.fr</p>		
<p>LA GANTERIE Chef de bassin : Nathalie Guillou 57 rue de la Ganterie 86000 Poitiers 05 49 30 20 00 ganterie@agglo-poitiers.fr</p>		




1. LE MATERIEL DANS LES DIFFERENTES PISCINES




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




1.1. ILLUSTRATIONS

Les ceintures	Les frites	Les planches
		
<p><i>Pour flotter sans se déplacer ou pour flotter et se déplacer</i></p>	<p><i>Pour flotter sans se déplacer ou pour flotter et se déplacer</i></p>	<p><i>Pour flotter sans se déplacer ou pour flotter et se déplacer</i></p>



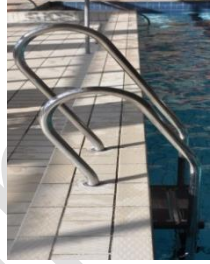
Les brassards à velcro	Les brassards en mousse	Le toboggan
		
<i>Pour flotter sans se déplacer ou pour flotter et se déplacer</i>	<i>Pour flotter sans se déplacer ou pour flotter et se déplacer</i>	<i>Pour entrer dans l'eau</i>




Le tapis	Le bi-gliss	La cage
		
<i>Pour entrer dans l'eau</i>	<i>Pour entrer dans l'eau</i>	<i>Pour se déplacer et s'immerger et pour flotter et se déplacer</i>

Les objets lestés	La perche	Les câbles doubles
		
<i>Pour s'immerger</i>	<i>Pour s'immerger ou pour entrer dans l'eau</i>	<i>Pour s'immerger, pour flotter sans déplacement, pour flotter et se déplacer</i>

Le mur	Les mousses à trou	Les cerceaux lestés
		
<i>Pour s'immerger et se déplacer, pour entrer dans l'eau</i>	<i>Pour entrer dans l'eau, s'immerger et se déplacer</i>	<i>Pour entrer dans l'eau, s'immerger et se déplacer</i>

Objets à souffler, (pailles, balles, tubas, ...)	Les ballons	Les lunettes
		
<i>Pour respirer</i>	<i>Pour jouer</i>	<i>Pour mieux voir sous l'eau</i>

Les seaux	Les tapis de relaxation	L'échelle
		
<i>Pour jouer à accepter l'eau</i>	<i>Pour flotter et se relaxer dans l'eau</i>	<i>Pour entrer dans l'eau</i>

Le plot	La panier	Le tapis à trou
		
<i>Pour entrer dans l'eau, sauter, plonger</i>	<i>Pour jouer</i>	<i>Pour entrer dans l'eau et se déplacer</i>

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>

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>

1.2. DISPONIBILITE PAR PISCINE

	CENTRE AQUATIQUE	LA BLAISERIE	BELLEJOUANNE	LA GANTERIE
Ceintures	oui	oui	oui	oui
Frites	oui	oui	oui	oui
Planches	oui	oui	oui	oui
Brassards à velcro	oui	oui	oui	oui
Brassards mousse	non	oui	Oui	non
Toboggan	oui	oui	oui	oui
Le tapis	oui	oui	oui	oui
Bi-gliss	oui	oui	oui	oui
Cage	oui	oui	non	oui
Objets lestés	oui	oui	oui	oui
Perche	oui	oui	oui	oui
Câbles doubles	oui	oui	oui	oui
Mur	oui	oui	oui	oui
Mousses à trou	oui	oui	oui	non
Cerceaux lestés	oui	oui	oui	oui
Objets à souffler	oui	oui	oui	oui
Ballons	oui	oui	oui	oui
Lunettes	non	oui	oui	non
Seaux	oui	oui	oui	non
Tapis de relaxation	non	oui	oui	non
Echelle	oui	oui	oui	oui
Plot	oui	oui	oui	oui
Panière	oui	oui	oui	non
Tapis à trou	oui	oui	oui	oui
Tapis 1 trou ou 2 trous	non	oui	oui	oui
Arrosoir	non	oui	oui	non
Marches	oui	non	oui	oui
Etoile	non	non	oui	oui
Grand tapis	oui	oui	oui	oui
Ligne d'eau	oui	oui	oui	oui

2. LE MILIEU AQUATIQUE

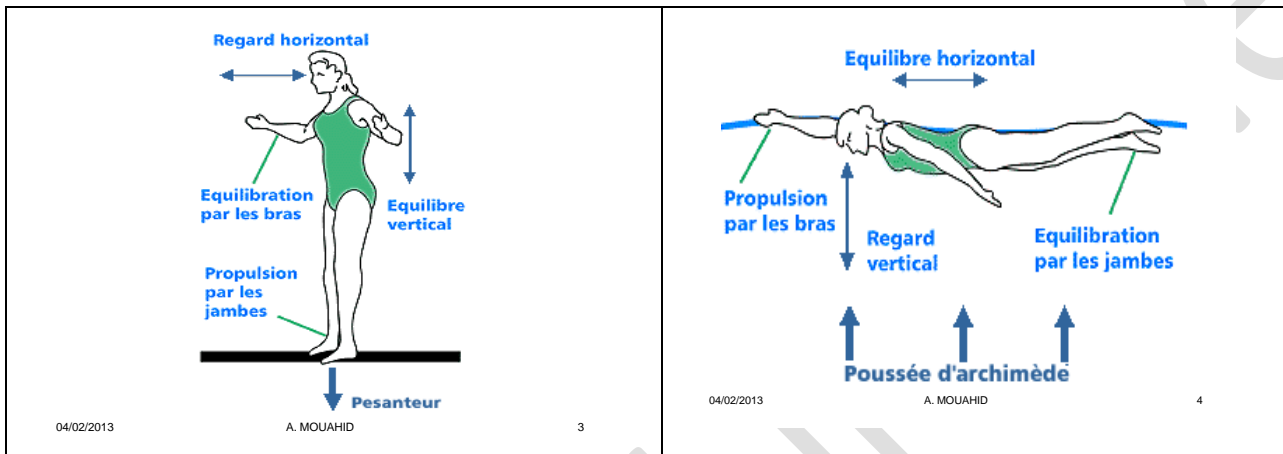
La fréquentation d'un nouveau milieu, la spécificité de l'apprentissage de la natation, incitent à quelques rappels en préambule concernant les domaines suivants :

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 ses réflexes plantaires
- Une soumission à la Poussée d'Archimède



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.

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 permettant l'équilibre
- Des bras moteurs
- Des appuis fuyants et mouvants
- Une résistance à l'eau importante

3. EVALUATION DIAGNOSTIQUE – SEANCE N°1

3.1. Aménagement des différents bassins Voir section 6.1.

3.2. Eléments pédagogiques communs

A l'occasion de la première séance les différents bassins sont aménagés (cf annexe 6).

Les groupes auront été constitués en amont, au sein de chaque classe, suite aux visites réalisées par les E.T.A.P.S. (éducateur territorial des activités physiques et sportives). Un diaporama de chaque piscine sera présenté. Le déroulement de la séance 1, les dispositions inhérentes à l'hygiène et la sécurité seront abordés.

Au cours des séances les enseignants, responsables pédagogiques, les E.T.A.P.S., membres de l'équipe pédagogique, et les parents agréés, sont associés à l'enseignement.

