

inspection académique
Charente-Maritime



éducation
nationale
enseignement
supérieur
recherche



Les activités aquatiques à l'école primaire

Les conseillers pédagogiques EPS de la
Charente Maritime

Septembre 2016

En référence aux nouveaux programmes et au nouveau socle commun, ce document départemental « les activités aquatiques à l'école primaire » fixe un cadre pédagogique et didactique pour l'enseignement et l'apprentissage de la natation commun à l'ensemble des piscines du département.

En fonction de la spécificité de chacune de ces piscines, des caractéristiques des élèves et les possibilités d'accueil, un document par site sera élaboré sur cette base départementale.

Il propose :

- La définition d'objectifs et de compétences à viser
- Des niveaux de progrès en natation
- Des situations et/ou tâches motrices pour passer d'un niveau à l'autre
- Des propositions d'organisation des espaces aquatiques et des groupes d'élèves.

Il est complété par quatre autres documents départementaux :

- ❖ **L'évaluation des activités aquatiques à l'école primaire**
- ❖ **Vers les nages codifiées**
- ❖ **L'évaluation des activités aquatiques à l'école primaire**
- ❖ **Les activités aquatiques à l'école primaire – Piscine découverte**

Sommaire :

1. ACTIVITÉS AQUATIQUES AU CYCLE 2	5
1.1 INTENTIONS ÉDUCATIVES	5
1.2 OBJECTIFS.....	5
1.3 COMPÉTENCES SPECIFIQUES	6
1.4 COMPÉTENCES DANS LES DOMAINES TRANSVERSAUX EN EPS	9
1.4.1 Maîtrise du langage et de la langue française	9
1.4.2 Éducation civique	10
1.5 COMPÉTENCES GÉNÉRALES ET CONNAISSANCES.....	10
1.5.1 S’engager lucidement dans l’action	10
1.5.2 Construire un projet d’action.....	11
1.5.3 Mesurer et apprécier les effets de l’activité	11
1.5.3 Appliquer des règles de vie collective.....	12
1.6 AMÉNAGEMENT DU MILIEU	13
1.7 STRATÉGIES PÉDAGOGIQUES.....	15
1.8 LES ÉTAPES DU PROJET	16
2. ACTIVITÉS AQUATIQUES AU CYCLE 3.....	20
2.1 INTENTIONS ÉDUCATIVES	20
DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES	20
2.2 OBJECTIFS.....	20
2.3 COMPÉTENCES SPECIFIQUES	21
2.4 Compétences dans les domaines transversaux en EPS	23
2.4.1 Maîtrise du langage et de la langue française	23
2.4.2 Éducation civique	24
2.5 COMPÉTENCES GÉNÉRALES ET LES CONNAISSANCES	25
2.5.1 S’engager lucidement dans l’action	25
2.5.3 Construire un projet d’action.....	25
2.5.4 Mesurer et apprécier les effets de l’activité	25
2.5.5 Appliquer des règles de vie collective.....	26
2.6 AMÉNAGEMENT DU MILIEU	27

2.7	STRATÉGIES PÉDAGOGIQUES.....	27
2.8	LE PROJET PÉDAGOGIQUE	28
2.9	DIVERSIFIER LES ACTIVITÉS	29
3.	LES NIVEAUX D’HABILITÉS ET LES TACHES MOTRICES.....	30
3.2	Les niveaux d’habiletés.....	30
3.2	Les tâches motrices.....	31
4	ORGANISATION DES ESPACES AQUATIQUES et DES GROUPES D’ÉLÈVES.....	61
4.1	LES PARCOURS	62
4.1.1	Utilisation pédagogique	62
4.1.2	Formes de déplacement dans l’espace.....	63
4.1.3	Formes d’utilisation pour un même espace :.....	63
4.1.4	Groupement d’élèves : Répartition – nombre	65
4.1.5	Conseils :.....	65
4.2	LES ATELIERS	66
4.2.1	Utilisation pédagogique	66
4.2.2	Formes de déplacement dans un espace restreint :.....	67
4.2.3	Formes d’utilisation :.....	68
4.3	JEUX AQUATIQUES.....	70
4.3.1	Utilisation pédagogique	70
4.3.2	Exemples d’organisation	71
4.3.3	Conseils :	72
4.3.4	Classements des jeux aquatiques :	73
4.3.5	Water polo :	75
4.4	NATATION SYNCHRONISÉE :	77

1. ACTIVITÉS AQUATIQUES AU CYCLE 2

"... de la découverte d'un nouveau milieu... à l'autonomie d'action dans ce milieu."

1.1 INTENTIONS ÉDUCATIVES

DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES

motrices	affectives	cognitives
- choisir, coordonner ses actions en vue d'une efficacité optimale	- gérer le couple sécurité/risque - objectiver les risques avec l'aide de l'adulte	- comprendre les principes qui organisent le mouvement - choisir les stratégies d'action les plus efficaces

1.2 OBJECTIFS

- permettre à chaque enfant de **multiplier ses expériences motrices** dans un milieu physique particulier, d'éprouver de nouvelles sensations en prenant la mesure du risque,
- rendre l'**enfant actif** et désireux de s'approprier un espace aquatique de plus en plus grand de façon **autonome**,
- favoriser la construction d'un "**répertoire moteur aquatique**" conforme à la logique de l'activité,
- développer l'attitude de **sécurité active** (la sienne et celle des autres),
- prendre chaque enfant là où il est, pour l'accompagner, **le conduire le plus loin possible**, en respectant au mieux son propre rythme.
- apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action et planifier son action avant de la réaliser.

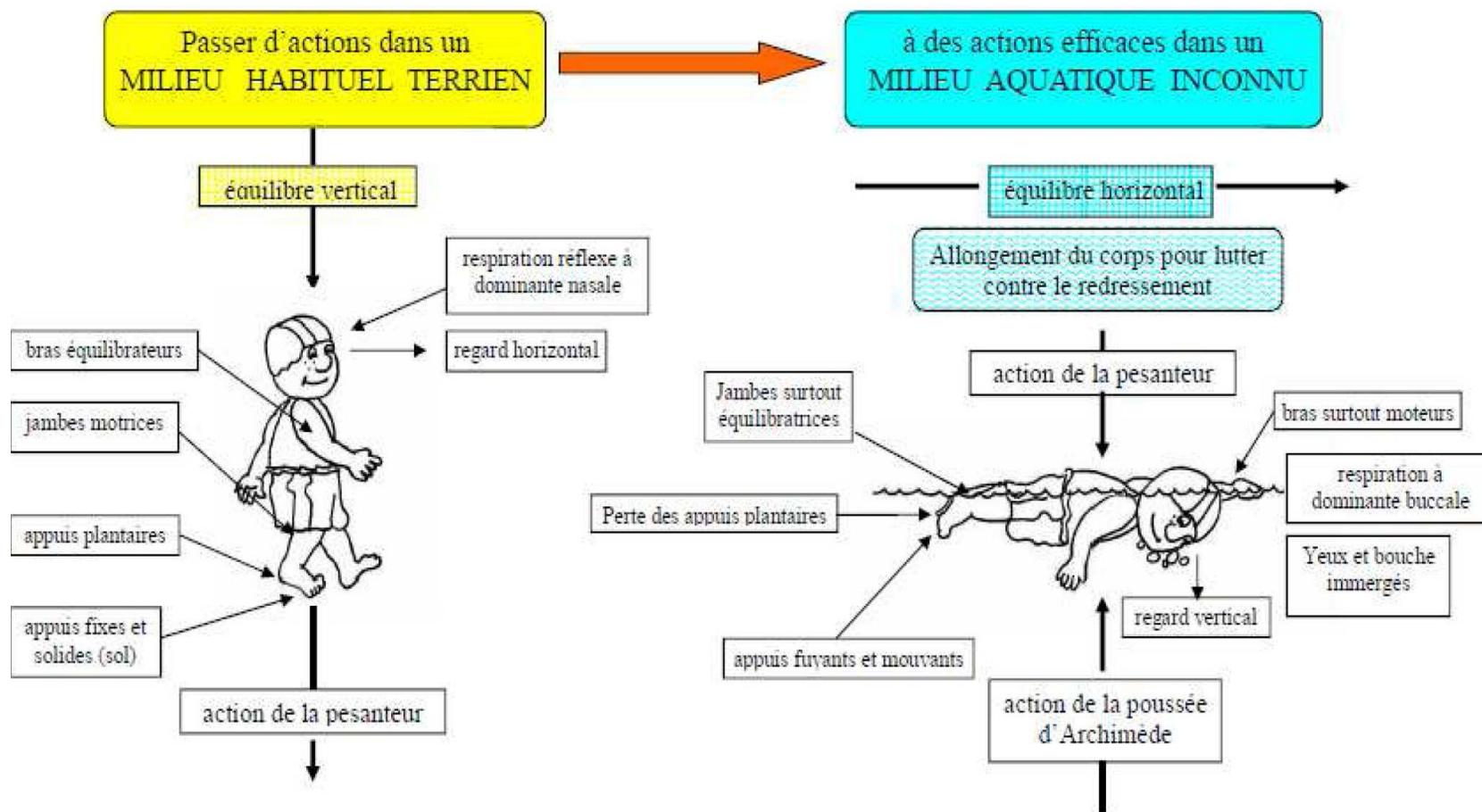
En natation, les activités proposées permettent de passer de réponses motrices naturelles (découvrir le milieu, y évoluer en confiance) à des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer). L'objectif est de passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal de nageur,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

1.3 COMPÉTENCES SPECIFIQUES

Adapter ses déplacements à différents types d'environnements dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser,...)		
Fournir des efforts variés, adaptés à ses capacités physiques.	Contrôler ses émotions face à une situation nouvelle.	S'engager dans un mode d'actions complexes .

- A la fin du cycle 2, l'élève doit être en mesure de choisir, effectuer et décrire un itinéraire dans un milieu aménagé sur une quinzaine de mètres sans appui et après une entrée dans l'eau et un déplacement en autonomie, en position ventrale, dorsale et subaquatique.

Quels enjeux ?



Voici les étapes de progression globale de l'apprentissage de la natation liées aux critères de réussites associés :

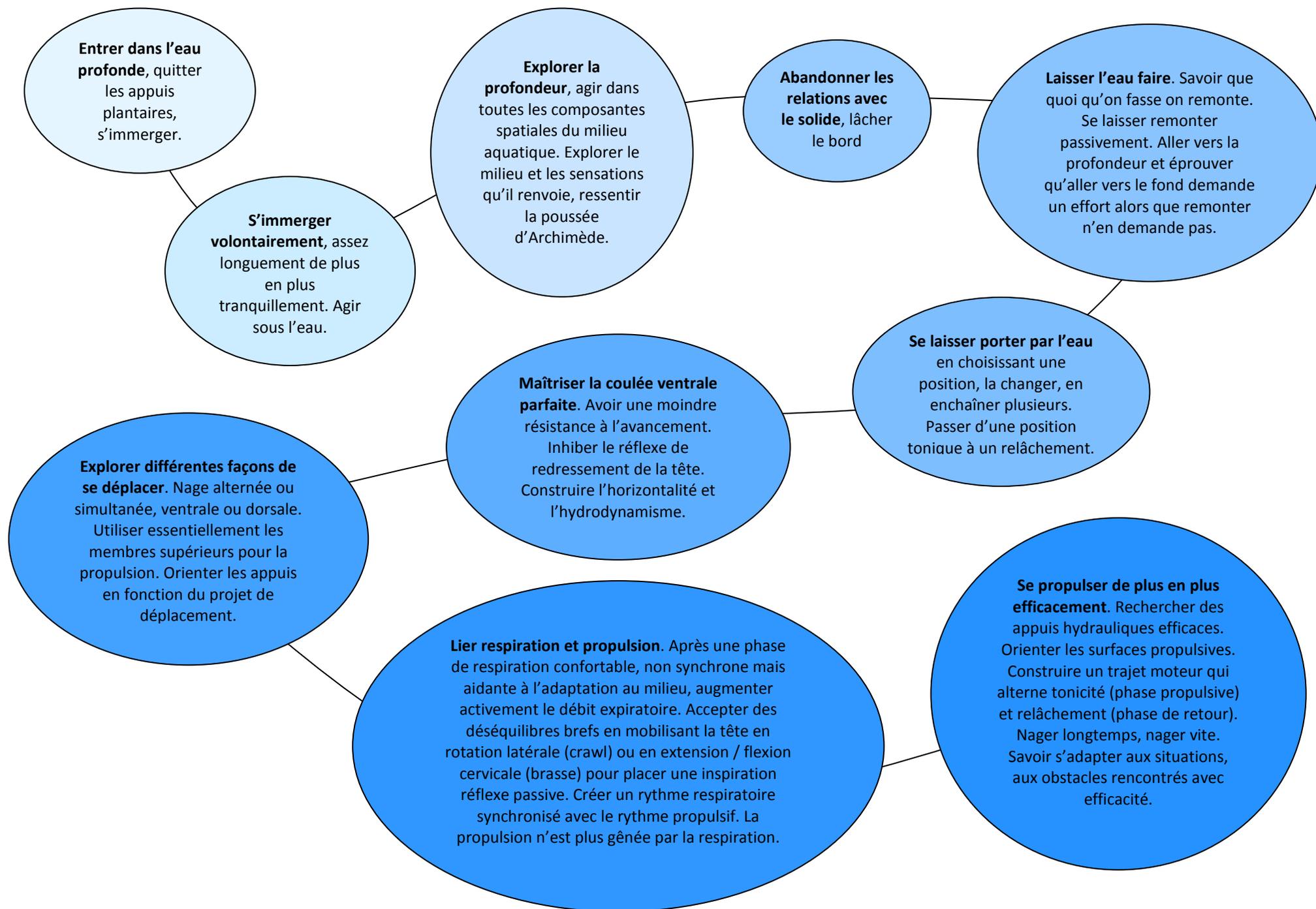


Tableau des habiletés : niveaux de transformation

	ENTREES DANS L'EAU	IMMERSIONS / RESPIRATION	DEPLACEMENTS / EQUILIBRE / FLOTTAISON	de
1	E1- Accepter le contact de l'eau	I1- Immersion complète du corps sauf la tête et en gardant le repère des appuis plantaires. Inspiration active / Expiration passive	D1- Se déplacer en gardant des appuis solides (goulotte, main courante, mur) ou l'aide de l'adulte. Regard horizontal. Rééquilibration en utilisant les bras.	L'
2	E2- Descendre, se laisser glisser en conservant des appuis solides : échelle, bord, perche	I2- Immersion ponctuelle de la tête en marche avant, position de terrien en apnée, bouches et yeux fermés	D2- S'éloigner du bord en gardant des appuis stables : câble double, simple, perche... en position de terrien. Poussée d'Archimède subie.	A C Q U I S I
3	E3- Se laisser tomber, glisser en tenant des objets flottants : altères, frites, tapis...	I3- Immersion brève à mi-profondeur en restant en relation avec le monde solide (perche, échelle...) bouche et yeux ouverts.	D3- S'éloigner en suspension sur des appuis stables (câbles) en position horizontale ventrale et dorsale.	T I O N
4	E4- Se laisser tomber, glisser, sauter sans aide ni matériel mais en se rééquilibrant une fois dans l'eau avec une prise d'appuis	I4- Immersion en position horizontale en se déplaçant avec des appuis stables. Souffler dans l'eau par la bouche et par le nez.	D4- S'éloigner du bord avec des objets flottants : frite, haltère, tapis... en position horizontale ventrale et dorsale. Rééquilibration par pédalage avec de moins en moins de mouvement.	de
5	E5- Sauter de différentes façons (y compris dos tourné au bassin) sans aide ni matériel suivi d'un court déplacement	I5- Déplacement vertical pour aller faire une action au fond du bassin en relation avec le monde solide. Immersion courte 3 à 5''. Inspirations de plus en plus courtes et expirations de plus en plus longues ou puissantes.	D5- Se déplacer en autonomie complète sur 2 ou 3 mètres, la propulsion étant créée à partir d'un élément stable : mur, cage, câbles... Poussée d'Archimède utilisée pour maintenir le corps en équilibre à la surface de l'eau et pour remonter de façon passive. Rééquilibration en position horizontale en utilisant les jambes de manière relâchée.	L' A U T O N O M I E
6	E6- Entrer dans l'eau en position de plongeur (tête dans l'eau avant les pieds), en position accroupie	I6- Déplacement oblique par action des bras sur des appuis stables (perche, câble, cage...) Immersion plus longue. Inspiration passive et expiration active (avec contrôle lors des immersions).	D6- Se déplacer en autonomie complète sur une quinzaine de mètres en position ventrale et dorsale, en approchant une position hydrodynamique. Regard à la verticale.	

