

ENSEIGNER LA NATATION À L'ÉCOLE

ANNIE SOLOCH
CPC EPS VALENCIENNES /DENAIN -

PHILIPPE ANSART
CPD EPD PÔLE PÉDAGOGIQUE DSDEN LILLE

DSDEN du Nord
Juin 2018



LES TEXTES DE RÉFÉRENCE

- Les programmes
- Le socle commun
- La circulaire 2017-127 : enseignement de la natation
- La circulaire 2017-116 : encadrement des activités physiques et sportives
- Document d'accompagnement des programmes maternelle objectif 2 ; s'adapter à différents types d'environnements

SOMMAIRE

1. Objectifs de l'enseignement de la natation à l'école ?

2. Mise en œuvre

- a. Responsabilités des enseignants et des intervenants extérieurs
- b. Surveillance, Sécurité
- c. Normes d'encadrement
- d. L'Encadrement
- e. Organisation

3. Aspects didactiques et pédagogiques

- a. Les apprentissages à développer (du terrien au nageur)
- b. Qu'est-ce que l'on enseigne ?
- c. La construction du nageur
- d. Comment s'y prend-on pour enseigner ?

POURQUOI LA NATATION À L'ÉCOLE ?

Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale inscrite dans les programmes d'éducation physique et sportive.

- La natation fait partie des programmes de l'EPS
- Le savoir-nager comporte un aspect sécuritaire et utilitaire
- La natation participe au développement moteur de l'enfant
- L'EPS permet de travailler la transversalité des apprentissages

LA NATATION FAIT PARTIE DES PROGRAMMES DE L'EPS

- L'EPS répond aux enjeux de formation du socle commun en permettant à tous les élèves, filles et garçons ensemble et à égalité, a fortiori les plus éloignés de la pratique physique et sportive, de construire cinq compétences :
 - développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps
 - s'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils
 - partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
 - apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
 - s'approprier une culture physique sportive et artistique

LE SOCLE COMMUN

- **Domaine 1** : L'EPS développe des capacités à s'exprimer et à communiquer.
- **Domaine 3** : L'EPS contribue à la formation de la personne et du citoyen, permet de travailler sur le respect (d'autrui et des règles), sur le refus des discriminations et le principe d'égalité filles/garçons.
- **Domaine 4** : Par l'EPS, les élèves s'approprient les principes de santé, d'hygiène de vie, de préparation à l'effort et comprennent les phénomènes qui régissent les mouvements (principes biomécaniques).

LES PROGRAMMES D'EPS

- http://pedagogie-nord.ac-lille.fr/IMG/pdf/sommaire-eps_et_nouveaux_programmes.pdf
- [document](#)

CYCLE 1 : DANS LE DOMAINE AGIR, S'EXPRIMER COMPRENDRE À TRAVERS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Investir par les activités aquatiques la compétence :
s'adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés
- Les activités aquatiques répondent aux compétences :
 - conquérir des espaces nouveaux
 - s'engager dans des environnements inconnus.
 - découvrir leurs possibilités, en proposant des situations qui leur permettent d'explorer et d'étendre (repousser) les limites
 - mettre en jeu des conduites motrices inhabituelles
 - développer de nouveaux équilibres
 - découvrir des espaces inconnus ou caractérisés par leur incertitude
 - être attentif à sa propre sécurité et à celle des autres

LES PROGRAMMES D'EPS

CYCLE 2

UNE ATTENTION PARTICULIÈRE EST PORTÉE AU SAVOIR NAGER.

Adapter ses déplacements à des environnements variés

Compétences visées :

- Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices (passage du milieu terrestre au milieu aquatique : équilibre vertical et équilibre horizontal, respiration réflexe et respiration adaptée, propulsion essentiellement basée sur les jambes vers une propulsion basée sur les bras)
- S'engager sans appréhension.

Attendus

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

LES PROGRAMMES D'EPS

CYCLE 3

SAVOIR NAGER RESTE UNE PRIORITÉ

Adapter ses déplacements à des environnements variés

Compétences visées

- Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.
- Aider l'autre.
- Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ.
- Accéder au 1er degré du savoir-nager (chuter à l'arrière / s'immerger sous un obstacle flottant de 1,50m / effectuer un surplace vertical et horizontal-dorsal de 15s / se déplacer en ventral et en dorsal)

Attendus

- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.
- Connaître et respecter les règles de sécurité.
- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.
- Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015.

LES PROGRAMMES D'EPS

CYCLE 3

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Compétences visées

- Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités nautiques.
Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau.
- Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.

Attendus

- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps.
- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.

CROISEMENTS ENTRE ENSEIGNEMENTS : DÉVELOPPER LE LANGAGE ORAL

- L'éducation physique et sportive offre de nombreuses situations permettant aux élèves de pratiquer le langage oral.
- Ils développent aussi des compétences de communication en pratiquant un langage dans un genre codifié.

CROISEMENTS ENTRE ENSEIGNEMENTS : EDUCATION MORALE ET CIVIQUE

- En articulation avec l'enseignement moral et civique, les activités de cet enseignement créent les conditions d'apprentissage de comportements citoyens.