Les différents groupes constitués pour cette première séance devront passer sur tous les ateliers aménagés (cf. tableaux). Sauf exception avérée, il n'est pas recommandé d'équiper systématiquement tous les élèves : il s'agit bien d'une séance « diagnostique ».

A l'issue de cette séance 1, des ajustements dans la composition des groupes initiaux seront faits, s'il y a lieu, en vue des 4 séances suivantes.

4. UN CYCLE DE 6 SEANCES

	séance 1	séance 2	séance3	séance4	séance5	séance 6
entrée dans l'eau	Evaluation / définition de groupes de niveaux homogènes	En priorité	En priorité			parcours
Immersion / respiration		En priorité	En priorité			
équilibre				En priorité	En priorité	
Déplacements / propulsion				En priorité	En priorité	

Rapporté à une séance durant environ 45 minutes, de laquelle on retire 15 minutes consacrées aux 2 jeux possibles, le temps de travail restant est insuffisant pour envisager un travail conséquent des 4 thèmes. Aussi a-t-on pris le parti de gérer les priorités suivantes : séances 2 et 3 : « entrée dans l'eau et immersion-respiration » ; séances 4 et 5 : « équilibre et déplacements-propulsion »

5.1. THEMES / GROUPES de NIVEAUX / COMPETENCES

séances	Thèmes prioritaires	niveau 1	niveau 2	niveau 3	Jeux proposé (§ 6.3.)s
Séances 2 et 3	entrée dans l'eau	descendre par les escaliers, la lagune, le toboggan en petite profondeur	descendre par le bigliss, l'échelle, le toboggan	sauter du bord avec ou sans matériel (en allant de la moyenne à la grande profondeur)	Le radeau La cascade
	Immersion / respiration	Immerger son visage puis tête	Faire des bulles tête immergée	se cacher sous l'eau à des profondeurs différentes	Le filet du pêcheur La chasse aux trésors Le tunnel
Séances 4 et 5	équilibre	marcher, courir (faire le kangourou)	faire l'étoile de mer avec ou sans aide (matérielle et/ou humaine)	se laisser remonter tout seul (descendre avec l'échelle ou la perche)	1, 2, 3 soleil Le conducteur
	Déplacement / propulsion	se déplacer avec aides (matérielles / humaine) Passer de la position debout à la position allongée	se propulser avec matériel (câbles, ...)	se propulser avec matériel sans appui solide (travail des jambes et des bras)	le petit train Le pousse tapis

5.2. STRUCTURE D'UNE SEANCE

Différents ateliers sont proposés au sein des bassins.

Chaque atelier est décrit par une fiche disposée sur la plage du bassin.

Chaque intervenant devra déplacer son groupe sur différents ateliers en fonction du thème travaillé.

Les 2 thèmes prioritaires prévus seront abordés à chaque séance (cf. tableau); à la fin de chaque séance on passe aux jeux prévus, d'une durée de 15 minutes.

Il conviendra d'observer les réalisations et réussites relatives à chaque situation pour valider la compétence attendue.

5.3. COMPETENCES ACQUISES



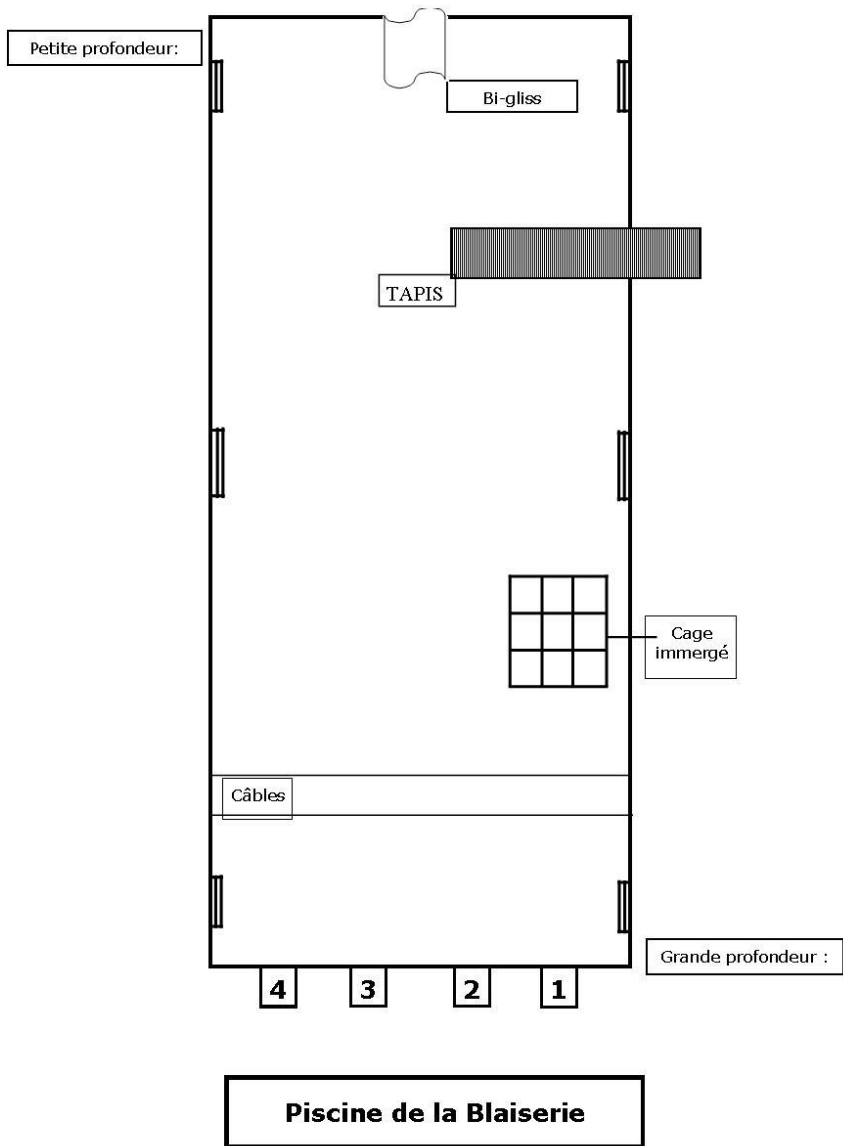
Liste des compétences à colorier dans le phoque			
1 Je descends par les marches ou la lagune	4 je mets le visage dans l'eau	7 je cours	10 je me déplace le long du bord
2 Je descends par le bigliss...	5 je fais des bulles la tête sous l'eau	8 je fais l'étoile de mer	11 je me déplace en m'allongeant (ex : entre deux câbles)
3 je saute	6 je me cache au fond de l'eau	9 je me laisse remonter	12 je me déplace avec mes jambes et/ou mes bras