- Les **habiletés hiérarchisées en 6 étapes** correspondent à des niveaux de transformation mais cela ne signifie pas que les acquisitions soient systématiquement linéaires. L'élève peut, d'emblée, accéder à un acquis ponctuel supérieur ou le "sauter".
- Bien que cohérentes entre elles, les liaisons entre les différents niveaux des trois domaines (entrées - immersions - déplacements) ne sont pas obligatoires.
- On peut considérer que l'élève a atteint un **niveau d'habileté** lorsqu'il est capable de **reproduire 5 fois**, dans des situations variées cette habileté.

1.4 COMPÉTENCES DANS LES DOMAINES TRANSVERSAUX EN EPS

1.4.1 Maîtrise du langage et de la langue française

Compétences générales

- ◆ Savoir se servir des échanges verbaux
Situations de dialogues collectifs (échange avec la classe et l'adulte)
 - Saisir rapidement l'enjeu de l'échange et en retenir les informations successives.
 - Questionner l'adulte et les autres élèves à bon escient.
 - Se servir de sa mémoire pour conserver le fil de la conversation et attendre son tour.
 - S'insérer dans la conversation.
 - Reformuler l'intervention d'un autre élève ou du maître.

Compétences spécifiques

PARLER	LIRE	ÉCRIRE
Éducation Physique et Sportive		
<ul style="list-style-type: none"> - Utiliser le lexique de l'EPS dans les différentes situations didactiques mises en jeu. - Participer à l'élaboration d'un projet d'activité. - Expliciter les difficultés que l'on rencontre dans une activité. - Appliquer des consignes simples - Retenir des termes de vocabulaire spécifique :crawl, dos, brasse, ciseaux, battements, rétropédalage, godille, apnée, plongeon, canard... 	<ul style="list-style-type: none"> - Lire une règle du jeu, une fiche technique, et les mettre en œuvre avec l'aide d'une illustration graphique. - Trouver dans différents types de documents des informations concernant les activités physiques et sportives pratiquées. - Lire des consignes simple sécrises, dessinées. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rédiger une fiche technique permettant de réaliser une situation pédagogique (matériel, durée, lieu,...). - Noter les performances réalisées et les présenter de manière à réutiliser l'information dans les prochaines séances. - Commenter un dessin, un schéma d'une situation pédagogique vécue à la piscine.

1.4.2 Éducation civique

♦ Participer pleinement à la vie de l'école en respectant les règles de vie

- La compétence générale des programmes de l'EPS, **Appliquer et construire des principes de vie collective**, précise cette compétence transversale pour les activités aquatiques.

1.5 COMPÉTENCES GÉNÉRALES ET CONNAISSANCES

1.5.1 S'engager lucidement dans l'action

- Oser s'engager dans des actions progressivement plus complexes

- Faire des choix et les expliquer
- Éprouver et contrôler ses émotions et leurs effets dans des situations diversifiées
- Accepter d'évoluer en grande profondeur
- Enrichir son répertoire de sensations motrices
- Percevoir la flottaison de son corps

1.5.2 Construire un projet d'action

- Formuler et mettre en œuvre un projet d'action ou d'apprentissage individuel adaptés à ses possibilités
 - Passer du jeu fonctionnel individuel sans but précis, au jeu intentionnel
 - Persévérer vers l'atteinte de son projet personnel en multipliant les essais dans les tâches motrices proposées

1.5.3 Mesurer et apprécier les effets de l'activité

- Apprécier et lire des indices de plus en plus variés en hauteur, en distance, en mobilité,...
 - Se repérer dans ce milieu (dans, sur, hors, sous l'eau).
 - Situer des actions dans leur chronologie (avant, après, en même temps ...).
 - Reconstituer la succession des différentes tâches faites au cours des séances.
- Appréhender, dans la réalisation de ses actions, les notions relatives à l'espace et au temps : vitesse, trajectoire, déplacement,...
 - Apprécier les distances relatives dans les différentes dimensions (hauteur, largeur, profondeur).
 - Évaluer des durées relatives (l'immersion est une expérience particulière de la durée).
- Établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action.
 - Faire des suppositions, émettre des hypothèses.
 - Établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action.
 - Prendre en compte ces relations pour réorganiser son projet.
 - Utiliser des fiches d'auto-évaluation.
- Donner son avis, évaluer une performance, une production, selon des critères simples

- Analyser son activité.
- Reconnaître et nommer différentes actions, différents types d'efforts et les représenter (dessin, schéma, explications verbales)
 - Réaliser des représentations simples (dessin, maquette) des espaces de la piscine où l'on évolue et s'y situer.

1.5.3 Appliquer des règles de vie collective

- Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte et que l'on fait respecter.
 - Se déshabiller, s'habiller seul.
 - Être sensible aux règles de sécurité (la sienne et celle des autres) : ne pas courir, ne pas pousser, rester dans son groupe de travail
 - Respecter les aménagements et le matériel pédagogique.
 - Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.
 - Accepter les règles d'hygiène liées à la fréquentation d'une piscine : la douche, le port d'un bonnet de bain.

Le respect des règles d'hygiène est très important tant sur le point individuel que collectif. Le rôle de l'école est de sensibiliser les élèves à celles-ci à travers l'apprentissage des compétences sociales et civiques. Il s'agit de maîtriser, comme individu et comme citoyen, les règles élémentaires de la vie en société et de les mettre en œuvre dans le cadre scolaire.

Dans ces différents moments, principalement liés à la vie collective, le rôle des adultes (enseignant, ATSEM ou parents accompagnateurs) est primordial pour sensibiliser les enfants à l'importance du respect des règles d'hygiène, du respect du matériel commun, du rangement des affaires personnelles et à l'influence de ce comportement sur la qualité d'un milieu « collectif ».

Les mallettes pédagogiques « **Malo à l'eau** » sont désormais disponibles en circonscription pour aider à sensibiliser les élèves sur cet aspect. Elles peuvent faire l'objet d'un travail en classe et être un référentiel d'information entre l'école et la structure aquatique. Elles sont aussi d'excellents supports pour des séances de langage et permettent aux élèves d'appréhender l'environnement des futures séances de natation.



- Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets.
- Connaître et assumer plusieurs rôles dans les différentes activités.

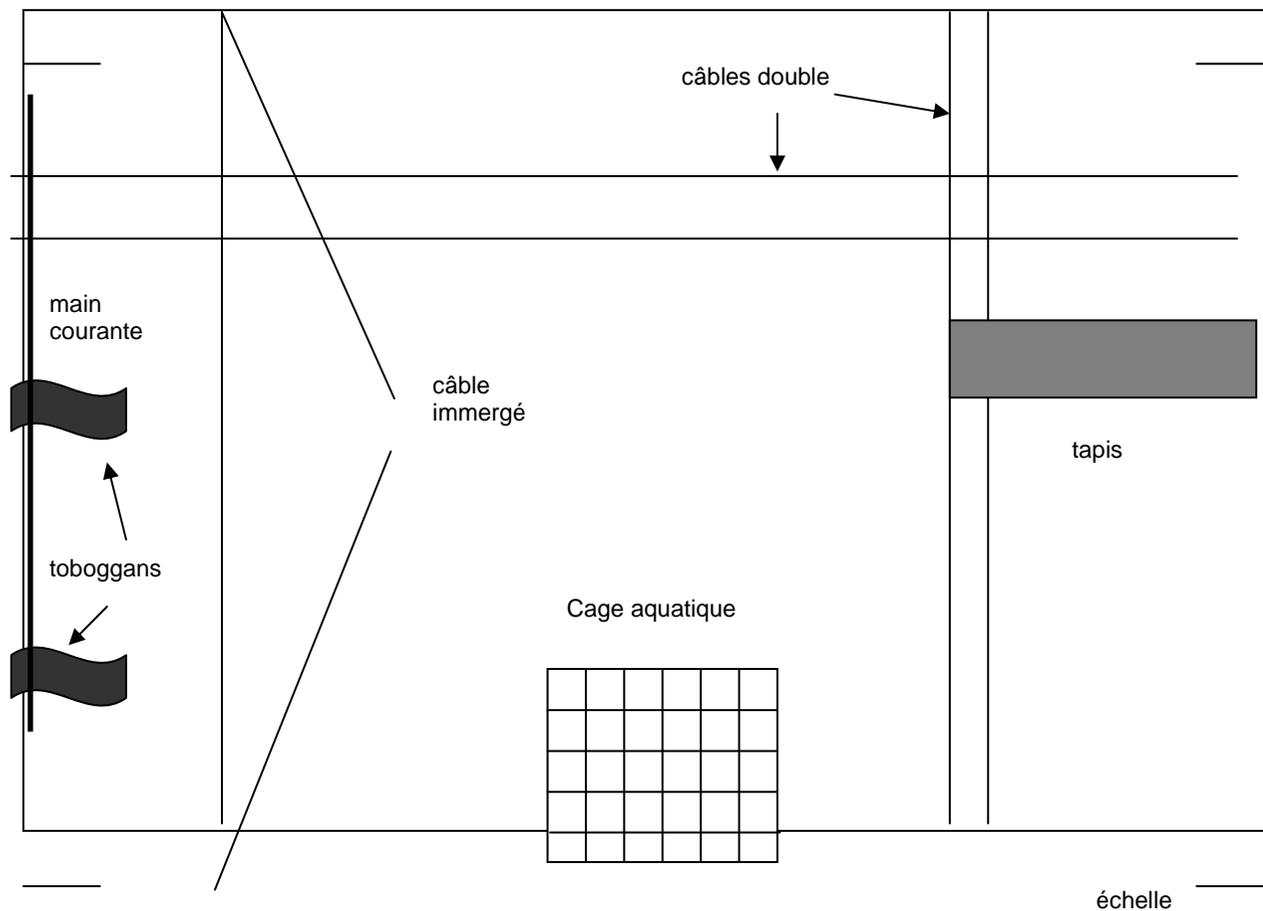
- Jouer avec un ou plusieurs partenaires avec des intentions communes.

1.6 AMÉNAGEMENT DU MILIEU

La découverte de ce milieu nouveau, sa conquête par la construction d'un "répertoire moteur aquatique" seront facilitées par un aménagement pertinent qui :

- **respecte la logique des intérêts des enfants** de par les activités ludiques qu'il suggère,
- **favorise l'autonomie d'action** de par la palette des possibles: activités en gardant des appuis solides, stables, fuyants, sans appuis, en surface, à différentes profondeurs,
- **permet de développer des actions** dans les domaines visés : entrées dans l'eau, déplacements, immersions,
- permet à l'enfant de s'approprier un espace aquatique de plus en plus grand de façon autonome en développant chez lui **l'attitude de sécurité active**,
- **permet la mise en place de jeux et situations variés** avec des critères de réussites clairs, inscrits dans le dispositif,
- **permet des utilisations variées** : circuits, ateliers.

Exemple d'aménagement de bassin



Petit matériel à mettre également à disposition : haltères flottants, frites, tapis de tailles et d'épaisseurs différentes, palmes, cerceaux, miroir, ballons, objets divers pouvant être immergés...

1.7 STRATÉGIES PÉDAGOGIQUES

- Au cycle 2, l'activité aquatique est "axée essentiellement sur la découverte et l'exploration active du milieu, en partant des intentions de l'enfant et de ses facultés d'adaptabilité".
- La dimension du projet et le "modèle d'apprentissage" sous-jacent, le "modèle auto-adaptatif" (fonctionnement par essais – erreurs) nécessitent une organisation des séances autour de **deux espaces / temps** :
 - **celui de la classe** en tant qu'espace / temps de réflexion, verbalisation, de proposition avant et après la séance à la piscine,
 - **celui de la piscine** en tant qu'espace / temps d'action, d'essais, de tentatives, de transformation des conduites motrices.

En classe	À la piscine
<p>Dès le début du projet :</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire raconter les expériences - faire émettre des hypothèses - faire des expériences (flottaison,...) - faire en EPS des jeux que l'on pourra refaire en piscine - parler des consignes à respecter - « travailler » sur l'imaginaire, le fantastique, le merveilleux (ex : la petite sirène) <p>Systematiquement entre 2 séances à la piscine : Les élèves sont sollicités pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - retrouver, repérer, dessiner, nommer des lieux, un dispositif, des objets - raconter ce que l'on fait - situer leurs possibilités actuelles - utiliser des outils d'auto-évaluation <p>Avant chaque séance à la piscine, les enfants sont informés sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la composition des groupes - les dispositifs mis en place - les situations et les jeux proposés 	<p>Priorité à l'action pour tirer un maximum d'informations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - exploration globale - exploration plus structurée par la mise en place de situations et jeux adaptés <p>Organisation précise et structurée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le MNS, BEESAN chargé de la surveillance générale est informé du projet. - respect du nombre maxi d'enfants par groupe <p>Rôle des adultes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - suivre les découvertes - favoriser les recherches individuelles l'échange de solutions - observer, relancer, inciter, réaménager les situations - multiplier les sources d'informations, les repérages dans l'espace - rechercher une grande quantité d'actions variées - favoriser la continuité des actions - accepter l'erreur et motiver l'élève en lui donnant les moyens de choisir - limiter ses interventions verbales

1.8 LES ÉTAPES DU PROJET

Par souci d'efficacité, et dans l'idéal, le projet pédagogique devrait prévoir de **24 à 30 séances en 2 ou 3 modules**, aux cycles 2 et 3 (module supplémentaire de 12 séances au cycle 3 lorsque les conditions le permettent).

La **durée des séances**, adaptée aux possibilités des enfants, à la température de l'eau, doit permettre un travail efficace, dans l'eau, d'**au moins 30 minutes**.

PHASE DE MISE EN ACTIVITE (3 ou 4 premières séances) :

- Utilisation de tout l'espace mis à disposition: milieu totalement aménagé en surface et en profondeur
Jeux sur le bord du bassin: petites piscines gonflables, seaux, arrosoirs, jouets divers...
- Une situation de référence sous la forme d'un grand jeu, la chasse au trésor (cf ci-après).
Proposer au cours de cette phase, ce jeu permettra une évaluation diagnostic des compétences des élèves, la programmation des séances suivantes en fonction de leurs performances et la constitution des groupes.
- Petit matériel mis à disposition : haltères flottants, frites.
- Rôle sécurisant et incitateur des adultes tout en respectant l'autonomie d'action et d'intention des élèves :
 - activité ludique recherchée,
 - laisser le temps et le choix.

PHASE DE STRUCTURATION (séances suivantes) :

- Utilisation d'espaces bien définis par chaque groupe accompagné d'un adulte.
- Dans chaque espace, les situations et jeux proposés sont caractérisés par :

- un but bien matérialisé (des critères de réussite inscrit dans le dispositif permettent à l'enfant d'avoir connaissance du résultat de son action).