CROISEMENTS ENTRE ENSEIGNEMENTS : QUESTIONNER LE MONDE - SCIENCES - MATHÉMATIQUES

- En lien avec l'enseignement « Questionner le monde », l'éducation physique et sportive contribue pleinement à l'acquisition des notions relatives à l'espace et au temps introduites en mathématiques,
- En lien avec l'enseignement de sciences, l'éducation physique et sportive participe à l'éducation à la santé et à la sécurité.

ASPECT SÉCURITAIRE ET UTILITAIRE DU SAVOIR NAGER

- Valider un niveau de compétence permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.
- Permettre l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs.
- Savoir identifier ses ressources et ses limites en fonction du milieu
- Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.
- Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.

MISE EN ŒUVRE

- a. Responsabilités des enseignants et des intervenants extérieurs
- b. Surveillance, Sécurité
- c. Normes d'encadrement
- d. L'Encadrement

RESPONSABILITE

- La natation scolaire nécessite un encadrement des élèves renforcé.
- Une convention passée entre l'inspecteur d'académie-directeur académique des services de l'éducation nationale (IA-Dasen) et la collectivité territoriale ou la structure responsable de l'établissement de bains précise les modalités du partenariat.

SURVEILLANCE ET SECURITÉ

- La mission des enseignants est non seulement d'organiser leur enseignement mais aussi d'assurer la sécurité des élèves.
- Pour le premier degré, l'enseignement de la natation est assuré sous la responsabilité de l'enseignant de la classe ou, à défaut, d'un autre enseignant, y compris un professeur d'EPS lorsqu'un projet pédagogique est établi dans le cadre du cycle 3, avec l'appui des équipes de circonscription.
- L'enseignant veille à présenter les enjeux pédagogiques aux intervenants, professionnels ou bénévoles.
- La présence de personnels de surveillance et d'encadrement au cours de l'enseignement de la natation ne modifie pas les conditions de mise en jeu de la responsabilité des enseignants.

SURVEILLANCE

- La surveillance est obligatoire pendant toute la durée des activités de natation.
- Les surveillants de bassin sont **exclusivement** affectés à la surveillance et à la sécurité des activités, ainsi qu'à la vérification des conditions réglementaires d'utilisation de l'équipement.

ENCADREMENT

NORMES D'ENCADREMENT

- Le taux d'encadrement **ne peut être inférieur** aux valeurs définies dans le tableau ci-dessous.

Groupe-classe constitué d'élèves d'école maternelle	Groupe-classe constitué d'élèves d'école maternelle	Groupe-classe constitué d'élèves d'école élémentaire	Groupe-classe comprenant des élèves d'école maternelle et des élèves d'école élémentaire
moins de 20 élèves	2 encadrants	2 encadrants	2 encadrants
de 20 à 30 élèves	3 encadrants	2 encadrants	3 encadrants
plus de 30 élèves	4 encadrants	3 encadrants	4 encadrants

ENCADREMENT

- Les intervenants professionnels
- Les éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle en cours de validité ou les fonctionnaires agissant dans l'exercice des missions prévues par leur statut particulier sont réputés agréés par les services de l'éducation nationale.

ENCADREMENT

LES INTERVENANTS BÉNÉVOLES

- Les intervenants bénévoles sont soumis à un agrément préalable (sauf carte professionnelle), délivré par l'IA-Dasen, après vérification de leurs compétences et de leur honorabilité et à l'autorisation du directeur d'école.
- Ils peuvent selon le cas :
 - assister l'enseignant dans les activités que celui-ci conduit avec un groupe d'élèves ;
 - prendre en charge un groupe d'élèves que l'enseignant leur confie.

ENCADREMENT VIE COLLECTIVE

- Les accompagnateurs bénévoles assurant l'encadrement de la vie collective mais n'intervenant pas dans une activité d'enseignement, ne sont pas soumis à l'agrément préalable des services de l'éducation nationale.
- ***En tout état de cause, un accompagnateur bénévole ne peut se retrouver isolé avec un élève.***
- À l'école maternelle, dans le cadre de leur statut, les agents territoriaux spécialisés des écoles maternelles (Atsem) peuvent utilement participer à l'encadrement de la vie collective des séances de natation.

ENCADREMENT AUXILIAIRES DE VIE

- Les auxiliaires de vie scolaire accompagnent les élèves en situation de handicap à la piscine, y compris dans l'eau, quand c'est nécessaire, en référence au projet d'accueil individualisé ou au projet personnalisé de scolarisation.

ORGANISATION

- L'acquisition des connaissances et des compétences de natation se conçoit à travers la programmation de plusieurs séquences d'apprentissage réparties dans les cycles d'enseignement de l'école primaire, du collège et du lycée. Ces connaissances et les capacités nécessaires s'acquièrent progressivement et doivent être régulièrement évaluées.
- Pour les groupes d'élèves non-nageurs concernés par les actions de soutien ou d'accompagnement, les modalités d'enseignement et d'encadrement doivent être adaptées afin d'atteindre les objectifs des programmes.

ORGANISATION

- La réussite au test d'aisance aquatique (cf. annexe 4), ou la validation de l'attestation scolaire « savoir nager » (cf. annexe 3), permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).
- On attend des élèves une maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.
- **Elle ne représente pas l'intégralité des activités de la natation fixées par les programmes d'enseignement.**

ORGANISATION

- On attend des élèves une maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité....
- Cette maîtrise se construit sur l'ensemble du cursus de l'élève, prioritairement de la classe de CP à la classe de sixième ;
l'attestation scolaire « savoir nager » peut cependant être validée ultérieurement.