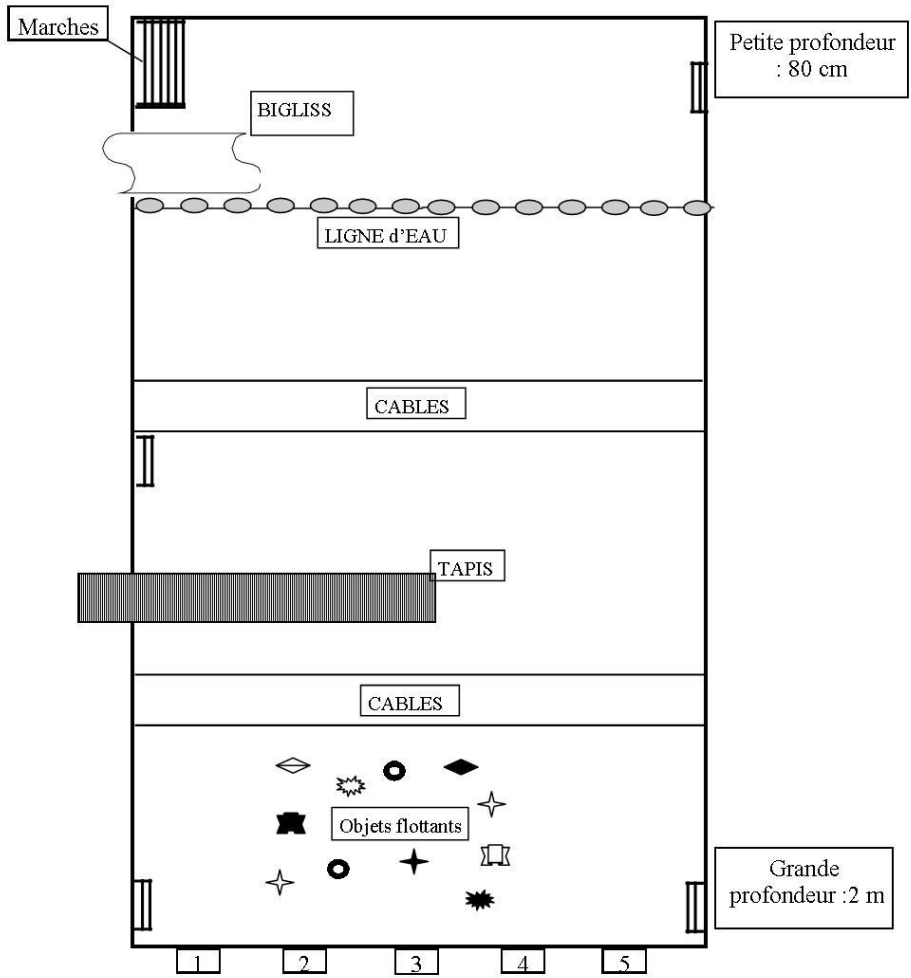
5.4. ENCADREMENT

	Nombre de classes accueillies par créneaux	Surveillance	Encadrement pédagogique			Nombre minimum de groupes potentiels
		ETAPS (POSS)	Nombre d'Enseignants	Intervenants agréés		
				Nombre minimum d'ETAPS	Nombre réglementaire minimum de Bénévoles	
CENTRE AQUATIQUE	2	2	2	2	2	6
	1		1	1	1	3
GANTERIE	2	2	2	2	2	6
BELLEJOUANNE	2	1	2	2	2	6
BLAISERIE	1	1	1	1	1	3

6. ANNEXES

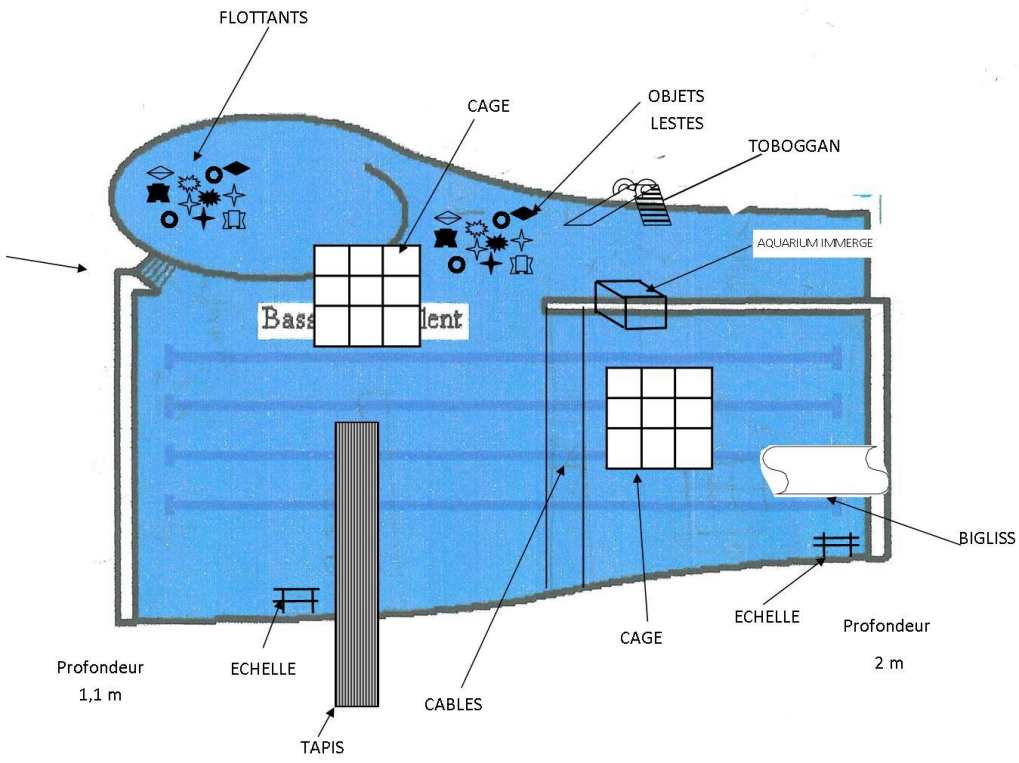
6.1. SEANCE n° 1 : AMENAGEMENT des DIFFERENTS BASSINS