- Les jeux et situations doivent intégrer au moins deux des possibilités d'action propres au milieu :
 - entrée + immersion,
 - entrée + déplacement,
 - déplacement + immersion.
- Certaines zones peuvent avoir cependant un aménagement spécifique (rotation des groupes).
- Chaque élève travaille à son rythme et en fonction de ses choix : le dispositif et les consignes doivent permettre à tous de réussir.
- L'adulte incite, encourage, sollicite, relance, observe.

PHASE DE RÉINVESTISSEMENT (dernières séances)

- Évaluation des élèves à partir du document départemental.
- Rencontre entre différents groupes de la classe dans différents jeux.
- Rencontre avec une autre classe. Cette rencontre, tout en finalisant le cycle annuel natation permet une évaluation dans une situation nouvelle.

1.9 UNE ETAPE CLE : MAITRISE DE LA RESPIRATION ET DE L'EQUILIBRE

- La maîtrise de l'équilibre.
 - Trouver son équilibre fait parti des apprentissages pour ensuite choisir le plus efficace face à la situation vécue.
 - Cela permet à l'élève de rester calmement à la surface pour pouvoir s'informer sur l'espace, respirer, et poursuivre son action dans le milieu.
- Rôle et placement de la tête
 - La tête « gouvernail » pour faciliter les rotations et la position hydrodynamique
 - Un lien entre le déplacement, la prise d'informations, et la respiration
 - Le développement du champ visuel chez le débutant permet d'évacuer certaines angoisses. Pour cette raison, il peut être nécessaire d'utiliser des lunettes de façon ponctuelle. Il permet également de mettre en œuvre le développement des mouvements de l'ensemble du corps.
 - Importance de la libération de la nuque.
- La respiration en milieu aquatique sera définie par une succession d'apnées plus ou moins fréquentes et longues suivant le niveau. L'aisance dans cette respiration permettra à l'apprenant d'accéder à de nombreuses acquisitions motrices. Il pourra s'agir d'abord d'entraîner l'expiration aquatique en lien avec l'immersion. Les élèves pourront aller plus loin en faisant appel à une respiration confortable dans le passage progressif d'un déplacement autonome sur quelques mètres à plusieurs dizaines de mètres (Passage entre D5 et D6) :
 - possibilité d'utiliser l'équilibre dorsal ou vertical qui permet cette aisance respiratoire
 - entraîner le passage alterné entre équilibre ventral et dorsal
- Plus tard, au cycle 3, en faisant appel à la respiration synchronisée au mouvement, et à l'inspiration retardée de façon progressive, les élèves pourront accéder à l'apprentissage de nages codifiées (voir document Vers les nages codifiées).

ÉQUILIBRE

DÉCOUVRIR SA
CAPACITÉ A
FLOTTER

ACCEPTER
DE
SE RÉ-ÉQUILIBRER

J'apprends
à flotter...

1- En descendant le long de la perche :

- en gonflant les poumons d'air se laisser remonter sans tenir la perche
- idem se laisser remonter en boule

- en soufflant apprendre à descendre sans bouger

2- En faisant l'étoile de mer

- sur le dos avec aide (mur, ligne, planche sous le ventre, frite, perche)- sur le ventre avec aide (mur, ligne, planche sous le ventre, frite, perche)

- idem sans aide

- idem avec parfait alignement jambes-tête-tronc

1- En sautant puis en se laissant remonter sans bouger

- avec une frite
- en tenant la perche
- avec flotteur dans les mains
- sans aide
- idem en comptant jusqu'à 5 puis 10 puis 15
- idem après une chute puis un plongeant

2-En poussant le mur et en se laissant flotter sans bouger:

- avec une frite
- en tenant la perche
- avec flotteur dans les mains
- sans aide
- idem en comptant jusqu'à 5 puis 10 puis 15
- idem en glissant le plus loin possible
- idem en respectant la position jambes-tête-tronc

3-En se déplaçant et en se ré-équilibrant:

- sur le dos avec une traction simultanée des bras, se laisser glisser (avec planche sur le dos puis sans)
- idem sur le ventre
- idem en enchainant plusieurs tractions sur le ventre et sur le dos
- idem en coordonnant la respiration (souffler pendant la traction et inspirer rapidement pendant la glisse)

4-En vrillant ou rotation:

- vriller puis tourner autour de la ligne d'eau
- idem avec une planche dans chaque main
- idem sans aide

2. ACTIVITÉS AQUATIQUES AU CYCLE 3

"... de l'autonomie dans le milieu aquatique à la maîtrise par les pratiques codifiées."

2.1 INTENTIONS ÉDUCATIVES

DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES

Motrices	Affectives	Cognitives
- choisir, coordonner ses actions en vue d'une efficacité optimale	- objectiver les risques avec l'aide de l'adulte - gérer le couple sécurité / risque	- comprendre les principes qui organisent le mouvement - choisir les stratégies d'action les plus efficaces

Dans la continuité du cycle 2, savoir nager reste une priorité.

2.2 OBJECTIFS

- permettre à chaque enfant de développer, **ajuster et affiner plus méthodiquement ses conduites motrices** en anticipant sur les actions à réaliser,
- rendre l'enfant actif et désireux de **s'approprier des pratiques codifiées**,
- développer chez l'enfant l'**attitude de sécurité active**, la sienne et celle des autres,
- prendre chaque enfant là où il est, comme il est pour l'accompagner, **le conduire le plus loin possible**, en respectant au mieux son propre rythme.

- apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.
- répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.

2.2 COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES

Adapter ses déplacements à différents environnements		
- dans des formes inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, slalomer, chevaucher...)		
Réaliser une performance mesurée		
- dans différents types d'efforts (relation vitesse, distance, durée)		
- valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015.		
<ul style="list-style-type: none"> - identifier, sélectionner, appliquer des principes pour agir avec méthode et faire des hypothèses d'action, choisir l'action la mieux adaptée - gérer ses efforts avec efficacité et sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> - situer son niveau de capacités motrices pour formuler un projet et s'engager contractuellement, individuellement ou en groupe - assumer des rôles différents dans des situations variées 	<ul style="list-style-type: none"> - identifier dans la pratique les éléments de la culture sportive : règles, espaces d'évolution, matériels spécifiques... - s'approprier des règles de fonctionnement

I

Au cycle 3, en natation, l'élève doit être en mesure de s'engager à effectuer en continuité une épreuve aquatique qu'il a choisie en fonction du niveau de difficulté des tâches à réaliser et de son niveau de maîtrise.

Tableau des habiletés : niveaux de transformation

Tableau des habiletés : niveaux de transformation

	ENTREES DANS L'EAU	IMMERSIONS / RESPIRATION	DEPLACEMENTS / EQUILIBRE / FLOTTAISON	vers
6	E6- Entrer dans l'eau en position de plongeur (tête dans l'eau avant les pieds), en position accroupie	I6- Déplacement oblique par action des bras sur des appuis stables (perche, câble, cage...) Immersion plus longue. Inspiration passive et expiration active (avec contrôle lors des immersions).	D6- Se déplacer en autonomie complète sur une quinzaine de mètres en position ventrale et dorsale, en approchant une position hydrodynamique. Regard à la verticale.	La
7	E7- Plonger avec implusion	I7- Déplacement vers le fond en autonomie à différentes profondeurs et en augmentant le temps d'apnée (10'')	D7- Nager en autonomie complète sur une quinzaine de mètres les nages codifiées (crawl, dos, brasse)	M
8	E8- Plonger de différentes hauteurs.	I8- S'immerger en autonomie complète. Rester sous l'eau au moins 20'' et en se déplaçant.	D8- Nager sur 25m et/ou pendant 3mn en conservant le même style de nage, sans reprise d'appui.	A
9	E9- Plonger avec réalisation de figures pendant le passage aérien	I9- Explorer la profondeur, s'orienter sous l'eau en augmentant les distances. Durée 30''	D9- Nager en changeant volontairement d'équilibre, de direction, de position. Utiliser différents types de nages en les associant dans des nages hybrides.	I
10	E10- Choisir le plongeon adapté à la réalisation de la tâche à suivre	I10- Rechercher l'efficacité : passer rapidement de la surface à la profondeur. Nager rapidement sous l'eau. Remonter à la surface un objet encombrant.	D10- Adapter le style, le mode de déplacement et le rythme à l'intention.	T
				R
				I
				S
				E
				du
				M
				I
				L
				I
				E
				U

- Les **habiletés hiérarchisées en 5 étapes** sont dans la continuité de celles définies pour le cycle 2 et correspondent à des niveaux de transformation mais cela ne signifie pas que les acquisitions soient systématiquement linéaires.
- Bien que cohérentes entre elles, les liaisons entre les différents niveaux des trois domaines (entrées – immersions - déplacements) ne sont pas obligatoires.

- On peut considérer que l'élève a atteint un **niveau d'habileté** lorsqu'il est capable de **reproduire 5 fois**, dans des situations variées cette habileté.
- Utilisé comme **grille de lecture de l'activité de l'enfant**, ce tableau permet de connaître son profil, du point de vue de ses savoir-faire et donc d'évaluer son degré d'acquisition des compétences mises en jeu et de **prévoir des situations d'apprentissage adaptées** à ses besoins.

2.4 Compétences dans les domaines transversaux en EPS

2.4.1 Maîtrise du langage et de la langue française

Compétences générales

- ◆ Savoir se servir des échanges verbaux
Situations de dialogues collectifs (échange avec la classe et l'adulte)
 - saisir rapidement l'enjeu de l'échange et en retenir les informations successives,
 - questionner l'adulte et les autres élèves à bon escient,
 - se servir de sa mémoire pour conserver le fil de la conversation et attendre son tour,
 - s'insérer dans la conversation,
 - reformuler l'intervention d'un autre élève ou du maître.

Compétences spécifiques

PARLER	LIRE	ÉCRIRE
Éducation Physique et Sportive		
<p>Utiliser le lexique de l'EPS dans les différentes situations didactiques mises en jeu.</p> <p>Participer à l'élaboration d'un projet d'activité.</p> <p>Expliciter les difficultés que l'on rencontre dans une activité.</p> <p>Appliquer des consignes simples</p>	<p>Lire une règle du jeu, une fiche technique, et les mettre en œuvre.</p> <p>Trouver dans différents types de documents des informations concernant les activités physiques et sportives pratiquées.</p> <p>Appliquer des consignes simples orales, écrites, dessinées.</p> <p>Retenir des termes de vocabulaire spécifique : crawl, dos, brasse, papillon, ciseaux, battements, rétropédalage, godille, apnée, plongeon, canard.</p>	<p>Rédiger une fiche technique permettant de réaliser une situation pédagogique (matériel, durée, lieu,...).</p> <p>Noter les performances réalisées et les présenter de manière à réutiliser l'information dans les prochaines séances.</p> <p>Rendre compte d'une rencontre à laquelle la classe a participé.</p>

2.4.2 Éducation civique

♦ **Participer pleinement à la vie de l'école en respectant les règles de vie**

- La compétence générale des programmes de l'EPS, **Appliquer et construire des principes de vie collective**, précise cette compétence transversale pour les activités aquatiques.

2.5 COMPÉTENCES GÉNÉRALES ET LES CONNAISSANCES

2.5.1 S'engager lucidement dans l'action

- Oser s'engager dans les activités.
- Respecter les règles de sécurité (la sienne et celle des autres).
- Éprouver et contrôler ses émotions et leurs effets dans des situations diversifiées.
- Enrichir son répertoire de sensations motrices. Percevoir la résistance de l'eau.

2.5.3 Construire un projet d'action

- Formuler et mettre en œuvre un projet d'action ou d'apprentissage individuel adaptés à ses possibilités :
 - élaborer un projet personnel et le mener à son terme,
 - gérer son temps d'apprentissage pour atteindre l'objectif que l'on s'est fixé,
 - savoir organiser son travail personnel,
 - savoir consulter et utiliser une fiche de travail.

2.5.4 Mesurer et apprécier les effets de l'activité

- Apprécier et lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes.
- Mettre en relation des notions d'espace et de temps (vitesse, accélération, durée, trajectoires, déplacements,...) :
 - évaluer des durées relatives (l'immersion est une expérience particulière de la durée),
 - apprécier les distances relatives dans les différentes dimensions (hauteur, largeur, profondeur),
 - mettre en relation les deux concepts (par ex. temps mis pour parcourir une distance donnée).
- Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement :
 - mobiliser, lorsque la situation le nécessite les connaissances mémorisées (technique de nage, sauvetage),
 - utiliser des fiches d'auto-évaluation,
 - communiquer ses démarches,
 - émettre des hypothèses, faire des choix, contrôler ses réponses,

- expliciter ses démarches,
 - prendre en compte les résultats de son action et la relation entre la manière de faire et le résultat de l'action pour réorganiser son projet.
- Donner son avis, évaluer une performance, une production, selon des critères simples.
 - Identifier et décrire différentes actions, différents types d'efforts et leurs effets sur l'organisme et la santé.
 - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées.
 - Etre à l'aise dans le milieu aquatique pour pouvoir se sauver dans une situation de la vie courante.
 - Percevoir l'action des autres et établir une vigilance collective.
 - S'initier aux premiers éléments de sauvetage.

2.5.5 Appliquer des règles de vie collective

- Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte et que l'on fait respecter :
 - ranger et respecter le matériel pédagogique, ses affaires personnelles
 - exercer des responsabilités personnelles,
 - participer à l'élaboration d'un projet collectif, en accepter les règles et le mener à son terme.
 - comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.
 - respecter les règles d'hygiène liées à la fréquentation d'une piscine : la douche, le port d'un bonnet de bain...
- Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets.
- Connaître et assumer plusieurs rôles dans les différentes activités.

2.6 AMÉNAGEMENT DU MILIEU

Au cycle 3, un aménagement "lourd" et systématique de l'ensemble du bassin ne se justifie plus. Cependant du **matériel varié reste indispensable** :

- pour les entrées dans l'eau: toboggan, plots, tapis,
- pour les immersions: échelle, perche, râtelier, câble immergé, croisillon, mannequin, cerceaux etc...,
- pour les déplacements: frites, haltères, planches, pull buoy, palmes,
- pour les activités codifiées (natation synchronisée, water-polo, sauvetage) : matériel spécifique.

2.7 STRATÉGIES PÉDAGOGIQUES

- Au cycle 3, il s'agit de mettre l'enfant "dans des situations d'apprentissage qui lui permettent d'acquérir des savoirs et de mettre en œuvre des projets d'action (...) en anticipant sur les actions à réaliser et en choisissant les stratégies d'action les plus efficaces..."
- La dimension du projet et le "modèle d'apprentissage" sous-jacent, le "**modèle réussir et comprendre**" où action et réflexion se construisent simultanément et où l'action sert à valider ou infirmer les hypothèses d'action nécessitent une organisation des séances autour de **deux espaces/temps** :
 - **celui de la classe** en tant qu'espace / temps de réflexion, verbalisation, de proposition avant et après la séance à la piscine, d'élaboration de projets individuels et collectifs, de visualisation de documents vidéo,
 - **celui de la piscine** en tant qu'espace /temps d'action, d'essais, de tentatives, de mise en œuvre des projets, de constatations et de transformation des conduites motrices.