Elle ne représente pas l'intégralité des activités de la natation fixées par les programmes d'enseignement.

ORGANISATION

Le parcours d'apprentissage de l'élève commence, dès le cycle 1, par des moments de découverte et d'exploration du milieu aquatique.

Il se poursuit au cycle 2 par des temps d'enseignement progressif et structuré, afin de permettre la validation des attendus de la fin du cycle

Au cycle 3, la natation fera l'objet, si possible, d'un enseignement à chaque année du cycle. Une évaluation organisée avant la fin du CM2 permet de favoriser la continuité pédagogique avec le collège et notamment de garantir la validation de l'ASSN en proposant aux élèves qui en ont besoin les compléments de formation nécessaires.

DIDACTIQUE ET PEDAGOGIE

- a. Les apprentissages à développer
(du terrien au nageur)
- b. Qu'est-ce que l'on enseigne ?
- c. La construction du nageur
- d. Comment s'y prend-on pour enseigner ?

LE MILIEU AQUATIQUE : UN MILIEU À APPRIVOISER PAR LE JEUNE « TERRIEN »

- La piscine, ses bassins, ses volumes d'eau, sa profondeur
- Le bruit, le froid, la nudité
- Peurs et plaisir cohabitent !
- Devenir nageur ne va pas de soi.
- Quitter ces repères connus pour accepter de se laisser porter par l'eau avec la tête immergée et explorer la profondeur.

LES APPRENTISSAGES À DEVELOPPER

- Acquérir de nouveaux repères perceptifs
- Se vivre et se percevoir comme un « corps flottant »
- Adapter ses solutions respiratoires
- Construire un corps qui glisse et se propulse

ACQUÉRIR DE NOUVEAUX REPÈRES PERCEPTIFS :

- Le nageur débutant va apprendre à regarder sous l'eau
- Se vivre et se percevoir comme un « corps flottant »
- Le nageur débutant devra faire l'expérience essentielle, déterminante pour la suite de ses apprentissages, de ce corps flottant avec la tête immergée.

ADAPTER SES SOLUTIONS RESPIRATOIRES

- Savoir bloquer sa respiration et rester ainsi en « apnée pleine » le temps d'une immersion
- Enchaîner une succession d'apnées
- Alternier ensuite une inspiration aérienne avec une expiration subaquatique

CONSTRUIRE UN CORPS QUI GLISSE ET SE PROPULSE

- La coulée ventrale est une étape décisive.

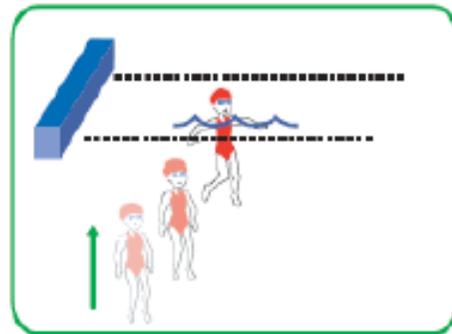
QU'EST-CE QUE L'ON ENSEIGNE ?

- Phase de familiarisation
- Phase d'autonomie
- Savoir nager



Entrée dans l'eau en chute
arrière (sauter)

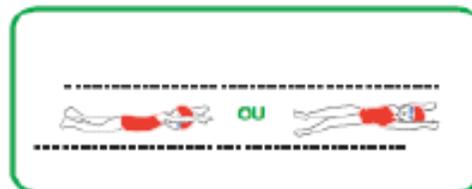
1



REMONTÉ PASSIVEMENT
À LA SURFACE

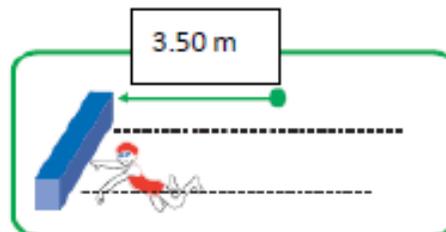
1a

FLOTTER
SUR LE VENTRE
OU
SUR LE DOS
5 secondes



1b

REGAGNER
LE BORD DU BASSIN



1c

PHASE DE FAMILIARISATION

- **1. D'abord, quitter les appuis plantaires...**
déplacement avec vitesse, scénario et défi
PP: Jeu des déménageurs, jeu des castors [1 Castors.pdf](#)
- **2. ...Puis, supprimer les repères visuels du terrien (immerger la face...pour accepter d'immerger le corps)**
- GP: Fiche défi [2 Defi.pdf](#)
- GP: Requin-crevette [3 Requincrevette.pdf](#)
- GP: Anneau Grenouille
- GP: orienter regard vers le fond [4 Photofond.pdf](#)
- PP: filet pêcheur [5 PoissonPecheur.pdf](#)

PHASE DE FAMILIARISATION

3....puis, accepter de remonter à la surface passivement, sans signe de panique

- 1.Descendre vers le fond le long d'une perche

[6 Photoperche.pdf](#)

- 2. Remonter à la surface sans mouvements parasites

[7 Photossmvement.pdf](#)