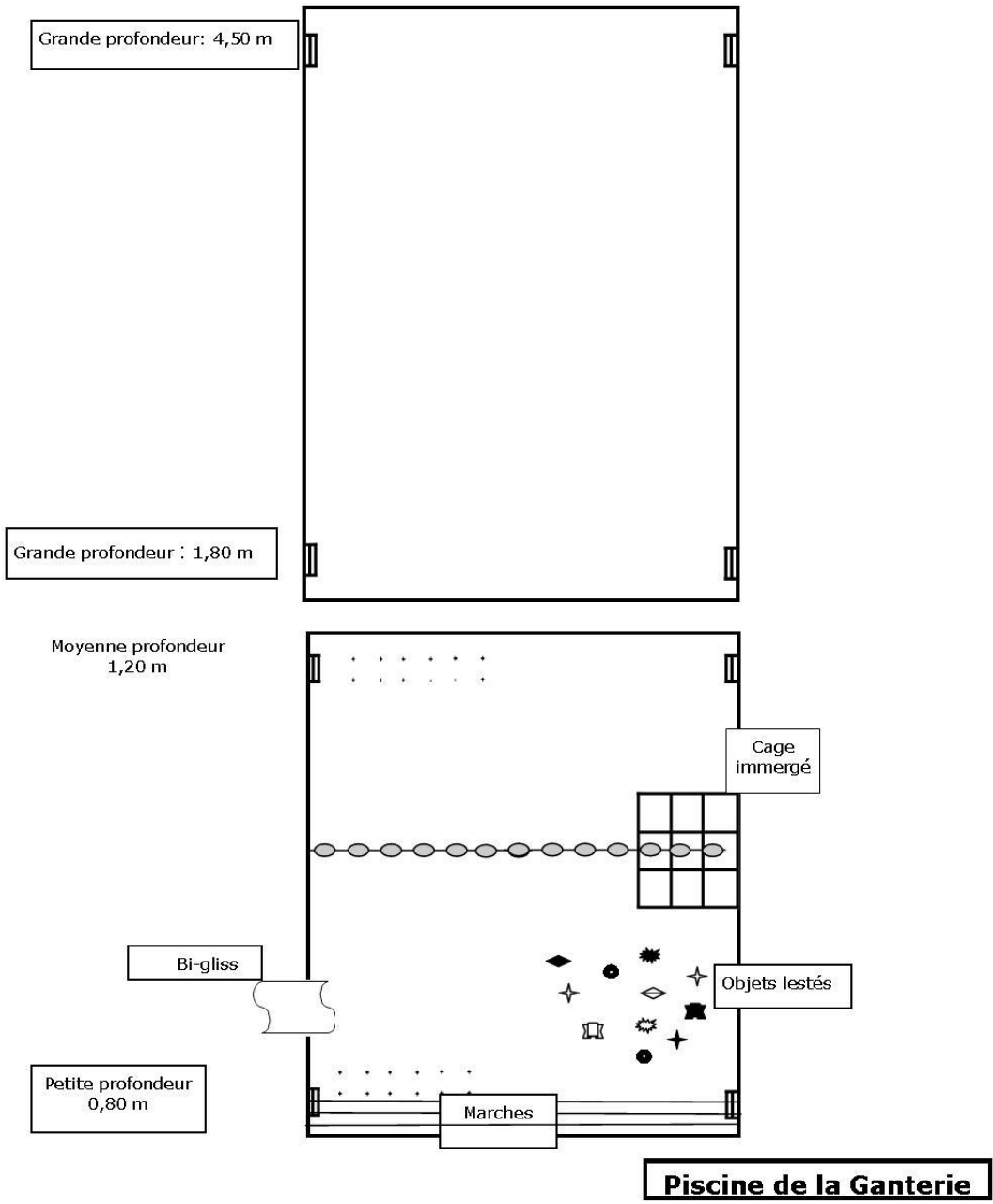


Piscine de BELLEJOUANNE

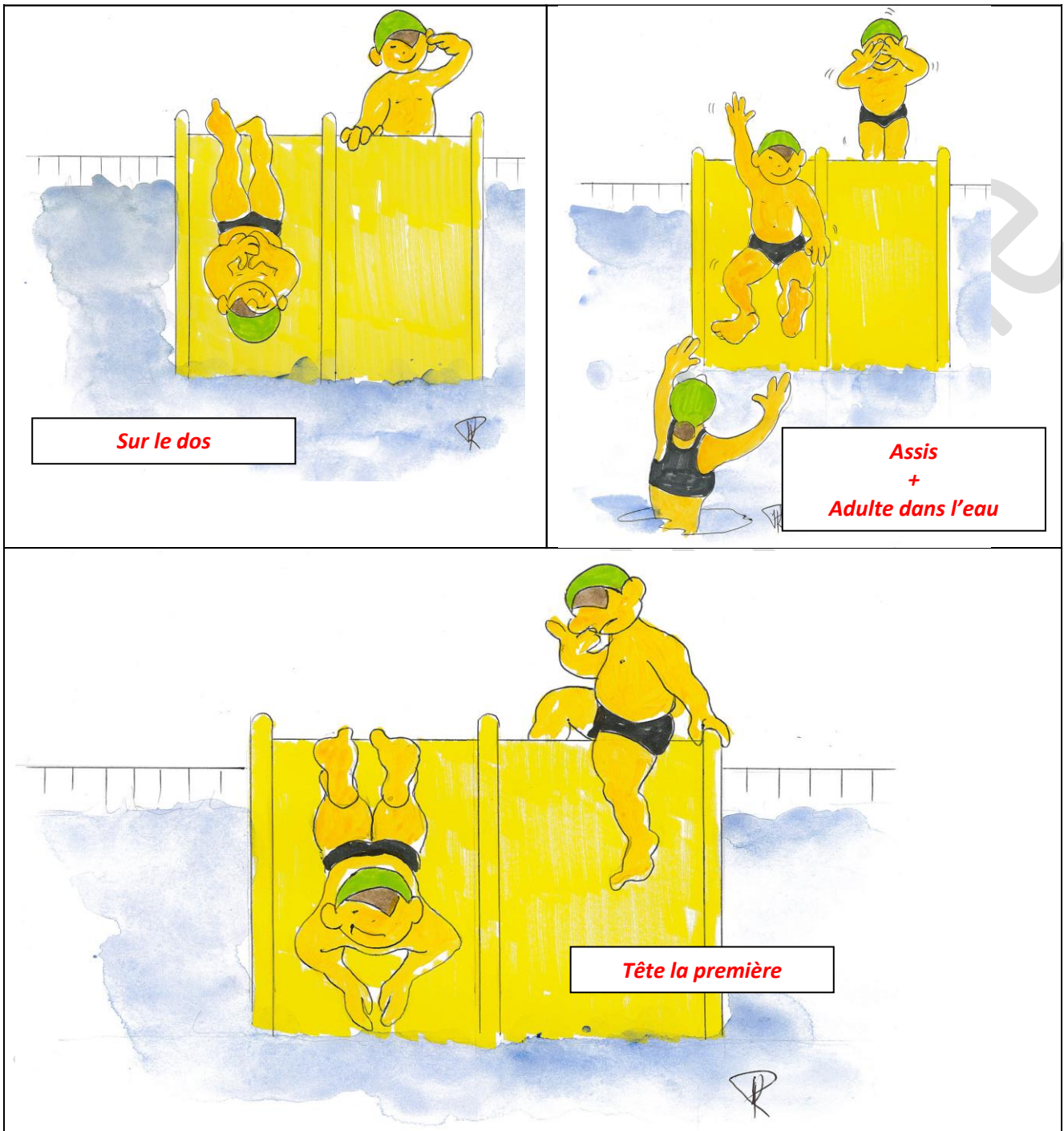
CENTRE AQUATIQUE de la PEPINIERE

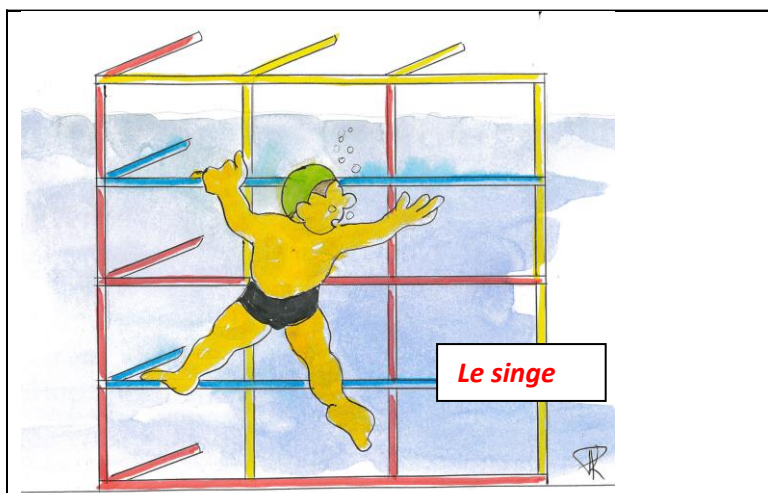


document

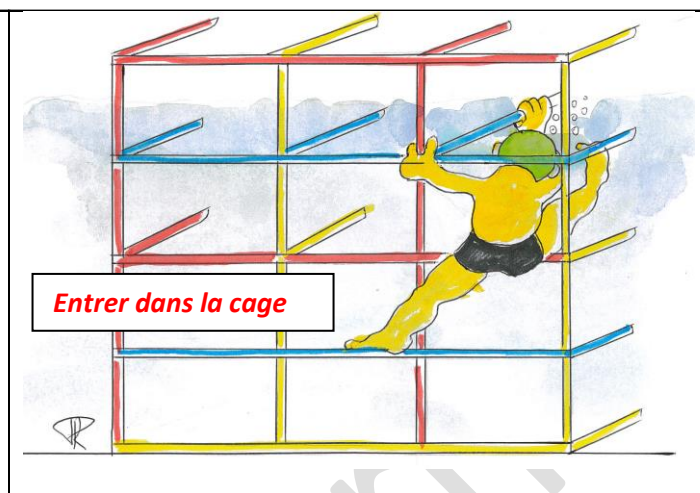