En classe	À la piscine
<p>Dès le début du projet :</p> <ul style="list-style-type: none">- faire s'approprier par chaque élève son projet- faire s'approprier par la classe un projet collectif (une rencontre par exemple)	<p>Priorité à l'action dans des situations de structuration et de réinvestissement pour sélectionner des informations pertinentes :</p> <ul style="list-style-type: none">- mobilisation des habiletés motrices dans des activités aquatiques diversifiées- recherche de réponses adaptées- vérification d'hypothèses d'action

<p>Systématiquement entre 2 séances à la piscine : Les élèves sont sollicités pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - retrouver, repérer, dessiner, nommer des lieux, un dispositif, des objets - situer leurs possibilités actuelles - faire apparaître la hiérarchie des actions - utiliser des outils d'auto-évaluation - faire le bilan sur ce qui a été fait et réajuster les projets individuels et collectifs <p>Avant chaque séance à la piscine, les enfants sont informés sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la composition des groupes - les dispositifs mis en place - les situations et les jeux proposés 	<ul style="list-style-type: none"> - développement d'une autonomie croissante dans des actions individuelles ou collectives <p>Organisation précise et structurée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le MNS, BEESAN chargé de la surveillance générale est informé du projet - respect du nombre maxi d'enfants par groupe <p>Rôle des adultes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - favoriser les recherches individuelles, l'échange de solutions - observer, relancer, inciter, réaménager les situations - multiplier les sources d'informations, les repérages dans l'espace - proposer des activités variées : nages codifiées, water-polo, sauvetage, natation synchronisée - accepter l'erreur et motiver l'élève en lui donnant les moyens de choisir - limiter ses interventions verbales à des consignes claires et précises
---	---

2.8 LE PROJET PÉDAGOGIQUE

Lorsqu'au cycle 2 les élèves ont pratiqué régulièrement les activités aquatiques, au cycle 3 il serait souhaitable d'organiser le projet pédagogique de la façon suivante :

12 séances annuelles d'au moins 40 min dans l'eau.

2.9 DIVERSIFIER LES ACTIVITÉS

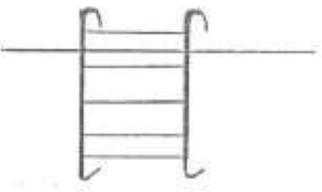
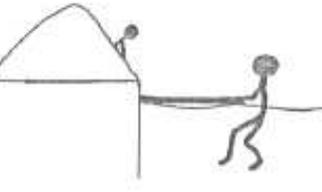
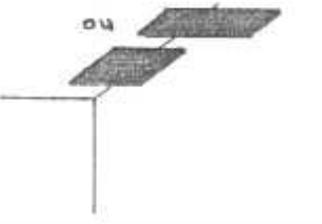
- Au cycle 2, les situations d'apprentissage ont permis aux élèves d'être autonomes dans le milieu aquatique.
- **Au cycle 3**, il s'agit maintenant de leur permettre **d'accroître leur autonomie par une recherche d'efficacité dans la maîtrise du milieu aquatique** à travers des activités significatives allant jusqu'aux pratiques codifiées :
 - natation sportive : nager de longues distances dans différents styles (crawl, dos, brasse)
 - water-polo : jeu collectif d'opposition / coopération en milieu aquatique : voir partie 4.3
 - natation synchronisée : rechercher individuellement et collectivement des chorégraphies : voir partie 4.4
 - sauvetage : porter secours à une personne en difficulté : voir partie 4.5
 - nage avec palmes : voir partie 4.6

3. LES NIVEAUX D'HABILITÉS ET LES TACHES MOTRICE

Cliquer sur le lien pour accéder aux taches motrices

	ENTRÉES DANS L'EAU	IMMERSIONS	DÉPLACEMENTS
1	E1 - Accepter le contact de l'eau	I1 - Immersion complète du corps sauf la tête et en gardant le repère des appuis plantaires. Inspiration active / Expiration passive	D1 - Se déplacer en gardant des appuis solides (goulotte, main courante, mur) ou l'aide de l'adulte. Regard horizontal. Rééquilibration en utilisant les bras.
2	E2 - Descendre, se laisser glisser en conservant des appuis solides : échelle, bord, perche	I2 - Immersion ponctuelle de la tête en marche avant, position de terrien en apnée, bouches et yeux fermés	D2 - S'éloigner du bord en gardant des appuis stables : câble double, simple, perche... en position de terrien. Poussée d'Archimède subie.
3	E3 - Se laisser tomber, glisser en tenant des objets flottants : altères, frites, tapis...	I3 - Immersion brève à mi-profondeur en restant en relation avec le monde solide (perche, échelle...) bouche et yeux ouverts.	D3 - S'éloigner en suspension sur des appuis stables (câbles) en position horizontale ventrale et dorsale.
4	E4 - Se laisser tomber, glisser, sauter sans aide ni matériel mais en se rééquilibrant une fois dans l'eau avec une prise d'appuis	I4 - Immersion en position horizontale en se déplaçant avec des appuis stables. Souffler dans l'eau par la bouche et par le nez.	D4 - S'éloigner du bord avec des objets flottants : frite, haltère, tapis... en position horizontale ventrale et dorsale. Rééquilibration par pédalage avec de moins en moins de mouvement.
5	E5 - Sauter de différentes façons (y compris dos tourné au bassin) sans aide ni matériel suivi d'un court déplacement	I5 - Déplacement vertical pour aller faire une action au fond du bassin en relation avec le monde solide. Immersion courte 3 à 5". Inspirations de plus en plus courtes et expirations de plus en plus longues ou puissantes.	D5 - Se déplacer en autonomie complète sur 2 ou 3 mètres, la propulsion étant créée à partir d'un élément stable : mur, cage, câbles... Poussée d'Archimède utilisée pour maintenir le corps en équilibre à la surface de l'eau et pour remonter de façon passive. Rééquilibration en position horizontale en utilisant les jambes de manière relâchée.
6	E6 - Entrer dans l'eau en position de plongeur (tête dans l'eau avant les pieds), en position accroupie	I6 - Déplacement oblique par action des bras sur des appuis stables (perche, câble, cage...) Immersion plus longue. Inspiration passive et expiration active (avec contrôle lors des immersions).	D6 - Se déplacer en autonomie complète sur une quinzaine de mètres en position ventrale et dorsale, en approchant une position hydrodynamique. Regard à la verticale.
7	E7 - Plonger avec impulsion	I7 - Déplacement vers le fond en autonomie à différentes profondeurs et en augmentant le temps d'apnée (10")	D7 - Nager en autonomie complète sur une quinzaine de mètres les nages codifiées (crawl, dos, brasse)
8	E8 - Plonger de différentes hauteurs.	I8 - S'immerger en autonomie complète. Rester sous l'eau au moins 20" et en se déplaçant.	D8 - Nager sur 25m et/ou pendant 3mn en conservant le même style de nage, sans reprise d'appui.
9	E9 - Plonger avec réalisation de figures pendant le passage aérien	I9 - Explorer la profondeur, s'orienter sous l'eau en augmentant les distances. Durée 30"	D9 - Nager en changeant volontairement d'équilibre, de direction, de position. Utiliser différents types de nages en les associant dans des nages hybrides.
10	E10 - Choisir le plongeur adapté à la réalisation de la tâche à suivre	I10 - Rechercher l'efficacité : passer rapidement de la surface à la profondeur. Nager rapidement sous l'eau. Remonter à la surface un objet encombrant.	D10 - Adapter le style, le mode de déplacement et le rythme à l'intention.

ENTRÉES DANS L'EAU

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif (avec ou sans adulte en réception)
Descendre à l'échelle.	- Avoir les épaules dans l'eau.	- Descends par l'échelle: - face à l'échelle - dos à l'échelle	
Descendre en se tenant à la perche.	- Avoir les épaules dans l'eau.	- Descends dans l'eau en te tenant à la perche.	
Glisser du toboggan.	- Arriver assis sur le tapis.	- Glisse du toboggan comme tu veux.	
Glisser du tapis.	- Avoir les épaules dans l'eau.	- Descends du tapis comme tu le veux.	

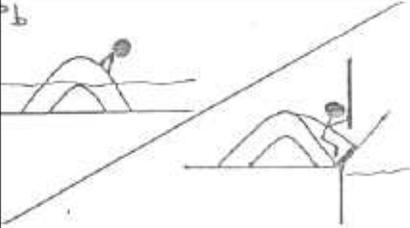
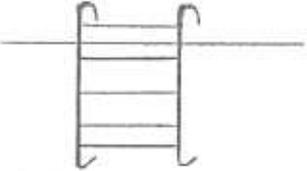
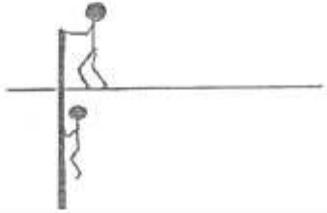
Niveau

Accepter le contact de l'eau.

Niveau 1

Entrer en grande profondeur

ENTRÉES DANS L'EAU

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
Glisser du toboggan.	- Avoir le visage dans l'eau.	- Laisse-toi glisser du toboggan.	
Descendre à l'échelle.	- Toucher la dernière marche avec la main.	- Descends à l'échelle et va toucher la dernière marche avec la main.	
Se laisser glisser le long de la perche	- Avoir la tête sous l'eau.	- Laisse-toi glisser de plus en plus vite.	
Sauter en se tenant à une perche.	- Avoir le visage ou la tête dans l'eau.	- Sautte en te tenant à la perche (départ assis ou accroupi).	

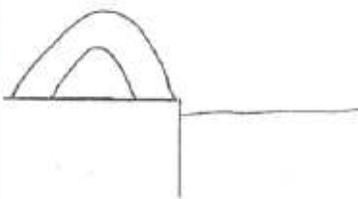
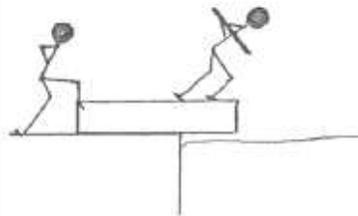
Niveau 1

Entrer en grande profondeur

Niveau 2

Descendre, se laisser glisser en conservant des appuis solides : échelle, bord, perche.

ENTRÉES DANS L'EAU

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
Sauter dans l'eau depuis l'échelle.	- Ne pas lâcher l'haltère.	- Saute dans l'eau en tenant l'haltère au-dessus de la tête.	
Glisser sur le toboggan et tomber dans l'eau.	- Entrer dans l'eau en tenant la frite.	- Glisse du toboggan en tenant la frite avec tes deux bras.	
Marcher sur le tapis et se laisser tomber dans l'eau.	- Tomber dans l'eau en tenant les frites.	- Marche sur le tapis et tombe dans l'eau en tenant une frite sous chaque bras.	
Sauter dans l'eau du bord de la piscine.	- Sauter dans l'eau en tenant les frites..	- Saute dans l'eau en tenant une frite sous chaque bras.	

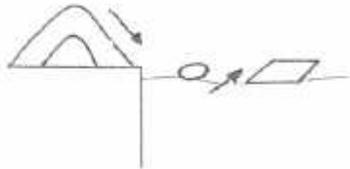
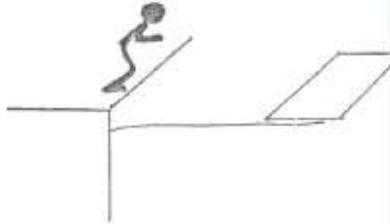
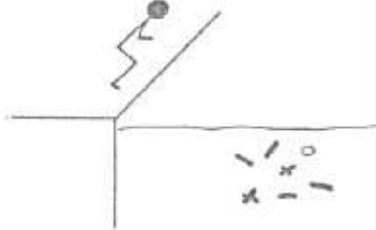
Niveau 2

Descendre, se laisser glisser en conservant des appuis solides : échelle, bord, perche.

Niveau 3

Se laisser tomber, glisser en tenant des objets flottants: frite, haltère, planche...

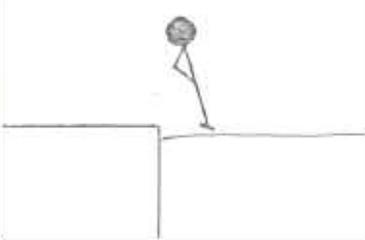
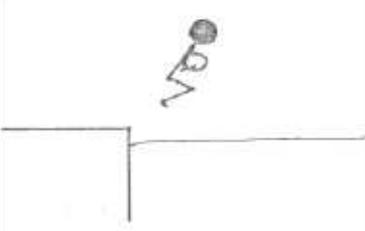
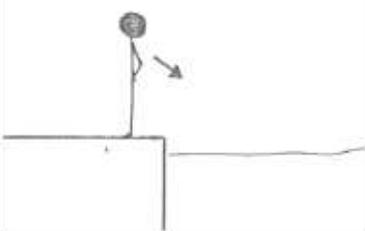
ENTRÉES DANS L'EAU

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
<p>Glisser au toboggan puis attraper le câble ou le tapis.</p>	<p>- Passer dans le cerceau.</p>	<p>- Glisser au toboggan et passer dans le cerceau avant de rattraper le câble ou le tapis.</p>	
<p>Niveau 3 <i>Se laisser tomber, glisser en tenant des objets flottants. frite, haltère, planche...</i></p> <p>Se laisser tomber de l'échelle dans l'eau.</p>	<p>- Etre totalement immergé.</p>	<p>- Laisse-toi tomber raide, de face, de côté.</p>	
<p>Sauter du bord, attraper un tapis ou une frite.</p>	<p>- Être totalement immergé.</p>	<p>- Saute et attrape le tapis ou la frite.</p>	
<p>Sauter du bord pour toucher ou récupérer des objets.</p>		<p>- Saute pour toucher ou prendre les objets.</p>	

Niveau 4

Se laisser tomber, glisser, sauter sans aide ni matériel mais en se rééquilibrant une fois dans l'eau avec une prise d'appuis.

ENTRÉES DANS L'EAU

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
			
Sauter verticalement au plus profond (2m, 2,20m)	- Toucher le fond avec les pieds.	- Fais la bouteille, jambes serrées, bras le long du corps.	
			
Sauter dans l'eau en boule.	- Tenir le ballon jusqu'à l'entrée dans l'eau.	- Saute en boule, rapporte le ballon.	
			
Se laisser tomber dos au bassin	- Rouler en arrière pour entrer dans l'eau.	- Assis sur le tapis, dos au bassin, tiens tes chevilles et roule dans l'eau.	
			
Se laisser tomber, debout, de dos, de côté	- Le corps est raide.	- Laisse-toi tomber bien droit, jambes : serrées, bras le long du corps.	

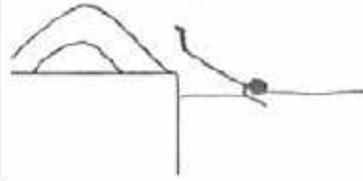
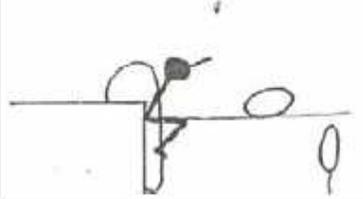
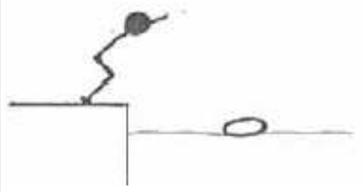
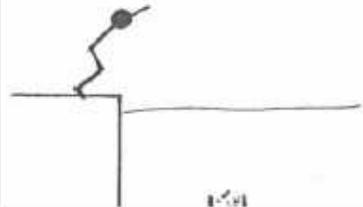
Niveau 4

Se laisser tomber, glisser, sauter sans aide ni matériel mais en se rééquilibrant une fois dans l'eau avec une prise d'appuis.

Niveau 5

sauter de différentes façons (y compris dos tourné au bassin) sans aide ni matériel suivi d'un court déplacement

ENTRÉES DANS L'EAU

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
			
			
			
			

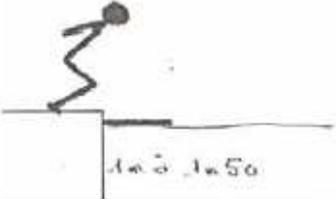
Niveau 5

Sauter de différentes façons (y compris dos tourné au bassin) sans aide ni matériel suivi d'un court déplacement

Niveau 6

Entrer dans l'eau en position de plongeur (tête dans l'eau avant les pieds).