- 3. Sauter volontairement en grande profondeur
 - - en avant
 - - en arrière

PHASE DE FAMILIARISATION

4. Et enfin accepter de se laisser flotter en surface pour rechercher un nouvel équilibre horizontal en surface

PP: représenter différentes positions

- Boule (tenir les genoux) [8 3positionsdontgenoux.pdf](#)
- Etoile ventrale [9 etoileventrale.pdf](#)
- Bouchon [10 Photobouchon.pdf](#)
- Molméduse [11 molmeduse.pdf](#)
- Équilibre aisément [12 Positionbrasaise.pdf](#)
- . GP: 2 par 2 [13 3positionsprochedumur2par2.pdf](#)

PHASE D'AUTONOMIE

- **1. Rechercher des appuis...**

GP: 1. se déplacer entre 2 perches espacées [14 Photoentredeux.pdf](#)

Jeu tunnel sous la manche [15 Tunnelsslamanche.pdf](#)

GP: 2. Chevauchée sur frite **godille**

- **2. ...tout en construisant un corps « projectile »**

PP: 1. Placement de la tête: brancardier, nage du blessé

PUIS / OU

2. Coulée ventrale à partir du petit bain Fusée et torpille

PUIS

Par 2, lancer la fusée par les pieds, par les mains

[16 pousserfuseeparmains.pdf](#)

Jeu de la bataille navale [17 Labataillenavale.pdf](#)

Plonger

PHASE D'AUTONOMIE

3. ...Pour ensuite adapter une propulsion sur corps gainé (propulsion autour d'un axe solide)

PP : enchaîner coulée et propulsion de bras alternatifs, à partir des marches

PUIS

GP : idem Sur différentes distances, jeu de la princesse

[18 Rejoindreprincesse.pdf](#)

Idem en partant d'un plongeon

VERS LE SAVOIR-NAGER

- **Problème inspiratoire**

- 1. Ne pas rompre l'alignement horizontal pour inspirer : un passage sur le dos**

PP: coulée puis retournement sur le dos (torpille) à partir des marches, par 2

GP: à partir du mur, idem grâce à action de tête

jeu torpille [19 Torpillevrille.pdf](#)

GP. Effectuer une distance plus longue sur le ventre, puis dos pour respirer, puis ventre

VERS LE SAVOIR-NAGER

Travailler en même temps

2. 1. Passer par une position proche de la verticalité pour inspirer

GP: 1. chevauchée, bascules du corps

-du ventre à la verticale et inversement

-du dos à la verticale et inversement (enchaîner ces 2 actions sans arrêt et sans reprise d'appuis)

-enchaînement des 3 positions dans un ordre aléatoire

VERS LE SAVOIR-NAGER

GP. 2. Enchaîner un déplacement ventral avec une position verticale puis un déplacement dorsal...puis inversement... et dans un ordre aléatoire (enchaîner ces 3 actions sans arrêt et sans reprise d'appuis)

Jeu des portes aquatiques

[20 Portesmagiques.pdf](#)

2. 2. Passer par une position proche de la verticalité pour inspirer

GP: renforcer une position verticale: travailler les godilles pour conserver un équilibre vertical avec le pull placé entre les jambes (varier la position du pull avec progression)

LE TEST

Académie Lille
Direction des services
Départementaux
de l'Éducation nationale
Nord
Éducation
Nationale

Evaluation du savoir nager à l'école

- ENTRER DANS L'EAU EN CHUTE ARRIERE
- PASSER SOUS UN OBSTACLE D'1,5 m
- SE DÉPLACER 10 M EN POSITION VENTRALE - FAIRE UN SURPLAGE DE 15 SECONDES EN POSITION VERTICALE - REPRENDRE EN POSITION VENTRALE
- FAIRE DEMI-TOUR SANS REPRISE D'APPUI ET PASSER D'UNE POSITION VENTRALE À UNE POSITION DORSALE (bascule)
SE DÉPLACER SUR 10 m EN POSITION DORSALE
FAIRE DU SURPLAGE DURANT 15 SECONDES EN POSITION DORSALE
SE DÉPLACER JUSQU'À L'OBSTACLE EN POSITION DORSALE
- SE RETOURNER SUR LE VENTRE POUR FRANCHIR À NOUVEAU L'OBSTACLE D'1,5 m
- REGAGNER LE POINT DE DÉPART EN POSITION VENTRALE

Familiarisation

Autonomie

Premier degré du savoir-nager

Document modifié à partir de l'arrêté du 09/07/2015 par Annie SOLOCH, Olivier CARREZ, Jean-Michel BIDOT

COMMENT S'Y PREND-ON POUR ENSEIGNER?