6.2. ILLUSTRATIONS des ATELIERS

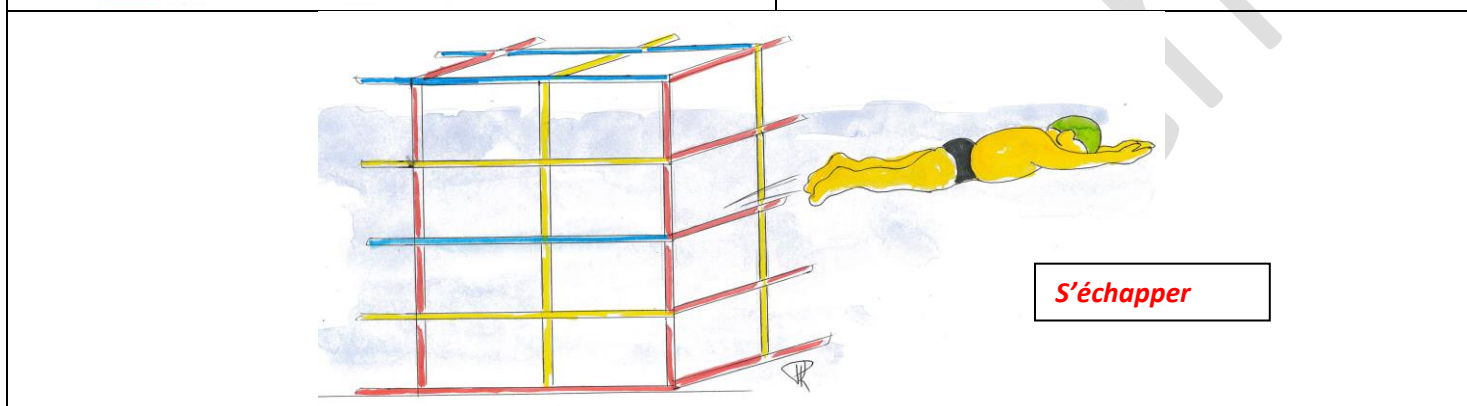




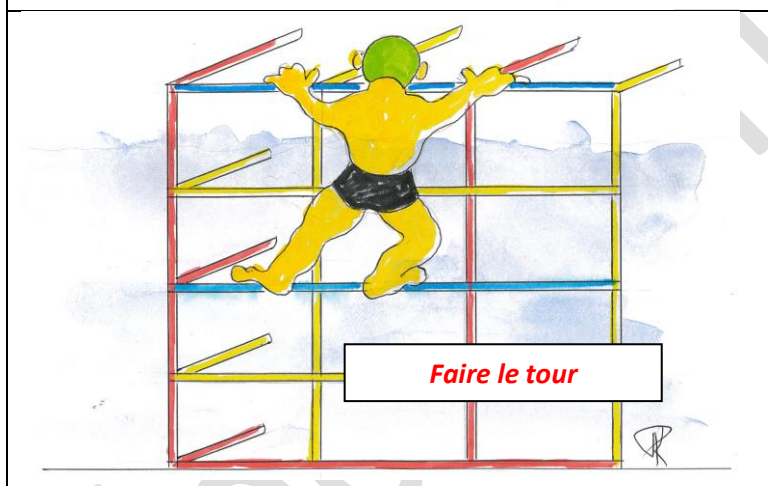
Le singe



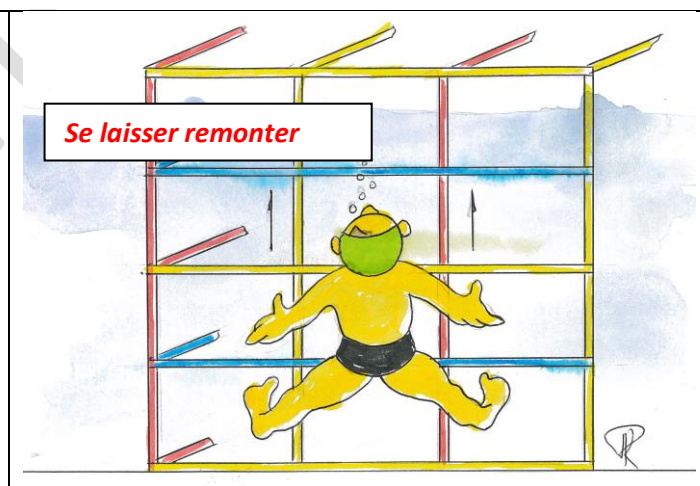
Entrer dans la cage