ENTRÉES DANS L'EAU

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
	Aller toucher un repère installé à distance.	Allonge-toi au maximum. Expire dans l'eau.	
	Eviter de le toucher.	Pousse sur les jambes. Départ bras derrière.	
	Eviter de le déplacer ou de le toucher.	Pousse sur les jambes. Départ bras derrière.	
	Franchir l'obstacle sans le toucher.	Pousse sur les jambes. Départ bras derrière.	

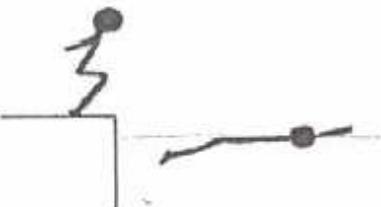
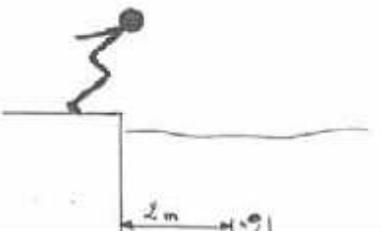
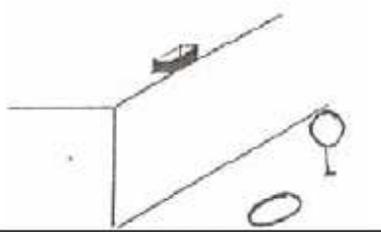
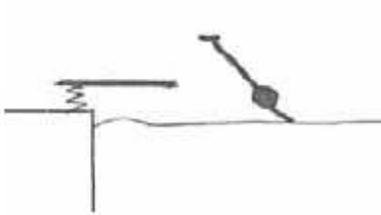
Niveau 6

Entrer dans l'eau en position de plongeur (tête dans l'eau avant les pieds).

Niveau 7

Plonger avec impulsion.

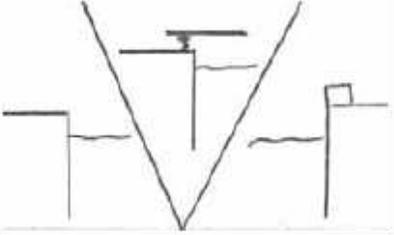
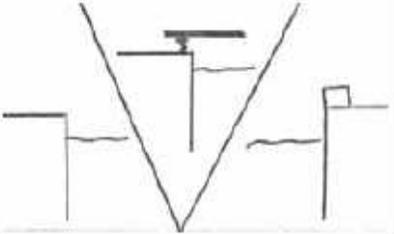
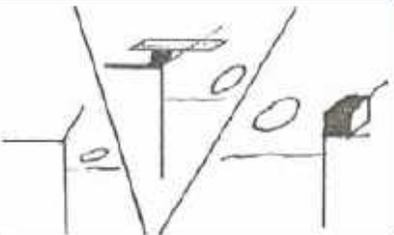
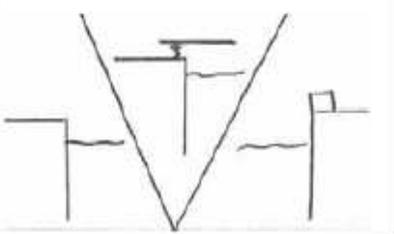
ENTRÉES DANS L'EAU

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
Plonger pour glisser.	Aller le plus loin possible.	Laisse-toi glisser jusqu'à l'immobilité. Expire dans l'eau.	
Plonger pour descendre chercher un objet.	Atteindre l'objet sans faire de mouvement.	Va chercher l'objet sans faire de mouvement. Expire dans l'eau.	
Plonger de différentes hauteurs.	Passer dans le cerceau ou le toucher.	- Vise le cerceau. - Expire dans l'eau.	
Plonger en prenant une impulsion sur un matériel rebondissant.	Entrer dans l'eau le corps aligné.	Plonge après une impulsion, deux impulsions... Expire dans l'eau.	

Niveau 7
Plonger avec impulsion.

Niveau 8
Plonger de différentes hauteurs, près, loin.

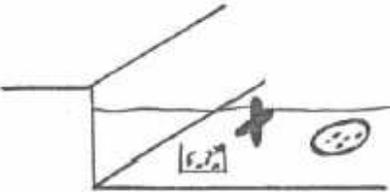
ENTRÉES DANS L'EAU

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
Plonger en réalisant $\frac{1}{4}$ de vrille.	- Éviter d'éclabousser.	- Plonge en faisant $\frac{1}{4}$ de tour en l'air.	
Niveau 8 <i>Plonger de différentes hauteurs, près, loin.</i>	- Entrer dans l'eau le corps aligné.	1) saut groupé. 2) saut écart. 3) saut croix St André	
Sauter en réalisant un salto avant.	- Entrer dans l'eau le corps aligné.	- Fais le salto et passe dans le cerceau.	
Sauter en réalisant des rotations longitudinales sur soi-même.	- Éviter d'éclabousser.	- Fixe un point, saute en faisant: 1) $\frac{1}{2}$ tour 2) 1 tour 3) 1 tour $\frac{1}{2}$	

Niveau 9

Sauter, plonger avec réalisation de figures pendant le passage aérien.

ENTRÉES DANS L'EAU

Intention du plongeon	Tâches motrices	Critères de réussite
<p>Plonger pour aller chercher des objets immergés, pour effectuer un parcours en immersion.</p>	 <p>Varier les profondeurs, distances, parcours.</p>	<p>- Continuité des actions: pas de retour à la surface entre le plongeon et la recherche subaquatique.</p>
<p>Plonger pour enchaîner rapidement un déplacement en surface.</p>	<p>1) en nageant le crawl 2) en nageant la brasse 3) en se déplaçant uniquement avec des battements de jambes, simultanés ou alternatifs.</p>	<p>- Continuité des actions: pas de rupture entre la fin de la coulée et la reprise de nage.</p>
<p>Sauter, plonger pour faire des figures aériennes.</p>	<p>- Souci d'esthétique dans le passage aérien.</p>	<p>- Appréciation des élèves.</p>

Niveau 9

Sauter, plonger avec réalisation de figures pendant le passage aérien.

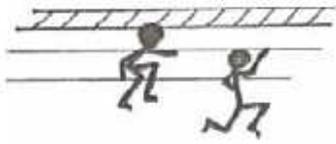
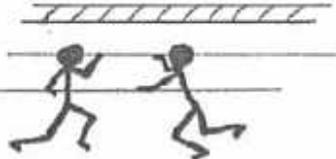
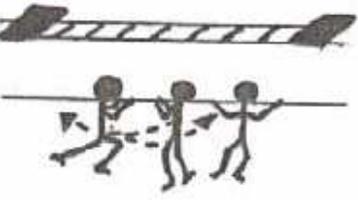
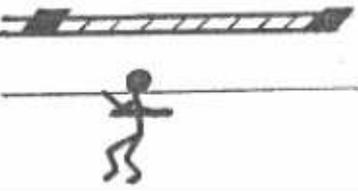
Niveau 10

Choisir le plongeon adapté à la réalisation de la tâche à suivre.

DÉPLACEMENTS

	But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif	
	Se déplacer le long de la goulotte.	- Avoir les épaules dans l'eau.	Avance le plus rapidement possible.		
Niveau <i>Accepter le contact de l'eau.</i>	Contourner le camarade.	- Passer de l'autre côté du camarade.	- On se croise.		Niveau 1 <i>Garder des appuis solides (goulotte, main courante) ou l'aide de l'adulte.</i>
	Se déplacer le long de la goulotte.	- Arriver jusqu'au repère.	- Fais le trajet en tenant une frite sous un bras.		
	Dépasser le camarade.	- Dépassement sans prise d'appui sur le camarade..	- On se dépasse.		

DÉPLACEMENTS

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
Se déplacer le long d'un câble double.	- Traverser l'espace demandé.	- Fais le parcours.	
Se déplacer le long d'un câble double en se croisant, en se doublant.	- Traverser l'espace demandé.	- On se croise. - On se double.	
Se déplacer le long d'un câble simple.	- Traverser l'espace demandé.	- Fais le parcours.	
Se déplacer le long d'un câble simple en se croisant, en se doublant.	- Traverser l'espace demandé en se tenant avec une seule main.	- Tu tiens le câble d'une main et la frite avec l'autre.	

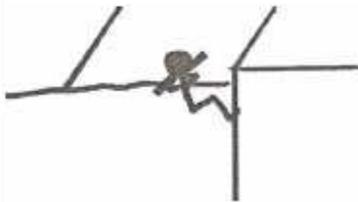
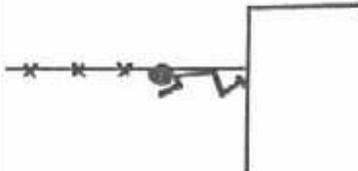
Niveau 1

Garder des appuis solides (goulotte, main courante) ou l'aide de l'adulte.

Niveau 2

S'éloigner du bord en gardant des appuis solides (câble double, câble simple) en position de terrien.

DÉPLACEMENTS

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
Se déplacer en position horizontale le long des câbles sur le ventre et sur le dos.	- Aller de plus en plus vite avec des mouvements de bras de plus en plus amples.	- Glisse sur le ventre et sur le dos.	
Rester immobile et allongé.	- Rester parfaitement immobile.	- Reste allongé et immobile 10 secondes en tenant la goulotte ou le câble.	
Se déplacer avec une frite sous le ventre ou derrière la nuque.	- S'allonger, se déplacer puis se redresser sans l'aide du câble.	- Pousse sur le mur pour aller le plus loin possible.	
Réaliser une coulée ventrale puis dorsale le long d'un câble.	- Glisser jusqu'aux repères fixés.		

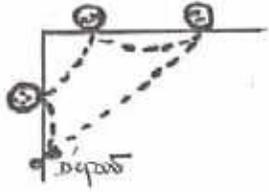
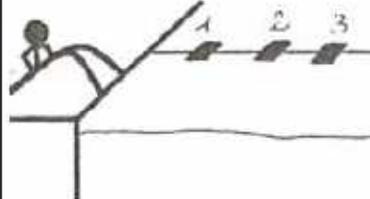
Niveau 2

S'éloigner du bord en gardant des appuis solides (câble double, câble simple) en position de terrien.

Niveau 3

S'éloigner en suspension sur des appuis stables (câbles) en position horizontale ventrale et dorsale.

DÉPLACEMENTS

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
			
			
			
			

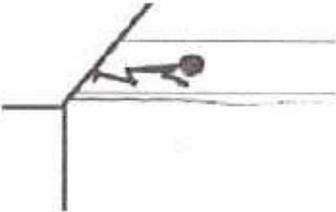
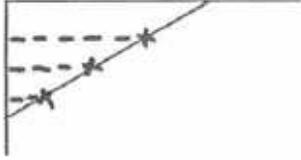
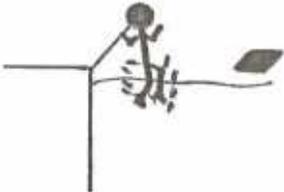
Niveau 3

S'éloigner en suspension sur des appuis stables (câbles) en position horizontale ventrale et dorsale.

Niveau 4

S'éloigner du bord avec des objets flottants (frite, haltère, planche) en position horizontale ventrale et dorsale.

DÉPLACEMENTS

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
			
			
			
			

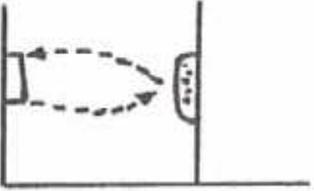
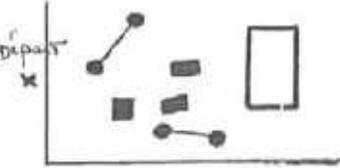
Niveau 4

S'éloigner du bord avec des objets flottants (frite, haltère, planche) en position horizontale ventrale et dorsale.

Niveau 5

Se déplacer en autonomie complète sur 2 ou 3 mètres, la propulsion étant créée à partir d'un élément stable (cage, mur, câble).

DÉPLACEMENTS

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
Se déplacer en aller-retour.	- Aller jusqu'au repère.	- Va au repère et reviens.	
Jeu des vide-paniers.	- Ramener au moins 3 balles.	- Chacun votre tour allez chercher une balle à la fois.	
Réaliser le parcours en position ventrale, dorsale.	- Ne toucher aucun objet flottant.	- Va faire le tour du tapis sans toucher les objets.	
Rester immobile dans des positions variées.	- Rester 5s, 10s, 15s, 20s.	- Accepter de se faire porter par l'eau.	  L'étoile / sur le ventre La boule / sur le dos

Niveau 5

Se déplacer en autonomie complète sur 2 ou 3 mètres, la propulsion étant créée à partir d'un élément stable (cage, mur, câble).

Niveau 6

Se déplacer en autonomie complète sur une quinzaine de mètres en position ventrale et dorsale.

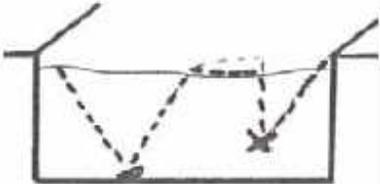
DÉPLACEMENTS

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
Parcourir un espace fixé à l'avance: 5, 10, 15 m.	- Faire le moins possible d'actions des bras.	- Expire dans l'eau.	
<p style="text-align: center;">Niveau 6</p> <p><i>Se déplacer en autonomie complète sur une quinzaine de mètres en position ventrale et dorsale.</i></p>	<p>Allez le plus loin possible après une coulée ventrale, dorsale.</p>	<p>- Mesurer la distance parcourue.</p> <p>- Expirer dans l'eau.</p>	<p style="text-align: center;">Niveau 7</p> <p><i>Nager en autonomie les nages codifiées: crawl, dos crawlé, brasse.</i></p> 
Allez le plus loin possible avec les bras seulement.	<p>- Mesurer la distance parcourue.</p> <p>- Expirer dans l'eau.</p>	<p>- Un objet entre les jambes, nage avec les bras.</p> <p>- Expire dans l'eau.</p>	
Parcourir 10, 15, 20 m uniquement avec actions des jambes.	<p>- Mesurer la distance parcourue.</p> <p>- Expirer dans l'eau.</p>	<p>- Expire régulièrement dans l'eau.</p>	<p>1) Planche ou ballon tenu.</p> <p>2) En tenant des bouchons.</p> <p>3) Sans rien.</p>

DÉPLACEMENTS

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif	
	- Réaliser le contrat fixé.	- Dans les 3 nages. - Expirer dans l'eau régulièrement (crawl, brasse).	- Contrat de durée : 30s, 1mn, 1mn30, 2mn etc.	
<p>Niveau 7</p> <p><i>Nager en autonomie les nages codifiées: crawl, dos crawlé, brasse.</i></p>	- Couvrir une distance de plus en plus grande sur un temps identique.	- Améliorer sa distance.	- Dans les 3 nages. - Expirer dans l'eau régulièrement (crawl, brasse).	<p>Niveau 8</p> <p><i>Nager pendant 3mn en conservant le même style de nage.</i></p>
	- Réduire le nombre d'actions des bras sur une distance donnée.	- Réduire le nombre d'action de bras en restant efficace.	- 2 par 2, compter le nombre d'actions de bras du camarade.	- Rapport temps/distance : 1mn30, 2mn, 2mn30, 3mn etc..
	- Réduire le nombre d'actions des bras sur une distance donnée tout en améliorant son temps.	- Améliorer son temps avec le même nombre d'actions.	- 2 par 2, compter le nombre d'actions de bras du camarade.	- Nombre d'actions de bras/distance : 25m, 50m, 75m
				- Nombre d'actions de bras/distance : 25m, 50m, 75m - Temps.

DÉPLACEMENTS

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
Enchaîner 2 ou 3 styles de nage sur 25m.	- Ne pas s'arrêter entre les nages.	- Changer de nage à chaque repère.	
Enchaîner des rotations sur soi-même en nageant.	- Pas d'arrêt total. Repartir dans la bonne direction.	- Effectuer une vrille ou une rotation d'avant en arrière. - Expire par le nez.	
Enchaîner nage en surface et nage en immersion.	- Éviter les arrêts.	- Aller toucher un objet immergé. - Envisager toutes les combinaisons possibles.	
Enchaîner les déplacements et les arrêts.			