- Progression pour l'enseignement de la natation

PROGRESSION POUR L'ENSEIGNEMENT DE LA NATATION

Proposition de progression pour l'enseignement de la natation en milieu scolaire			
<i>Des situations évolutives permettant d'atteindre les objectifs opérationnels vous seront proposées en cliquant sur les liens actifs (colonne @)</i>			
<i>Cette maîtrise se construit sur l'ensemble du cursus de l'élève, l'attestation scolaire «savoir nager » peut cependant être validée ultérieurement. Elle ne représente pas l'intégralité des activités de la natation fixées par les programmes d'enseignement. Les étapes I à VII permettent d'investir le champ d'apprentissage "S'adapter à différents types d'environnement". Les étapes I à IX permettent d'investir le champ d'apprentissage "Réaliser une performance mesurée".</i>			
Étape	@	Objectif opérationnel	évaluation
Corps flottant			
I	Adaptation au milieu aquatique	1 Vivre l'eau (en petite profondeur si possible) : Se mouiller - S'immerger partiellement - Entrer de différentes manières dans l'eau - Se déplacer de différentes manières dans l'eau.	
II	Entrer dans l'eau en grande profondeur	2 S'engager dans la grande profondeur, être en appui (sans matériel flottant).	
		3 Quitter les appuis plantaires.	
		4 Abandonner les relations avec le bord. Prendre le risque de s'en éloigner.	
III	S'immerger et perdre les appuis plantaires	5 Quitter les appuis plantaires et s'immerger.	
		6 S'immerger volontairement, assez longuement de plus en plus longtemps (apnées volontaires).	
		7 S'immerger volontairement. Agir sous l'eau. Expiration active	
		8 S'immerger complètement sous les ancrages (lien avec le solide) Explorer la profondeur, agir dans toutes les composantes spatiales du milieu aquatique.	
IV	Immersion, remontée passive puis saut	9 Explorer le milieu et les sensations qu'il renvoie, ressentir la poussée d'Archimède. Abandonner les relations avec le monde solide. Entrer dans l'eau volontairement.	
		10 Aller vers la profondeur et éprouver qu'aller vers le fond demande un effort alors que remonter n'en demande pas.	

PROGRESSION POUR L'ENSEIGNEMENT DE LA NATATION

			(en avant, en arrière, par un toboggan....).	remontée passive
		12	Faire la différence entre savoir remonter et savoir, que quoi qu'on fasse, on remonte. Se laisser remonter passivement.	familiarisation
V	Flottaison	13	Se laisser porter par l'eau.	
		14	Se laisser porter par l'eau en choisissant une position, la changer.	
		15	Se laisser porter par l'eau en choisissant une position, la changer, en enchaîner plusieurs.	
		16	Se laisser porter par l'eau en choisissant une position, la changer, en enchaîner plusieurs. Passer d'une position tonique à un relâchement.	
		17	Accepter toutes les bascules, se laisser orienter par l'eau.	
Corps projectile - Corps propulseur				
VI	Les coulées ventrales et dorsales, le plongeon	18	Expérimenter la coulée dorsale, se propulser à partir du bord.	
		19	Expérimenter la coulée ventrale.	
		20	Aborder les entrées dans l'eau la tête en avant, comme élan à la propulsion pour aller vers le plongeon : Passer du « debout » à « s'aligner » dans l'eau.	
		21	Maîtriser la coulée ventrale parfaite. Avoir une moindre résistance à l'avancement. Automatiser la position de coulée ventrale, inhiber le réflexe de redressement de la tête. Construire l'horizontalité et l'hydrodynamisme.	
		22	À partir de la coulée, conserver l'axe tonique en se déplaçant sous/sur la surface.	
		23	À partir de la coulée, conserver l'axe tonique en se déplaçant sous/sur la surface, propulsion jambes par battements. (Expiration aquatique complète/ inspiration brève). Se déplacer en sécurité.	test Cycle 2 test autonomie

PROGRESSION POUR L'ENSEIGNEMENT DE LA NATATION

VII	Se propulser	24	simultane, ventrale ou dorsale. Utiliser essentiellement les membres supérieurs pour la propulsion. Orienter les appuis en fonction du projet de déplacement (avancer, reculer, rester sur place, vriller, culbuter, changer de direction, aller vers le fond...).	test Savoir Nager
VIII	Se propulser / respirer	25	Lier respiration et propulsion. Augmenter activement le débit expiratoire (et non la durée) par ouverture de la bouche et contraction abdominale (et non des bulles avec les joues). Accepter des déséquilibres brefs en mobilisant la tête en rotation latérale (crawl) ou en extension / flexion cervicale (brasse) pour placer une inspiration réflexe passive. Créer un rythme respiratoire synchronisé avec le rythme propulsif. La propulsion n'est plus gênée par la respiration, la respiration se subordonne à la propulsion.	
		26	Se propulser de plus en plus efficacement. Rechercher des appuis efficaces. Orienter les surfaces propulsives. Construire un trajet moteur qui alterne tonicité (phase propulsive) et relâchement (phase de retour).	
IX	Nager vite, nager longtemps	27	Nager vite	
		28	Nager longtemps. Savoir s'adapter aux situations, aux obstacles rencontrés avec efficacité. Enchaîner des actions différentes sans rupture.	Nager longtemps : A partir d'un départ plongé, réaliser, en 6 minutes, la plus grande distance possible en crawl en coordonnant la respiration avec les mouvements de propulsion des bras.

Quelques principes:

- on n'oblige pas (notion de plaisir)
- on aménage le milieu
- on favorise une grande quantité d'actions
- on s'appuie sur quelques variables didactiques :
espace, temps, matériel, corps de l'élève, nombre d'élèves,
consignes
- on propose des formes de travail diversifiées : seul, par deux,
en équipe...)