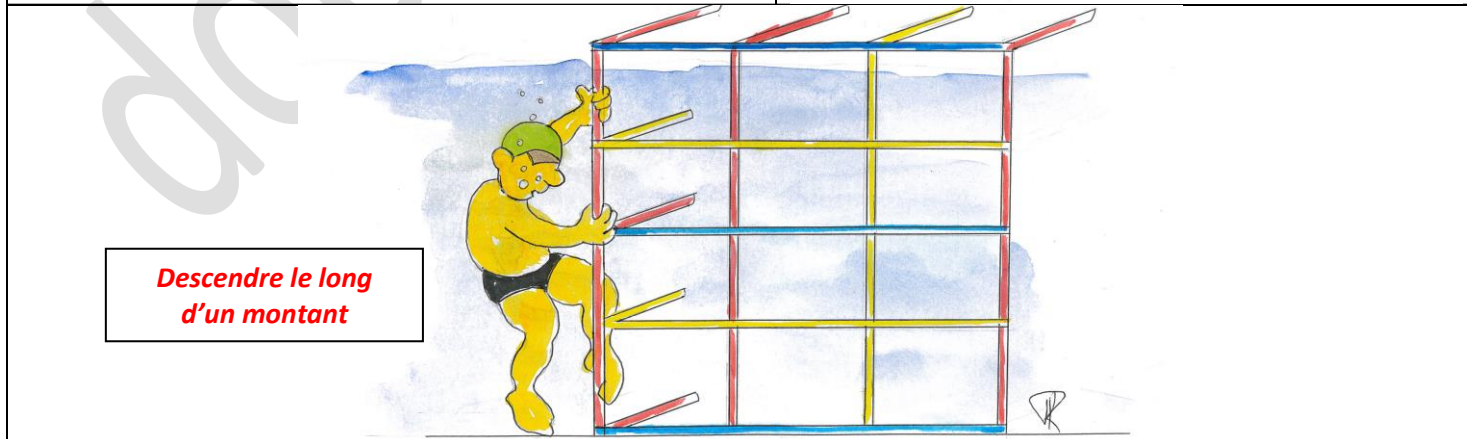
S'échapper



Faire le tour



Se laisser remonter



**Descendre le long
d'un montant**

1/10

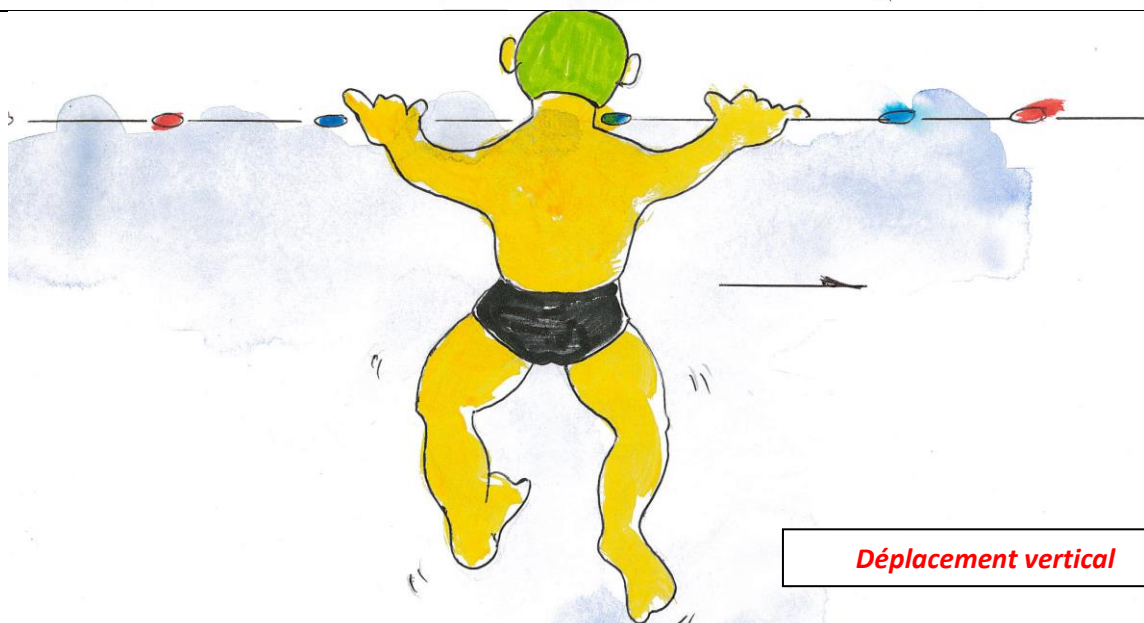
**Passer sous chaque bouée.
Couleur alternée**