Niveau 8

Nager pendant 3mn en conservant le même style de nage.

Niveau 9

Nager en changeant volontairement d'équilibre, de direction, de position.

DÉPLACEMENTS

But	Tâches motrices - Activités
Nager longtemps.	- Dans. les 3 nages: - Nager 5mn, 10mn - Nager 300m, 500m
Nager vite.	- Courses chronométrées dans les 3 nages : 25m, 50m
Réaliser un parcours.	- Parcours avec tâches à réaliser nécessitant de choisir un mode de déplacement adapté.
Jeux collectifs dans l'eau..	- Plage but - La balle au capitaine - La passe à 5
Nager pour produire des formes corporelles à visées esthétiques.	- Construire des mini-enchaînements seul ou en groupe. - Natation synchronisée.
Nager pour sauver quelqu'un.	- Parcours de sauvetage.

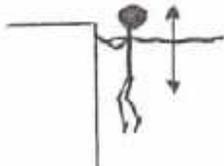
Niveau 9

Nager en changeant volontairement d'équilibre, de direction, de position.

Niveau 10

Adopter le style, le mode de déplacement et le rythme à l'intention.

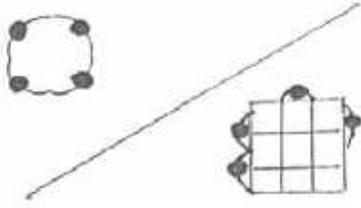
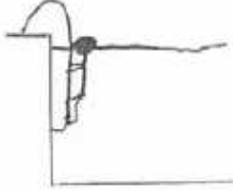
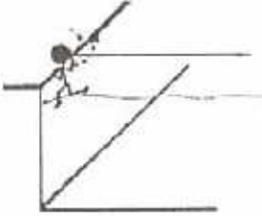
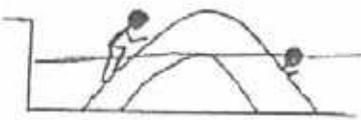
IMMERSION

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
S'asseoir au bord.	- Les jambes sont dans l'eau.	- Éclaboussez-vous avec les pieds.	
S'immerger jusqu'à La taille.	-Les fesses sont dans l'eau.	- Battez des jambes.	
S'immerger jusqu'aux épaules.	- Les épaules sont dans l'eau. - Rester longtemps (1 minute au moins).	- Posez le menton sur l'eau.	
Monter et descendre en immergeant les épaules.	- 5, 10 ou 15 fois à la suite sans arrêt.	- Fais le bouchon, 5, 10 ou 15 fois.	

Niveau
Accepter le contact de l'eau.

Niveau 1
Immersion complète du corps, sauf la tête et en gardant le repère des appuis plantaires.

IMMERSION

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
S'accroupir dans l'eau.	- Immerger la tête.	- Petite profondeur: on danse la capucine. - Grande profondeur: on fait le tour de la cage	
Descendre à l'échelle	- Immerger la tête.	-Va toucher avec la main le dernier barreau de l'échelle.	
Passer sous le câble.	- Immerger la tête.	-Passe plusieurs fois sous le câble.	
Glisser au toboggan.	- Immerger la tête.	-Glisse comme tu le veux.	

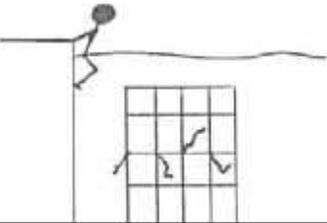
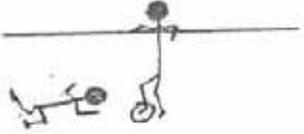
Niveau 1

Immersion complète du corps, sauf la tête et en gardant le repère des appuis plantaires.

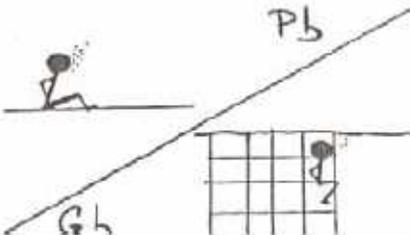
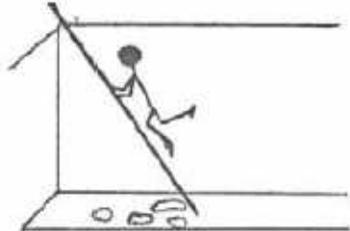
Niveau 2

Immersion ponctuelle de la tête en marche avant, position de terrien, en apnée, bouche et yeux fermés.

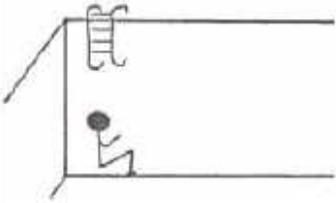
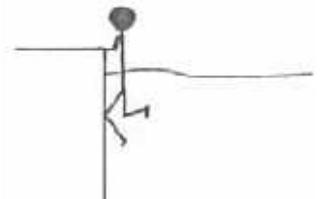
IMMERSION

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
			
Niveau 2			Niveau 3
<i>Immersion ponctuelle de la tête en marche avant, position de terrien, en apnée, bouche et yeux fermés.</i>			<i>Immersion brève à mi profondeur en restant en contact avec le monde solide (perche, échelle ...) bouche et yeux ouverts.</i>
Toucher un foulard attaché à la cage.	- Le foulard choisi a été touché.	- Quatre foulards (un rouge, un bleu, un jaune et un vert) sont à mi-hauteur de cage: va toucher celui que tu veux.	
Ouvrir les yeux dans l'eau.	- Bonne réponse donnée.	- Quel animal est dessiné sur le miroir?	
Descendre le long d'un camarade.	- Ramener l'anneau.	- Va chercher l'anneau au pied du camarade.	
Compter le nombre de doigts montrés sous l'eau par un camarade.	- Bonnes réponses.	- Par deux: compter le nombre de doigts montrés par le camarade.	

IMMERSION

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
<p style="text-align: center;">Niveau 3</p> <p><i>Immersion brève à mi profondeur en restant en contact avec le monde solide (perche, échelle ...) bouche et yeux ouverts.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bulles visibles. 	<ul style="list-style-type: none"> - S'asseoir au fond du bassin ou sur la cage et souffler dans le tuyau. 	
<p style="text-align: center;">Niveau 4</p> <p><i>Immersion complète du corps, en se déplaçant avec des appuis stables. - Souffler dans l'eau.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Remonter un anneau. - Expirer sous l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> - Va chercher un anneau. - Souffle dans l'eau. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer sur le ventre en passant dans les cerceaux. 	<ul style="list-style-type: none"> - Parcourir l'espace demandé. - Expirer dans l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> - Passer dans tous les cerceaux en soufflant dans l'eau. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer sur le dos sous le câble. 	<ul style="list-style-type: none"> - Parcourir la distance demandée. - Expirer dans l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> - Déplace-toi sur le dos en tirant sur le câble et en soufflant dans l'eau. 	

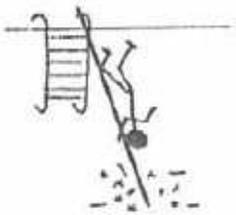
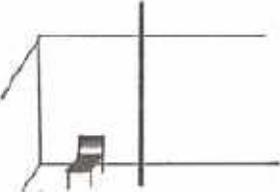
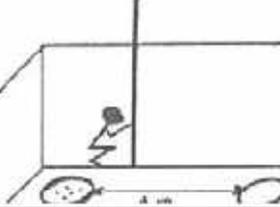
IMMERSION

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
			
<p style="text-align: center;">Niveau 4</p> <p><i>Immersion complète du corps, en se déplaçant avec des appuis stables.</i> - Souffler dans l'eau.</p>			
<p>Descendre le plus profond possible en s'aidant de l'échelle.</p>	- Toucher le fond avec le pied, la main, les fesses,	- Va toucher le fond avec le pied, la main, ... - Souffle dans l'eau.	
			
			
			

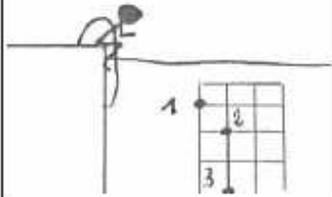
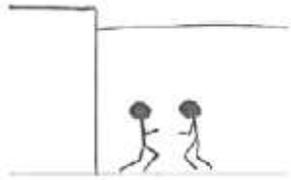
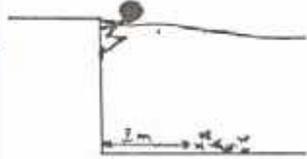
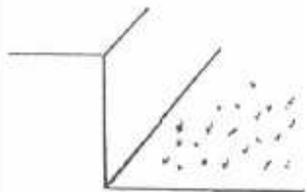
Niveau 5

Déplacement vertical pour aller faire une action au fond du bassin en relation avec le monde solide
Immersion courte (3 à 5 secondes)

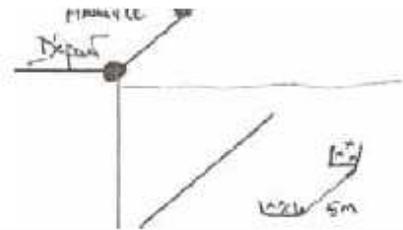
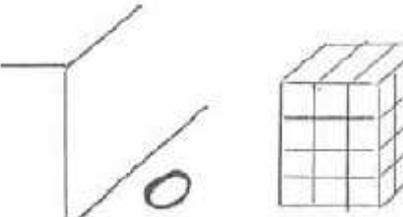
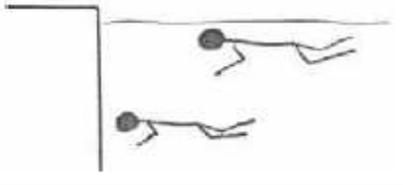
IMMERSION

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif	
	<ul style="list-style-type: none"> - Le temps passé sous l'eau. - Expirer sous l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reste x secondes sous l'eau (seul ou à plusieurs). - Expire sous l'eau. 		
<p>Niveau 5</p> <p><i>Déplacement vertical pour aller faire une action au fond du bassin en relation avec le monde solide</i> Immersion courte (3 à 5 secondes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Descendre la tête en bas. - Expirer sous l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> - Descends la tête la première. - Remonte un objet. - Expire dans l'eau. 		<p>Niveau 6</p> <p><i>Déplacement oblique par action des bras sur des appuis stables (perche cage câble)</i> Immersion plus longue.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Descendre la tête en bas. - Expirer sous l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> - Descends la tête la première. - Assieds-toi sur la chaise. et expire. 		
	<ul style="list-style-type: none"> - Objet déplacé. - Expirer sous l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> - Déplace un objet dans l'autre cerceau. - Expire dans l'eau. 		

IMMERSION

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
<p style="text-align: center;">Niveau 6</p> <p><i>Déplacement oblique par action des bras sur des appuis stables (perche cage câble) Immersion plus longue.</i></p>			
<p>Aller chercher un objet de plus en plus profond.</p>	- Objet remonté.	- En partant du bord, récupère un objet.	
<p style="text-align: center;">Niveau 7</p> <p><i>Déplacement vers le fond en autonomie à différentes profondeurs et en augmentant le temps d'apnée (10 secondes).</i></p>			
<p>Rester longtemps en apnée.</p>	- 5 secondes - 8 secondes - 9 secondes	- Reste le plus longtemps possible sous l'eau en : faisant des bulles, en parlant, écrivant ...	
<p>Descendre au fond de la piscine (1,80 à 2m)</p>	- Toucher le fond. - Ramasse un objet.	- Départ dans l'eau, touche le fond ou ramasse un objet en soufflant lorsque tu es sous l'eau.	
<p>Remonter le plus possible d'objets en 10 secondes.</p>	Comptage des objets ramassés.	- Ramasse le plus d'objets possibles en soufflant lorsque tu es sous l'eau.	

IMMERSION

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
Réaliser le parcours.	- Ramener un objet par panier.	- Départ au bord, va chercher un objet dans chaque panier sans remonter à la surface entre les deux. - Expirer pendant l'immersion.	
S'immerger au fond du bassin	- Parcours réussi.	- Départ au bord, va t'asseoir dans le cerceau puis va faire le tour de la cage.	
Descendre au fond du bassin, remonter en restant immobile.	- Rester immobile lors de la remontée.	- 2 par 2, en se tenant la main, sautez, puis laissez vous remonter sans bouger en expirant.	
Aller compter le nombre d'objets.	- Dénombrement correct.	- Départ accroché au bord de la piscine, va compter le nombre d'objets.	

Niveau 7

Déplacement vers le fond en autonomie à différentes profondeurs et en augmentant le temps d'apnée (10 secondes).

Niveau 8

S'immerger en autonomie complète, rester sous l'eau 20 secondes en se déplaçant.

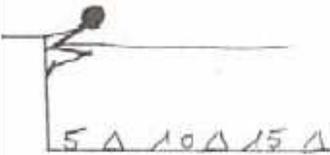
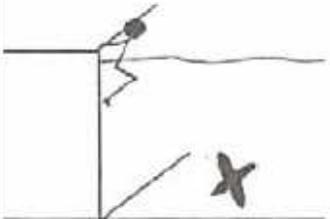
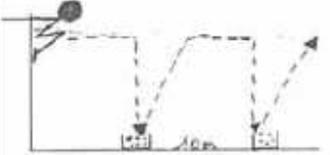
IMMERSION

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
<p style="text-align: center;">Niveau 8</p> <p><i>S'immerger en autonomie complète, rester sous l'eau 20 secondes en se déplaçant.</i></p>	Réaliser le parcours.	- Réussir le parcours en entier. - Départ au bord, plonge et passe dans les deux cerceaux en expirant.	
	Aller le plus loin possible sous l'eau.	- Faire 10 m ou plus sous l'eau. - Départ au bord, va au fond toucher le maximum de marques immergées. - Expire régulièrement.	
	Ramasser le plus grand nombre d'objets en un temps donné.	Ramasser 5 objets (ou plus) éparpillés au fond en variant le temps d'immersion : 20s, 30, 35. - Ramasse le plus grand nombre d'objets, tu as X secondes pour le faire. - Expire régulièrement.	
	Réaliser un parcours en ramassant des objets.	- Chronométrer, améliorer sa performance. - Départ au bord, va chercher un objet dans chaque panier en passant obligatoirement par les cerceaux. - Expire régulièrement.	

Niveau 9

Explorer la profondeur, s'orienter sous l'eau en augmentant les distances, la durée (30 à 40 s) et les orientations.

IMMERSION

But	Critères de réussite	Consigne	Dispositif
Nager le plus vite possible sous l'eau.	- Chronométrer	- Nage le plus vite possible en suivant le chemin balisé au fond du bassin. - Expire régulièrement.	
Réaliser un plongeon-canard.	- Rapidité du passage de la position horizontale à la verticale, tête en bas.	Départ en surface, position horizontale ventrale, bascule la tête et les bras pour aller toucher le fond du bassin.	
Remonter le croisillon à la surface.	- Croisillon ramené à la surface. - Croisillon ramené au bord.	- Plonge, remonte le croisillon et ramène-le au bord - Expire régulièrement.	
Réaliser un parcours en immersion le plus vite possible.	- Chronométrer.	- Plonge et suis le parcours le plus vite possible. - Expire régulièrement.	

Niveau 9

Explorer la profondeur, s'orienter sous l'eau en augmentant les distances, la durée (30 à 40 s) et les orientations.

Niveau 10

Rechercher l'efficacité, passer rapidement de la surface à la profondeur, nager rapidement sous l'eau, remonter à la surface un objet encombrant.