FAMILIARISATION

Compétence : Quitter les appuis plantaires

Profondeur : Petite / moyenne

Situation : **Les castors constructeurs**

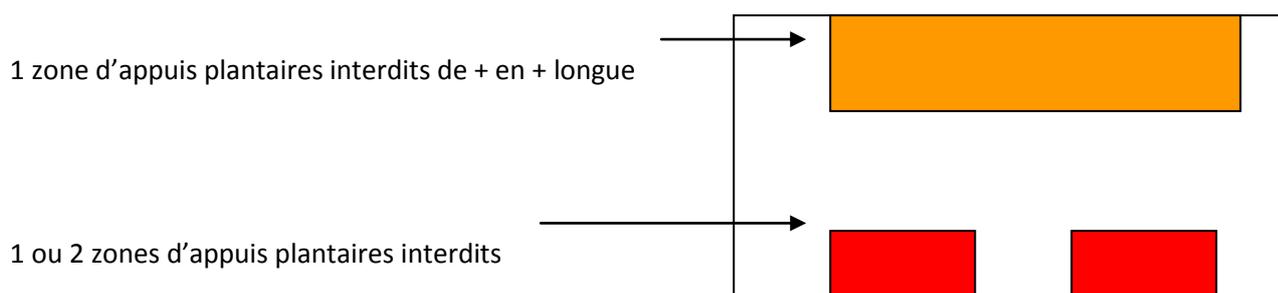


Intention de l'Enseignant : Passer d'une propulsion jambes de terrien à une propulsion bras de nageur pour construire l'horizontalité du nageur

Tâche pour l'élève : « Construire sa maison avec du matériel » : Stocker un objet à la fois, le rapporter dans son camp le plus vite possible

Critère de REUSSITE : Avoir plus d'objets que l'autre équipe

	Objectifs hiérarchisés	Variables	Comportements attendus
1	Se déplacer avec une perte ponctuelle des appuis plantaires	Objet exclusif : « branchages » = frites Temps de jeu court	Déplacement rapide dans l'eau (remous)
2	Se déplacer avec les bras ponctuellement	Objet exclusif : anneaux ; zone(s) d'appuis plantaires interdits	Abandonner la verticalité (corps oblique)
3	Se déplacer avec les bras de plus en plus longtemps	Objet exclusif : anneaux ; 1 Zone d'appuis plantaires interdits : de plus en plus longue	Perte des appuis plantaires, corps proche de l'horizontalité

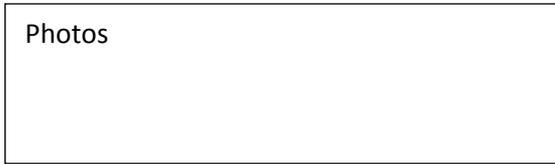


FAMILIARISATION

Compétence : Quitter les appuis plantaires

Profondeur : Grande

Situation : **Défi**

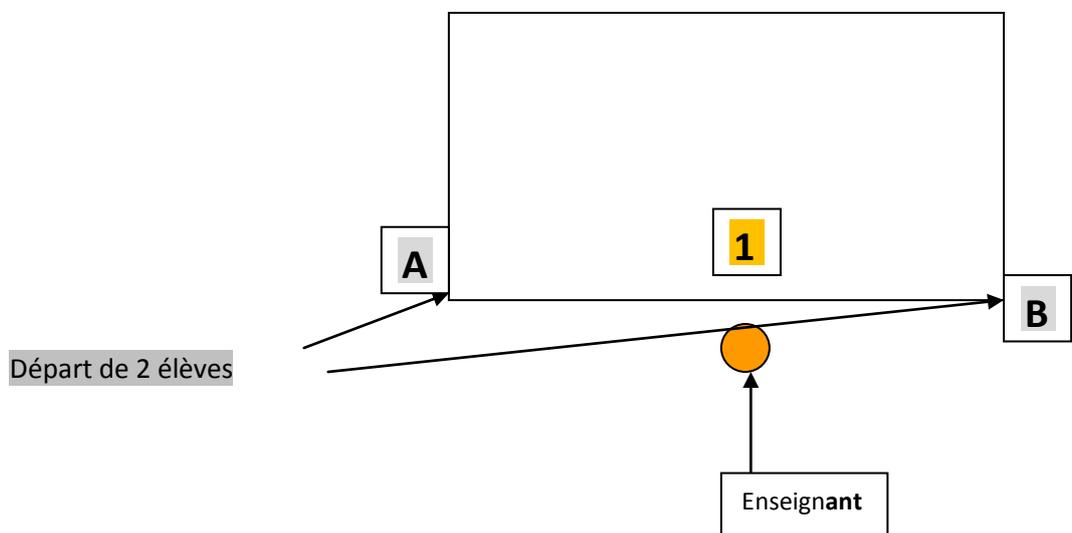


Intention de l'Enseignant : Passer d'une propulsion jambes de terrien à une propulsion bras de nageur pour construire l'horizontalité du nageur

Tâche pour l'élève : Arriver le premier au point de **rencontre 1** et donner le « code » (présence de l'enseignant requise)

Critère de REUSSITE : être le premier arrivé au niveau de l'enseignant

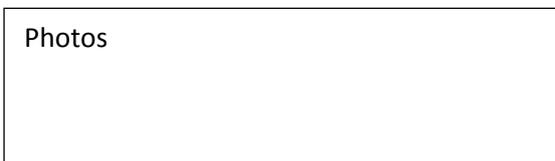
	Objectifs hiérarchisés	Variables	Comportements attendus
1	Se déplacer avec les bras de plus en plus rapidement, tout en regardant au fond	Diversifier la couleur, la forme ou le nombre d'objets	Perte des appuis plantaires, corps proche de l'horizontalité
2	Augmenter la distance entre 2 appuis manuels, conserver la vitesse	Nombre d'appuis en blocage respiratoire le plus petit possible (travail en binôme : 1 élève sur la plage compte les appuis)	Amplitude du mouvement vers l'horizontalité du corps