Faire des 1/2 tours



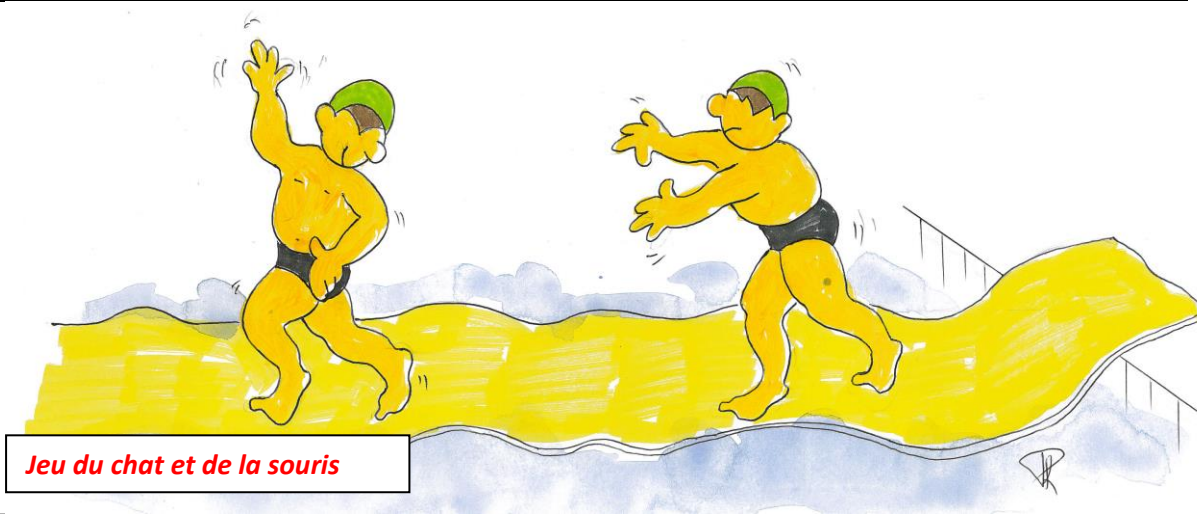
Déplacement vertical



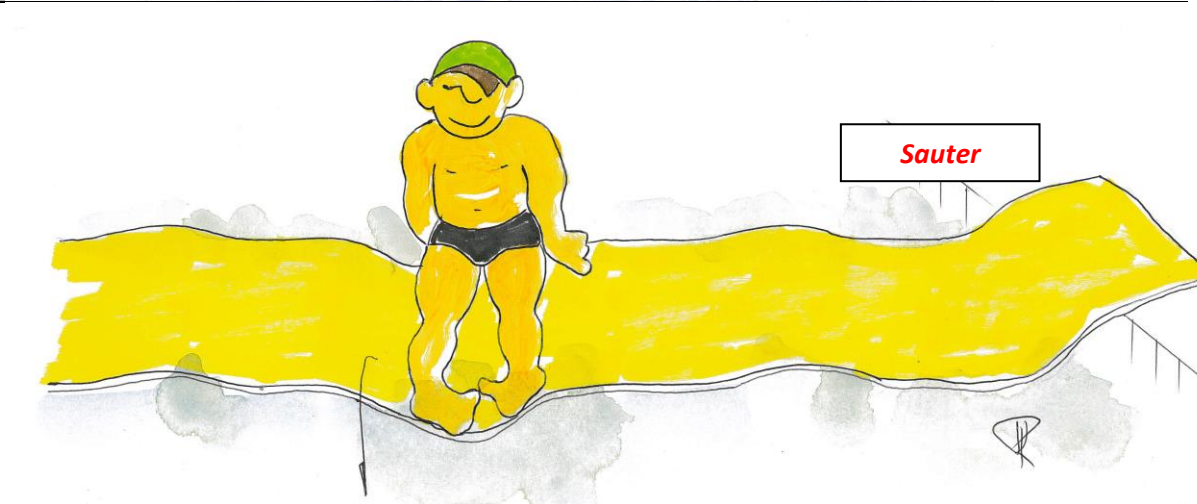
Se déplacer à 4 pattes et debout



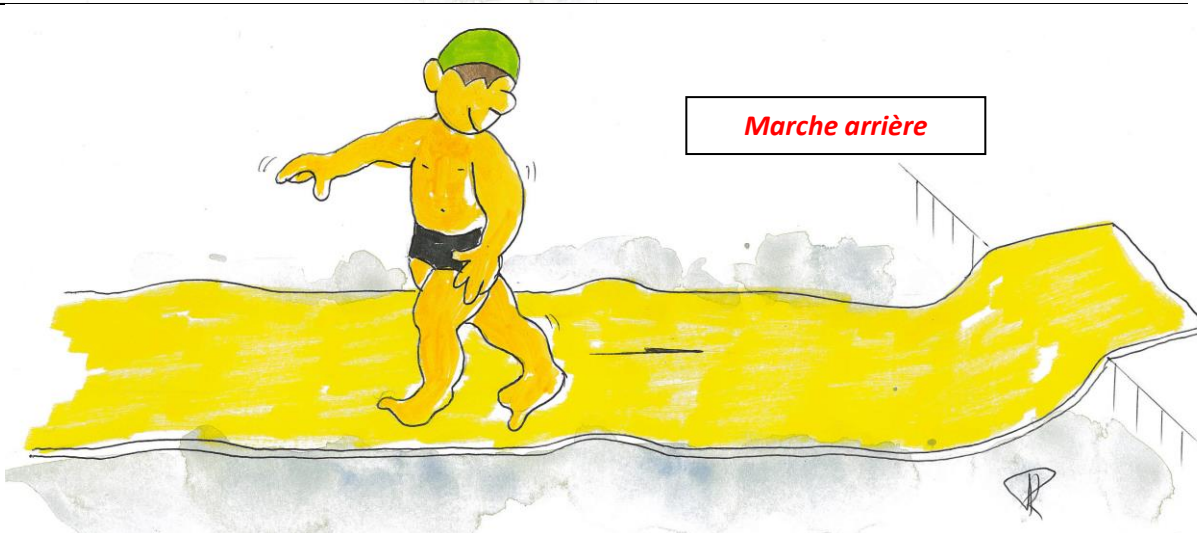
Jeu du chat et de la souris



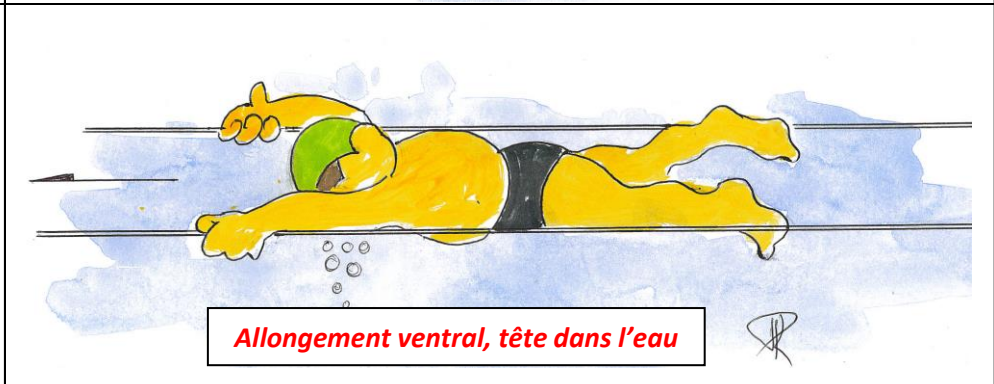
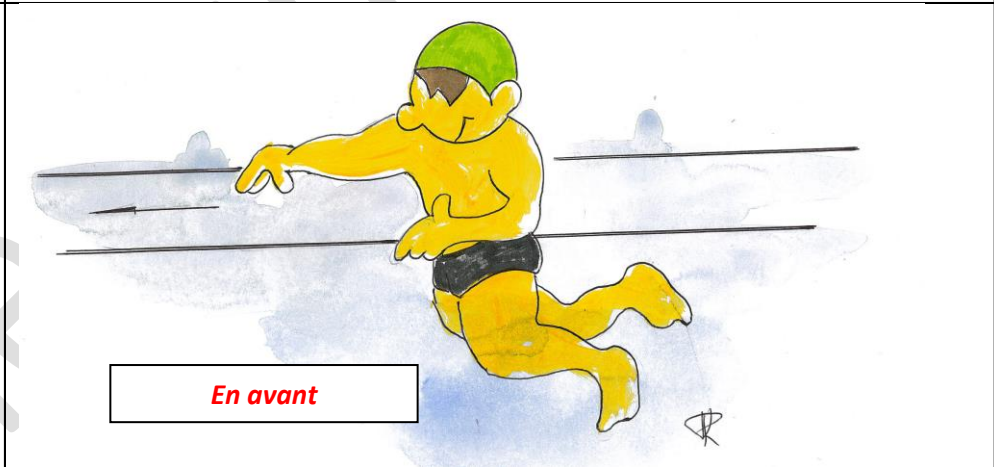
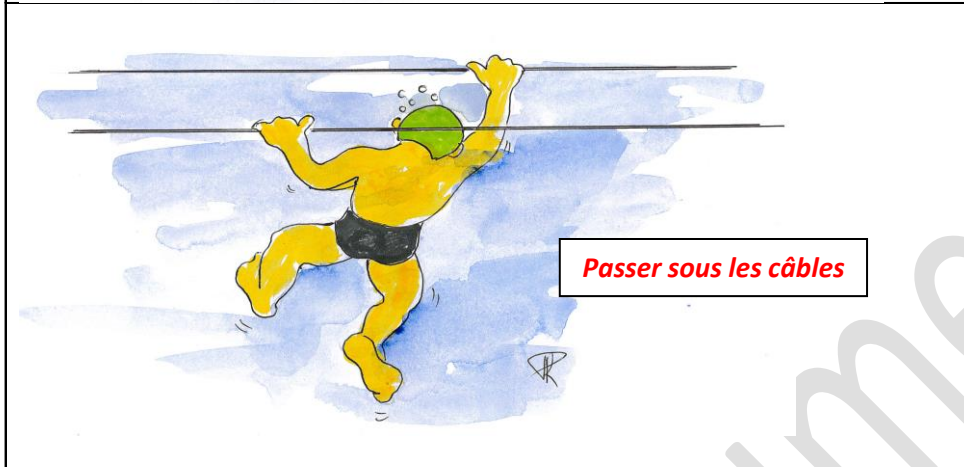
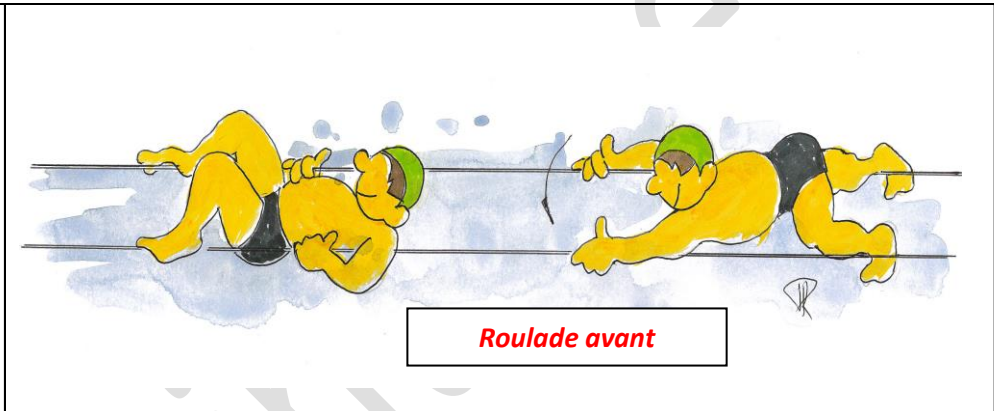
Sauter