4 ORGANISATION DES ESPACES AQUATIQUES et DES GROUPES D'ÉLÈVES

Rappel des textes réglementant la pratique des activités aquatiques :

BO sorties scolaires du 23 septembre 1999 : <http://www.education.gouv.fr/bo/1999/hs7/sorties.htm>

Circulaire de juillet 2011 : n° 2011-090 du 7-7-2011 : <http://www.education.gouv.fr/cid56824/natation.html>

Programmes 2016 - cycle 2 et 3 : <http://eduscol.education.fr/pid23200/programmes-et-accompagnements.html>

Documents d'accompagnement maternelle : <http://eduscol.education.fr/pid33040/programme-ressources-et-evaluation.html>

La conception et la mise en œuvre d'une variété dans l'organisation de l'espace et des groupements d'élèves :

- sont fonction des contraintes spatiales, temporelles, des caractéristiques des élèves et de la nécessité de garantir leur sécurité,
- sont liées à la diversification des réponses motrices aquatiques recherchées et à une différenciation des dispositifs pédagogiques proposés,
- les choix sont pensés en prenant en compte : l'espace disponible (forme, volume, petit bain, grand bain), le nombre d'élèves et leur niveau, des compétences des adultes de l'encadrement.

Dans un même espace d'une piscine (zone, ligne d'eau), différentes formes de déplacements, d'utilisation spatiale et de groupements d'élèves sont possibles.

Des propositions sont présentées pour :

- * les parcours
- * les ateliers

- * les jeux aquatiques

Dans toutes les situations, plusieurs rôles peuvent être attribués alternativement aux élèves comme pratiquant, observateur, évaluateur, aide matérielle.

4.1 LES PARCOURS

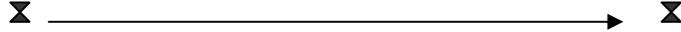
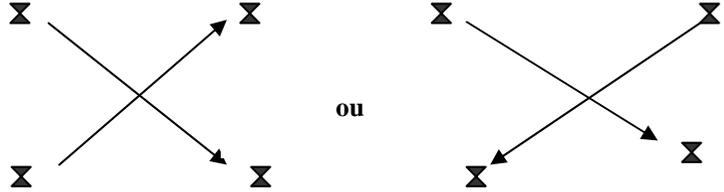
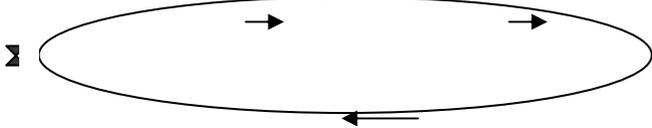
« Un chemin pour aller d'un point à l'autre avec un déplacement en continuité »

4.1.1 Utilisation pédagogique

- Mise en activité, échauffement
- La systématisation, la répétition d'une action
ex. : se déplacer uniquement en dorsal, en ventral
- L'enchaînement d'actions en continu
ex : une entrée dans l'eau - un déplacement,
une immersion, un déplacement
- Des parcours évaluatifs ex. : parcours chronométré,
- Certains jeux de relais.

Problèmes à résoudre : les files d'attente.

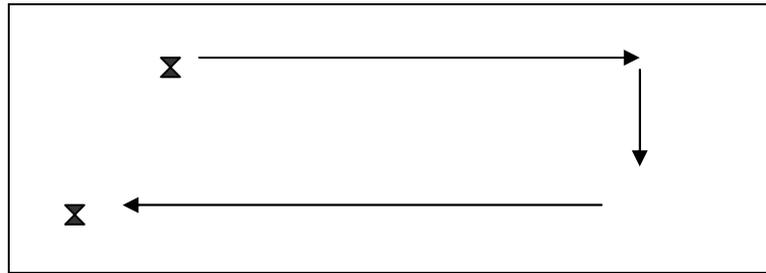
4.1.2 Formes de déplacement dans l'espace

En ligne	
En diagonale	
En épingle	
En boucle	

4.1.3 Formes d'utilisation pour un même espace :

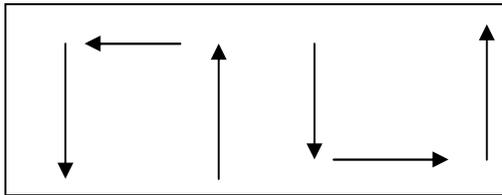
- Avec des tâches identiques pour tous les élèves
- Avec des tâches différentes pour certains élèves

UN SEUL PARCOURS

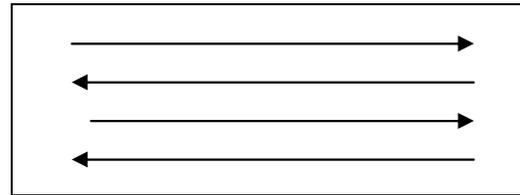


DES PARCOURS SIMULTANÉS

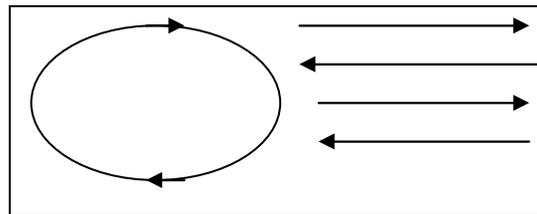
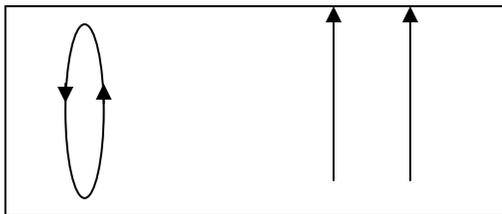
SUR LA LARGEUR



SUR LA LONGUEUR



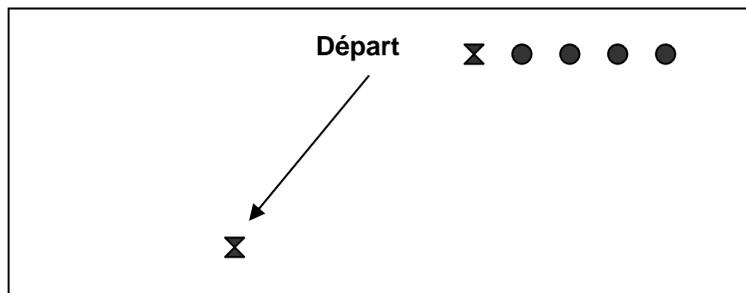
COMBINÉS



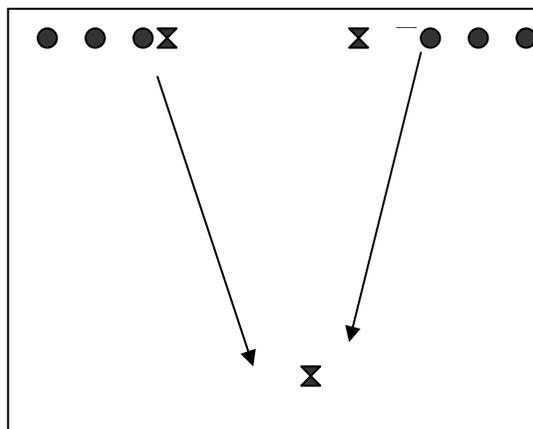
4.1.4 Groupement d'élèves : Répartition – nombre

Départs du bord de la piscine, dans l'eau à :

- 1 seul endroit, élève en file indienne, passage en cascade.



- différents endroits du parcours par 2, 3..., passage en simultané, en différé.



4.1.5 Conseils :

- Les points de départ et d'arrivée seront clairement identifiés et matérialisés par des planches, des ceintures ...

- Les rotations et le sens du déplacement seront très précisés.
- L'utilisation de plans écrits, dessinés est recommandée si la situation implique le déplacement d'objets, prévoir une organisation qui permette la remise en place du matériel.

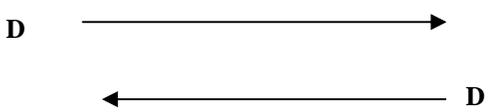
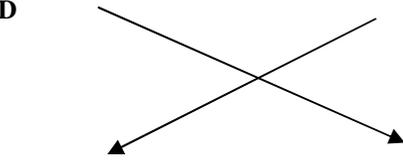
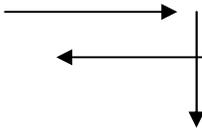
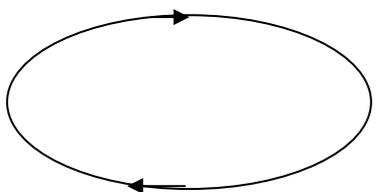
4.2 LES ATELIERS

« Regroupement dans un même lieu de plusieurs élèves pour un travail en commun ».

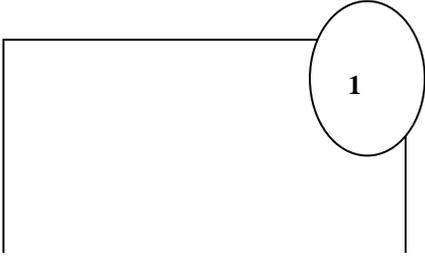
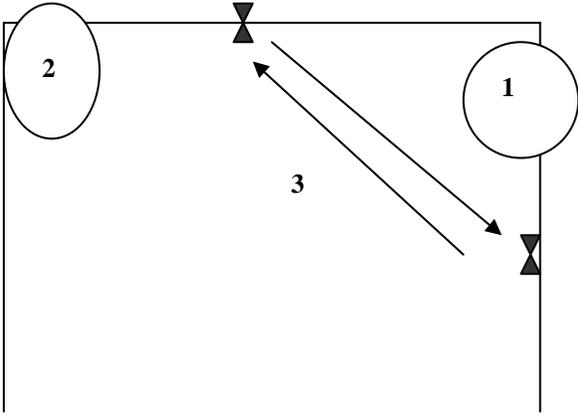
4.2.1 Utilisation pédagogique

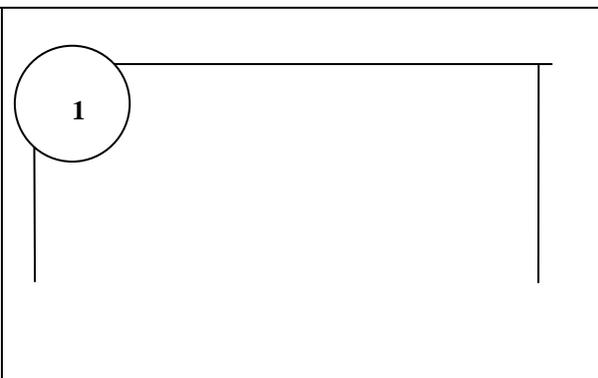
- Travail par petits groupes de 3 à 6 élèves.
- Une zone d'activité spécifiée pour des tâches d'un ou de deux domaines des activités aquatiques (entrée dans l'eau, immersion, déplacements).
- Pour chaque sous-groupe, les rotations sont fixées sur des temps déterminés. La (les) rotation(s) se font à chaque séance, 2 fois par séance, maximum 3 fois par séance.

4.2.2 Formes de déplacement dans un espace restreint :

<p>Atelier 1 : en ligne</p>  <p>Atelier 3 : en diagonale</p> 	<p>Atelier 2 : sur le rectangle</p>  <p>Atelier 4 : Le carré</p> 
<p>Atelier 5 : en cercle</p> 	

4.2.3 Formes d'utilisation :

<p>La même tâche pour tous</p> <p>Ex :</p> <p>But : Descendre en immersion à l'échelle</p> <p>Critère de réussite : Aller toucher le foulard</p> <p>NB : Il est possible de dédoubler les ateliers.</p>	
<p>Des tâches dans différents domaines de la natation</p> <p>Ex :</p> <p>But : Sauter dans le cerceau</p> <p>Critère de réussite : sans toucher le cerceau</p> <p>But : Descendre en immersion à l'échelle.</p> <p>Critère de réussite : Aller toucher le foulard.</p> <p>But : Se déplacer à l'aide de frites.</p> <p>Critère de réussite : Rejoindre le point d'arrivée.</p>	

<p>La même tâche à des niveaux d'exigence différents</p> <p>Ex :</p> <p>But : Descendre en immersion à l'échelle.</p> <p>Critères de réussite : Toucher un foulard en fonction de sa profondeur (bleu, rouge, jaune).</p>	
---	--

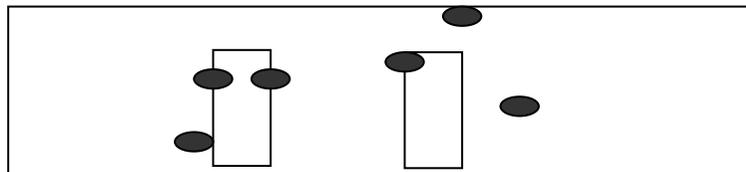
4.2.4 Groupement d'élèves : Nombre - Répartition

- Individuel :
 - chaque élève fait tour à tour la tâche demandée,
 - plusieurs élèves font la même tâche en parallèle.
- En binôme :
 - à deux dans l'eau pour faire la même tâche,
 - un élève pratique, l'autre observe, évalue dans l'eau, en dehors de l'eau.
- Par groupe de 3 à 6 élèves :

Sur une même situation, des rôles différents attribués aux élèves et des rotations sur les tâches à effectuer :

Exemple : But : Sauter du tapis.

Deux élèves tiennent le tapis, celui qui vient de réaliser la tâche remplace un de ses camarades.



4.2.5 Conseils :

- Les ateliers seront bien identifiés dans l'espace.
En maternelle, chaque atelier doit être sous la responsabilité d'un adulte référent.
- Les rotations et le sens du déplacement pour changer d'ateliers seront très précisés : après un temps déterminé, au signal.
- Tout le groupe change en même temps avec l'adulte responsable du groupe.
- L'adulte reste au même atelier, seul le groupe d'élèves change.
- **À éviter : Lorsque la tâche est terminée, chaque élève se rend seul, librement à un autre atelier (les problèmes de sécurité sont accrus par ce fonctionnement)**

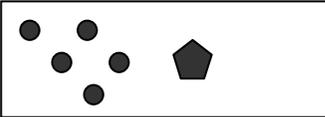
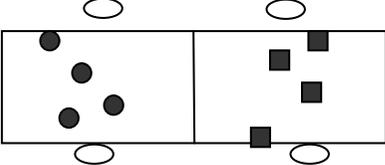
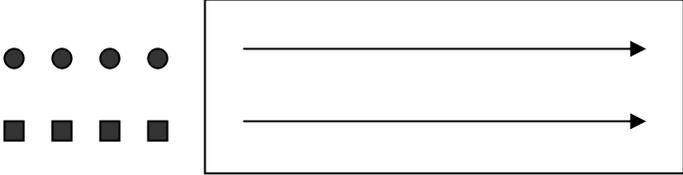
4.3 JEUX AQUATIQUES

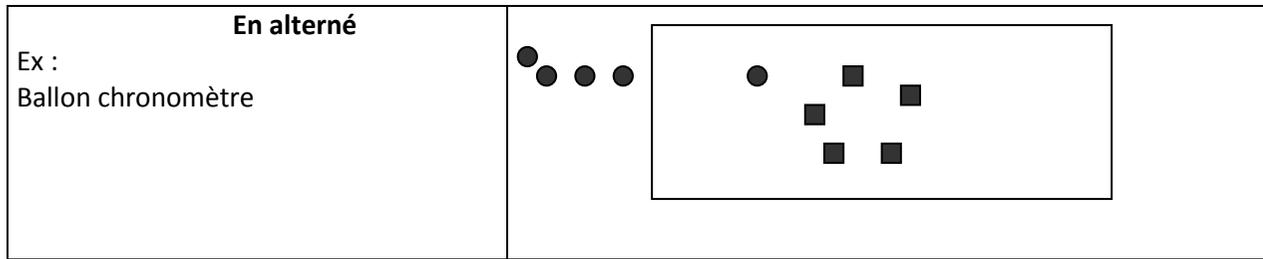
4.3.1 Utilisation pédagogique

- La familiarisation, l'appropriation du milieu aquatique peut se faire avec certains jeux collectifs. Ils permettent à chacun de s'engager dans l'exploration ou la maîtrise du milieu aquatique selon ses possibilités, et de diminuer voire supprimer certaines appréhensions. Pour autant, ces jeux gardent des objectifs d'apprentissages très précis suivant les variables choisies.