Compétence : **Quitter les appuis plantaires**

Profondeur : Grande

Situation : **Requin et crevette**



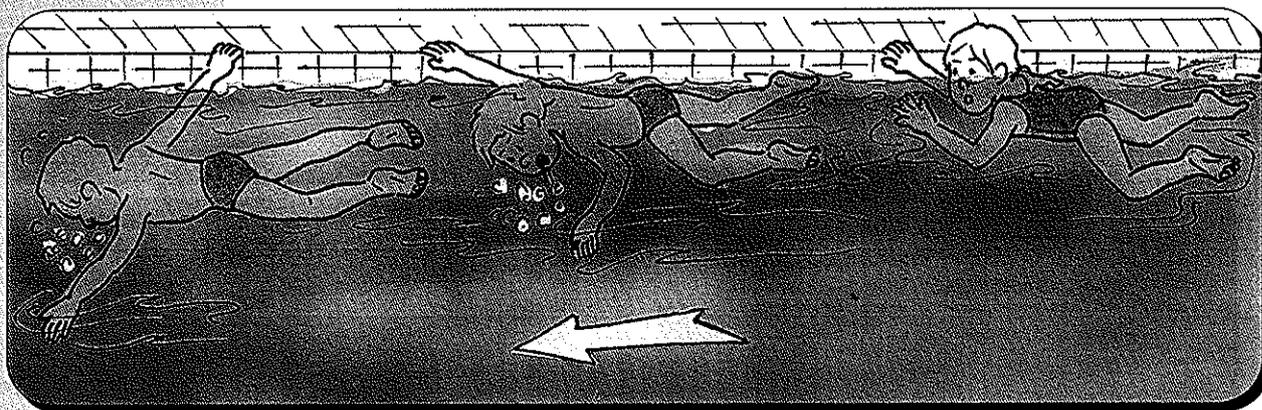
Intention de l'Enseignant : Passer à une propulsion jambes de terrien à une propulsion mains de nageur

Tâche pour l'élève : Rattraper la crevette ou ne pas se faire rattraper par le requin

Critère de REUSSITE : Favoriser la réussite de l'un puis de l'autre. La distance de séparation entre le requin et la crevette doit tenir compte du niveau des élèves en permettant un jeu intéressant quelque soit le niveau de ceux-ci.

Objectifs	Variables	Progrès attendus
Déplacement vertical	Augmentation progressive des écarts en fonction des réussites et des échecs (bassin balisé par des plots tous les 50 cm)	Par le jeu des écarts, provoquer un allongement progressif
Allongement crée par la vitesse	Augmentation de la distance à parcourir	Les pieds ne touchent plus le mur
Allongement plus important avec pertes d'appuis plantaires	Créer une zone sans pose de mains	Perte progressive d'appuis manuels
Allongement plus important avec pertes d'appuis manuels	Mise en place de « rochers humains »	Éloignement progressive et de plus en plus important du mur
Alignement tête-tronc	Perche transversale	La tête est alignée avec le corps, regard vers le fond (pertes des repères visuels)

Des radars sont installés et l'alarme se déclenche dès qu'une tête sort de l'eau plus d'une seconde, ne serait-ce que d'un cheveu.



L'enfant peut réaliser ce défi uniquement si :

- il se remplit préalablement d'air ;
- il tire très fort sur les mains pour faire des « pas de géant » ;
- il suspend longuement sa respiration (par l'expérience et la verbalisation, l'apprenti nageur doit modifier ses représentations initiales selon lesquelles plus l'apnée est longue, plus la reprise d'air est difficile) ;
- il tourne son visage vers le fond (associé à la vitesse de déplacement, ce nouveau positionnement place le sujet en équilibre horizontal) ;

- il ouvre largement la bouche dans l'eau (d'autres représentations engendrant des crispations inhibantes et empêchant tout relâchement peuvent à cette occasion être levées, notamment celle qui consiste à croire qu'immerger la tête en regardant vers le bas fait courir le risque de se remplir d'eau).

L'enseignant peut entretenir l'illusion qu'il est possible de prolonger l'apnée en récupérant, la bouche grande ouverte, les minuscules bulles d'air contenues dans l'eau.

Compétence : Immerger la face pour accepter d'immerger le corps

Profondeur : Petite

Situation : Poissons- Pêcheurs



Intention du Maître : Inciter l'élève à immerger la face le plus souvent possible

Tâche pour l'élève (Poisson) : Passer entre les mailles du filet le plus rapidement possible