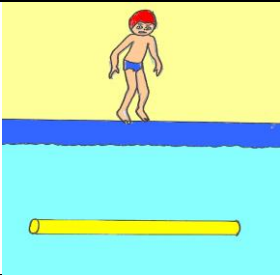
Marche arrière

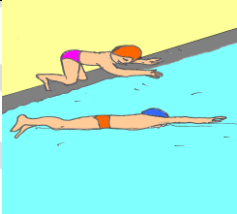







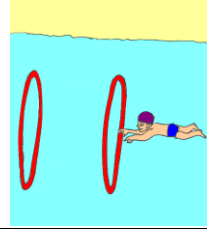
6.3. FICHES des JEUX

LE RADEAU	
Descriptif	
Petite ou moyenne profondeur Depuis le bord du bassin, sauter pour attraper une frite flottant à 1,5 ou 2m du bord, puis regagner le port d'attache.	
Evolutions	
Par 3 voire plus, même exercice avec un tapis.	
Conseils	
Les enfants doivent garder les yeux ouverts .	

LA CASCADE	
Descriptif	
Petite à Moyenne profondeur. Les élèves sont en ligne dans l'eau et espacés d'un peu plus d'1m. Au signal, ils se laissent tour à tour tomber dans l'eau sans redresser la tête et restent quelques secondes en équilibre ventral avec la tête cachée dans les bras.	
Evolutions	
Se laisser tomber en arrière. Se laisser tomber en étoile ventrale ou dorsale.	
Conseils	
« Le corps doit être horizontal et tonique, la tête cachée entre les bras tendus».	

LA CHASSE AU TRESOR	
Descriptif	
Petite Profondeur. Des objets sont disséminés dans une zone délimitée. 2 équipes de 4 plongeurs se déplacent dans l'eau et doivent récolter le plus d'objets possibles en un temps donné. Les objets sont immergés à différentes profondeurs. Ramener l'objet ramassé dans son camp.	
Evolutions	
Taille et nombre d'objets ainsi que profondeur à faire varier.	

LE TUNNEL



Petite à Moyenne profondeur.

Par équipe, les uns après les autres, les élèves doivent passer dans un cerceau immergé situé à 3m du bord. Un élève marque un point à chaque fois qu'il passe dans le cerceau sans le toucher. Il s'agit de marquer le plus de points possible pour son équipe en un temps donné.

Après chaque passage, on revient au point de départ.

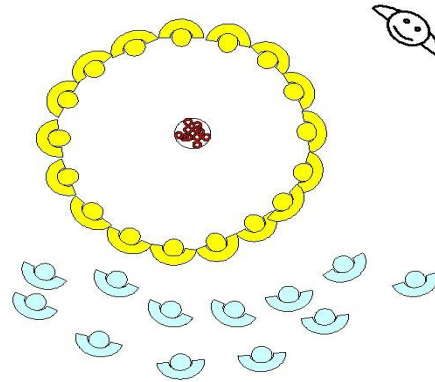
Evolutions

L'élève choisit son défi : passer dans 1 cerceau = 1 point ou passer dans 2 cerceaux espacés d'un mètre = 2 points... Placer le premier cerceau à 5m du bord.

Conseils

Cacher sa tête dans ses bras.

LE FILET DU PECHEUR



Organisation

La classe est divisée en 2 groupes.

Une équipe formera les pêcheurs et l'autre les poissons. On effectuera une rotation après 3 prises.

Matériel : Foulards de deux couleurs, anneaux de plusieurs couleurs .

Consigne

Après s'être mis d'accord sur un signal pour baisser le filet, les pêcheurs font une ronde. Les poissons doivent aller chercher au moins un anneau chacun (un seul anneau à chaque aller retour) à l'intérieur du filet.

Les poissons pris sont comptés lorsque le filet s'abaisse.

Au signal du maître les enfants "filet" commencent à chanter, et les poissons vont chercher des appâts.

Quand le filet est baissé le maître et les enfants comptent les poissons pris. Les poissons pris ne sont pas éliminés, ils rejouent la deuxième et la troisième partie. On retient seulement le meilleur coup de filet.

Puis c'est au tour des poissons de devenir filet, pour 3 parties.

A la fin des 6 jeux l'équipe gagnante est celle qui a pris le plus de poissons en un seul coup de filet.

Critère de réussite :

C'est l'équipe qui a pris le plus de poissons en un coup de filet qui gagne.

Critères de réalisation :

Pêcheurs :

- varier les moments pour baisser le filet,
- observer le comportement des poissons pour décider le moment de la chanson ou le nombre de la comptine (début s'ils rentrent vite, après un petit moment s'ils rentrent tout doucement.

Poissons :

- être rapide,
- entrer et sortir très vite du filet,
- se répartir autour du filet pour ne pas se gêner .

1, 2, 3, SOLEIL

- Matériel nécessaire : aucun.

Description

Les enfants sont alignés le long du côté de la piscine. Un joueur se tient en face mais dos à la piscine, il est le meneur du jeu. Il prononce « 1, 2, 3, soleil » et se retourne à « soleil ». Pendant le temps où il ne regarde pas, les autres joueurs avancent et doivent mettre la tête sous l'eau lorsqu'il se retourne. Si l'un des joueurs n'est pas sous l'eau, il retourne contre le mur. Ceci recommence plusieurs fois.

- Le gagnant est celui qui touche le premier le bord où se trouve le meneur de jeu. Dans ce cas, le gagnant devient meneur et le jeu peut recommencer. Tout le monde se replace au point de départ.

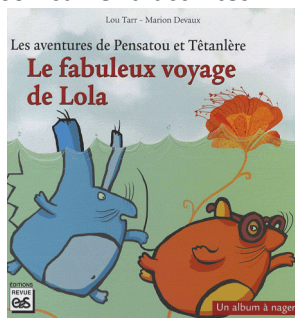
7. BIBLIOGRAPHIE

Revue EPS

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

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

Album à jouer et son cahier d'activités :



Je flotte, tu flottes, parole d'Archimède (DVD)