- Des formes jouées collectives ou des jeux codifiés peuvent être insérées dans un cycle ou faire l'objet d'un cycle d'enseignement.

4.3.2 Exemples d'organisation

GROUPEMENTS D'ÉLÈVES	ORGANISATION SPATIALE DANS UNE ZONE - UNE PISCINE ENTIÈRE
<p align="center">En dispersé</p> <p>Ex : L'épervier</p>	
<p align="center">Face à face individuel</p> <p>Ex : Le béret</p>	
<p align="center">Sous-groupes</p> <p>Ex : Le jeu des caisses</p>	
<p align="center">En parallèle</p> <p>Ex : Les relais</p>	



4.3.3 Conseils :

- * si possible dans le petit bain pour les débutants,
- * dans le grand bain pour des nageurs plus confirmés,
- * certaines ressources physiologiques sont fortement sollicitées au cours des jeux aquatiques, le port de la ceinture est recommandé dans certains cas,
- * le repérage des élèves est facilité par le port de bonnets de bain de couleur différente pour les sous-groupes constitués,

4.3.4 Classement des jeux et propositions d'activités :

Entrée dans l'eau	
Le concours de saut en allumette	Entrer dans l'eau en faisant le moins d'éclaboussures possibles.
Beret saut à 3 ou 4 équipes	Sauter dans son cerceau. Chaque enfant se voit attribue un numéro en fonction du nombre de joueurs. L'enfant appelé doit rentrer dans l'eau le plus vite possible. Idem en imposant des positions de saut ou des positions de départ, avec un obstacle a franchi (perche, 2 planches en toit de maison, etc...) avant d'entrer dans le cerceau.

Equilibre flottaison	
Les torpilles	Les élèves sont par trois, les lanceurs attrapent le 3eme, la torpille, sous le bas-ventre. Celui-ci va devoir rester aligné horizontalement afin d'être projeté le plus loin possible (position de la tête)
La course au loin / mouvements limités	Jeu du concours de glisse : les élèves sont par 2, l'un réalise une coulée ventrale à partir du bord du bassin, l'autre observe. Même chose avec un nombre de mouvements limités.
la ronde aquatique	Au signal, un élève sur 2 se met en équilibre horizontal, les autres gardent leurs appuis plantaires et font tourner la ronde dans un sens ou dans l'autre.

Déplacement	
Merlan/merlus	Quand le mot merlu est prononcé, la rangée de merlan fuit, poursuivie par la rangée de merlus et réciproquement.
Les déménageurs	Chaque équipe doit apporter le maximum d'objets dans la maison adverse.
Eperviers/mérous	Les élèves doivent traverser le bassin sans se faire toucher par l'épervier (possibilité d'utiliser une balle en mousse)
Beret bouée	2 équipes, chaque joueur possède un numéro...
Minuit dans la bergerie	Au signal, le loup essaie d'attraper les moutons qui vont rejoindre la bergerie.
Epaves flottantes	Au signal, chaque équipe doit ramener le plus d'épaves flottantes à son port
Les poissons pousseurs	Au signal, chacun essaie de repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau, en utilisant les battements de pieds.

Immersion	
1,2,3 Plouf	1,2,3 soleil ! Avec immersion des nageurs quand le maitre du jeu se retourne après avoir compté jusqu'à 3
Le filet	2 équipes, une fait la ronde en se tenant par les mains (le filet), l'autre équipe (les poissons) entrent dans le filet...
La balle de ping pong	Chaque joueur doit traverser le bassin en soufflant pour faire avancer sa balle avec un parcours plus ou moins complexe. gagnant est celui qui arrive le premier de l'autre côté.
Les pêcheurs de perles	Ramener le plus d'objets possible sur le bord en les prenant avec la main puis la bouche.
Beret enclume	2 équipes chaque joueur possède un numéro...
Le requin chasseur	1 requin doit toucher les mouettes avec un ballon en mousse. Si la mouette est sous l'eau elle ne peut être touchée.
Le relai des tunnels	L'élève le plus au bout s'immerge en se tenant à son premier voisin puis dépasse le plus d'enfants possible en passant entre les jambes, en immersion.
Dauphins en cage	Les dauphins se mettent en cage sauf ceux qui sont en trop (un dauphin par cage). Au signal les dauphins sortent et essaient de trouver une cage libre.
L'invincible capitaine	Un élève monte debout sur le tapis. Les autres tiennent le tapis et essaient de le faire tomber en remuant le tapis.
Blindtest sousmarin	Dire un mot, chanter une chanson que le camarade doit reconnaître.
Les trous dans la bande	Traverser le bassin, en largeur, immergé. On ne peut respirer qu'en sortant la tête dans les cerceaux posés sur l'eau.
Marelle sous marine	Des équipes de 3 joueurs doivent déposer l'un après l'autre un même objet lesté dans trois cerceaux posés au fond et de plus en plus éloignés. Peut se réaliser sous forme de relais avec plusieurs équipes.
Jeu du « déplace l'enclume »	Course entre plusieurs nageurs, seul ou à deux par équipe. L'élève doit aller sous l'eau pour faire avancer l'enclume (mannequin de sauvetage), et traverser au plus vite la largeur de la piscine.
Hockey sous marin	Déplacement d'un objet lesté par apnées successive pour l'emmener dans le camp de l'équipe adverse

Propositions et fiches d'activités :

http://ww2.ac-poitiers.fr/ia16-pedagogie/IMG/pdf/jeux_aquatiques.PDF

http://www.ac-nice.fr/iencannet/ien/file/eps/natation/jeux_aquatiques.pdf

http://web.ac-bordeaux.fr/dsden64/fileadmin/fichiers/circos/orthez/EPS/Natation/Quelques_jeux_collectifs_aquatiques.pdf

www.revue-eps.com%2Ffr%2Fnatation-jeux-aquatiques_a-6739-pdf_dl.html&usg=AFQjCNHTq2csQFKwanL9N3yUz0siljvLGg&cad=rja

4.3.5 LE WATERPOLO

Il s'agit d'une activité codifiée plus appropriée pour les cycles supérieurs. Cependant, une approche est envisageable.

Les enjeux éducatifs

Par la richesse de son contenu, le water-polo contribue à consolider les premiers acquis en natation et à alimenter la motricité de l'enfant en nouvelles compétences et en habiletés. Seront alors réactivés les nages hybrides, les passages équilibre ventral/dorsal, les changements de trajectoire, les accélérations... Progressivement, pris par le jeu, l'enfant va se décentrer des problèmes liés à son équilibre, à ses déplacements ou à son appréhension. Le water-polo contribue ainsi pleinement à l'acquisition des compétences du savoir-nager.

La démarche d'enseignement

L'enseignant proposera les situations de jeu listées ci-dessous, en amenant ses élèves à faire les meilleurs choix possible pour optimiser leur action dans une démarche de résolution de problème. Le but est de les rendre acteurs de leur pratique, autonome et de les laisser procéder par essais-erreurs afin qu'ils construisent eux-mêmes leur projet d'action. La notion du collectif s'ajoutant dans ces situations, la coopération, le respect d'autrui rentrent encore plus en jeu pour développer les compétences citoyennes de l'enfant.

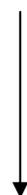
Une organisation matérielle liée à l'activité :

Des lignes d'eau et des cordes suffiront pour délimiter une zone dédiée. Certains élèves suivant leur niveau pourront utiliser des aides à la flottaison. Sans buts ou buts flottants, des plots pourront être disposés sur le bord du bassin.

Des connaissances culturelles liées :

Un lexique lié à l'activité pourra être introduit : bascule (position verticale/horizontale), déplacement en appui, godille (mouvement en 8 des mains pour s'équilibrer), rétropédalage (mouvement en 8 des pieds), crawl dribbling (conduite de la balle entre les bras en crawl), crawl ciseaux (bras crawl, jambes de brasse), raquette, bras roulé (lancers spécifiques)...

Des jeux pré-sportifs en amont : (à partir des jeux traditionnels connus)



Les balles brûlantes – lancer loin
Jeu du massacre (notion de cible)
La balle au plot
Balle au capitaine / ultimate polo



La balle aux prisonniers
Passe à cinq
Mini-polo en situation orientée, sans changement de rôle attaquant/défenseur.

Des habiletés motrices spécifiques à l'activité :

- Transporter une balle en utilisant différentes nages.
→ Garder le contrôle du ballon en le conduisant entre les bras, devant la tête, prêt du corps en gardant une trajectoire rectiligne.
- Nager en pratiquant des nages hybrides.
→ Combiner différentes nages tout en gardant un mouvement fluide et coordonné.
- S'arrêter, s'équilibrer en position verticale en n'utilisant que les jambes (tout en utilisant son bras pour lancer).
- Réaliser un parcours avec des changements de direction rapide et d'une amplitude importante.
→ Accélération légère à chaque changement de direction
- Accélérer sur une courte distance pour se démarquer.
→ Changer de rythme au bon moment en augmentant la fréquence et l'amplitude gestuelle des bras et des jambes.
- Se déplacer en effectuant des changements de sens d'avant en arrière, tout en gardant la possibilité de s'informer.
→ Utiliser le dos assis plus que le dos allongé pour garder le regard à l'horizontal.
- Effectuer des passes tout en nageant.
→ Trouver différents types de prises de balle et l'envoyer dans différents espaces

Liens : [http://web.ac-corse.fr/ia2a/ia2aeps/docs/activitacquatig/Water-polo.pdf /](http://web.ac-corse.fr/ia2a/ia2aeps/docs/activitacquatig/Water-polo.pdf/)
http://web.ac-bordeaux.fr/dsden40/fileadmin/pedagogie/circonscriptions/dcl/pedagogie/Activites_aquatiques/UA_Water_Polo_SPLD-2014.pdf

4.4 NATATION SYNCHRONISEE

Synchroniquement...

Ce que peuvent construire les élèves :

- Concevoir et réaliser collectivement un enchaînement dans l'eau, avec un début et une fin marquées, dans un espace délimité, pour créer un effet esthétique chez des spectateurs. Créer ensemble, dans l'eau, pour donner à voir.
- Progresser autrement :
 - > trouver de nouveaux équilibres et passer de l'un à l'autre avec aisance
 - > adapter et trouver de nouvelles formes de propulsion
 - > gérer sa respiration avec de nombreux temps d'immersion et d'apnée
 - > gérer ses efforts car la discipline est exigeante et nécessite de l'endurance
 - > améliorer sa prise d'information dans un milieu où le système de repères est différent



Pour pouvoir communiquer et garder une trace, il est essentiel que les élèves réalisent un codage de leurs actions.

Les composantes sur lesquelles on peut agir. Les réponses qui peuvent être apportées.

Les entrées dans l'eau :

- Plongeon, ensemble, en cascade
- Saut, en avant, en arrière, de profil, groupé, tendu, carpé, avec 1/2 tour ou plus, accroupi
- Assis sur le bord, en avant, de profil, en arrière
- Ensemble ou en cascade

Les déplacements (hors nages codifiées) :

- Horizontal tiré par la tête (ventre, dos)
- Horizontal tiré par les pieds (ventre, dos)
- Assis, en avant, en arrière
- Vertical en avant, en arrière, de côté

Les postures individuelles à tenir :

- Debout, bras hauts (1 ou 2) en rétro-pédalage (5 secondes minimum)
- Sur le ventre jambes tendues
- Sur le dos jambes tendues
- « tonneau » demi-groupé



Comment organiser les séances ?

La démarche de création donne toute sa dimension à cette activité de natation particulière. La mise en œuvre pédagogique fait donc une place importante à cet aspect, comme pour l'enseignement de la danse. Le module de formation s'articulera de la manière suivante :

Phase d'exploration, de découverte :

Développer le vocabulaire gestuel par des essais individuels, puis un enrichissement des réponses en "faisant comme" ou en "faisant autrement "

Phase d'enrichissement et de transformation :

Restreindre, puiser dans le répertoire constitué, faire des choix, associer, assembler, mémoriser, transformer

Phase de structuration individuelle et collective :

Construire intentionnellement.

Lors de cette phase, l'élaboration d'une trace écrite permet au groupe d'effectuer des choix, et de les fixer

Phase de présentation à un public et d'évaluation

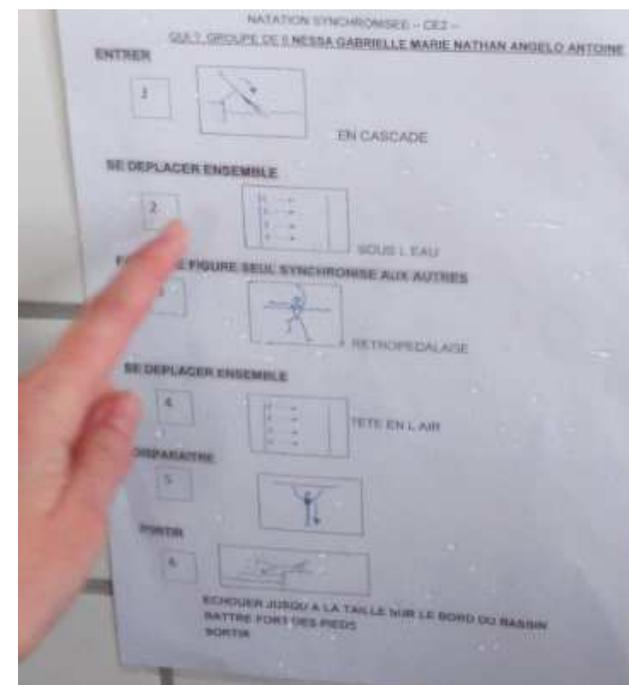
L'enseignante d'une classe de CE1/CE2 a mené ce module d'apprentissage avec le groupe dont elle avait la charge. Elle s'est appuyée notamment sur les documents numériques mentionnés ci-dessous.

Pour aller plus loin :

www2.ac-lyon.fr/etab/ien/rhone/eps/IMG/doc/C_4_La_natation_synchronisee.doc

web.ac-toulouse.fr/.../p6143_6fb0ac0e98545402b8a353b2a481324eDocument_peda.doc

www.gap.ien.05.ac-aix-marseille.fr/circo/spip.php?article694



Module d'apprentissage

Entrer dans l'activité :

À la piscine :

Consigne : individuellement, puis en groupe, réaliser un enchaînement d'actions comprenant une entrée, des déplacements, des situations d'équilibre dans et sous l'eau et une sortie (cf. niveau 3). Les élèves expérimentent et s'organisent en groupe de 3 à 5.

En classe, redonner la consigne et demander à chaque groupe de verbaliser leur enchaînement et d'en valider la construction par rapport à la consigne donnée

Situation de référence :

À la piscine, la situation de référence consiste à réaliser le projet chorégraphique.

Consigne : construire et présenter une chorégraphie orientée comprenant une entrée, des déplacements, des figures dans l'eau et sous l'eau et une sortie.

1. temps d'expérimentation par groupe
2. temps de présentation et d'observation active à partir de la consigne (les différentes composantes de la chorégraphie sont présentées et réalisées en totalité avec possibilité de prendre des photographies ou de filmer) qui constitue la première évaluation des productions.

De retour en classe :

- Produire par groupe une trace écrite de son enchaînement en codant les figures pour construire un répertoire
- Mutualiser le travail de chaque groupe et élaborer collectivement avec les élèves une grille d'observation et d'évaluation commune à toute la classe
- Écouter et faire des choix de supports musicaux

À la piscine :

1. temps d'entraînement des groupes
2. temps de présentation et d'évaluation des productions à l'aide de la grille élaborée