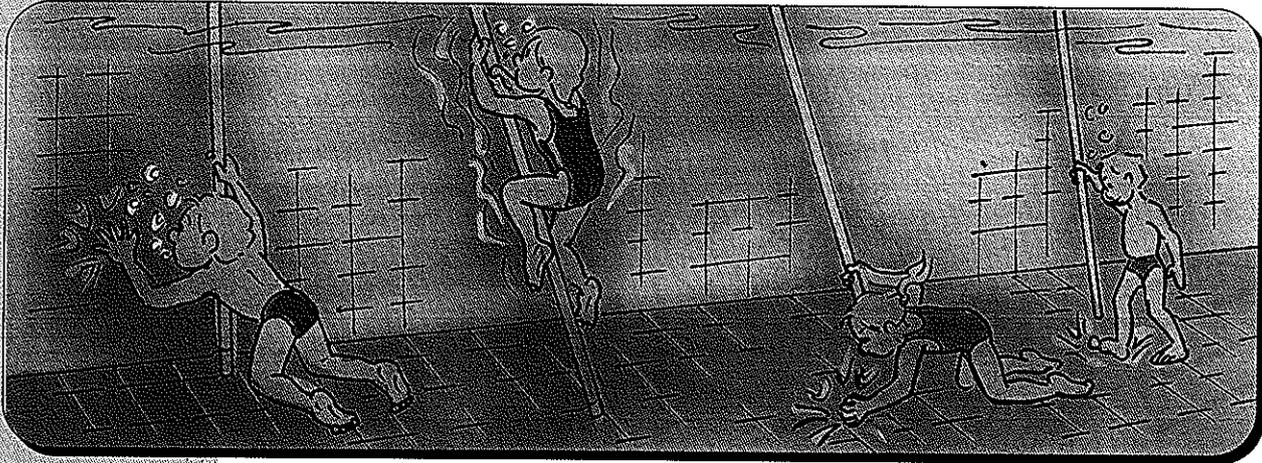
Critère de REUSSITE : Passer au moins 3 fois entre les mailles du filet sans se faire prendre

Comportements attendus : Passage sous les mailles du filet

Objectifs	Variables	Progrès attendus
En conservant les repères de terrien (pied(s) au sol, regard horizontal)	La hauteur du filet : a. Les bras sont plus ou moins levés au-dessus ou en dessous de la surface de l'eau b. Les pêcheurs se baissent pour avoir de l'eau jusqu'aux épaules	Enfoncement progressif du corps dans l'eau et l'acceptation de l'action de l'eau sur son corps
En mettant la tête la première mais en conservant les pieds au sol	La vitesse de rotation du filet : a. Faire tourner le filet plus ou moins vite	Acceptation de passage rapide sous le filet et immersion brève.
En se mettant à l'horizontale pour perdre les appuis plantaires	1) Le diamètre du filet : a. Les pêcheurs allongent les bras b. Les pêcheurs sont plus nombreux 2) Mobiliser les membres supérieurs avec des objets	Favoriser le passage tête en avant

ÉPISODE **2**
scène 1

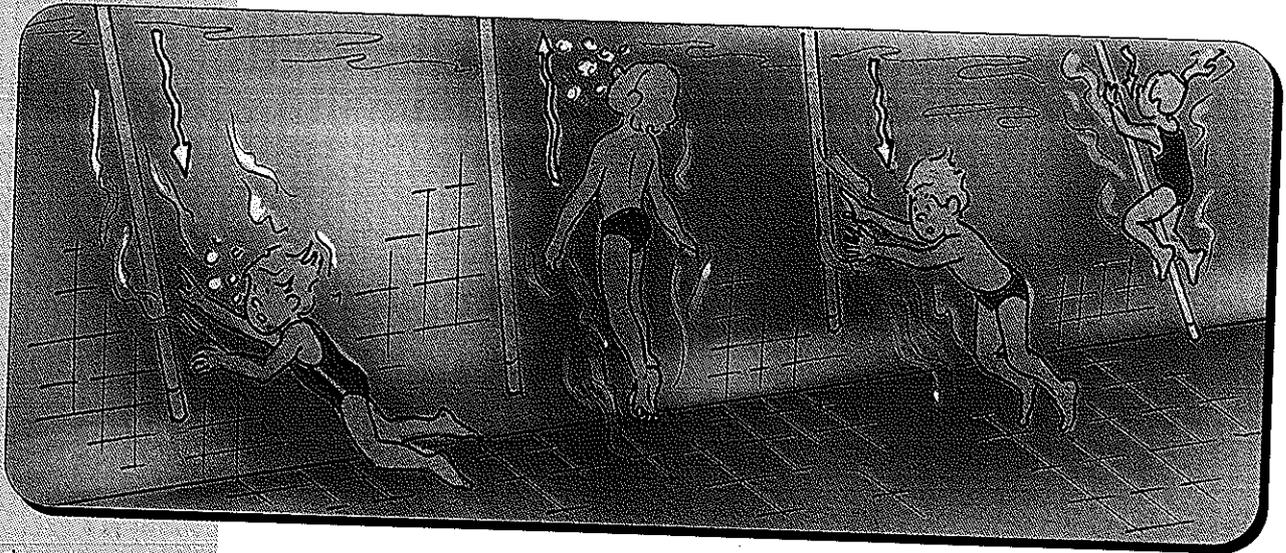
*Pour découvrir l'entrée du tunnel secret,
osons nous rapprocher du fond pour le creuser en le martelant avec nos pieds,
puis avec nos poings.
Le gardien propose de nous aider avec sa lance.*



Il faut rappeler à l'enfant de se remplir d'air préalablement et d'enserrer la perche avec ses jambes pour descendre plus facilement. En effet, s'il ne fait pas corps avec la perche, il aura tendance à s'allonger, ce qui freinera la descente.

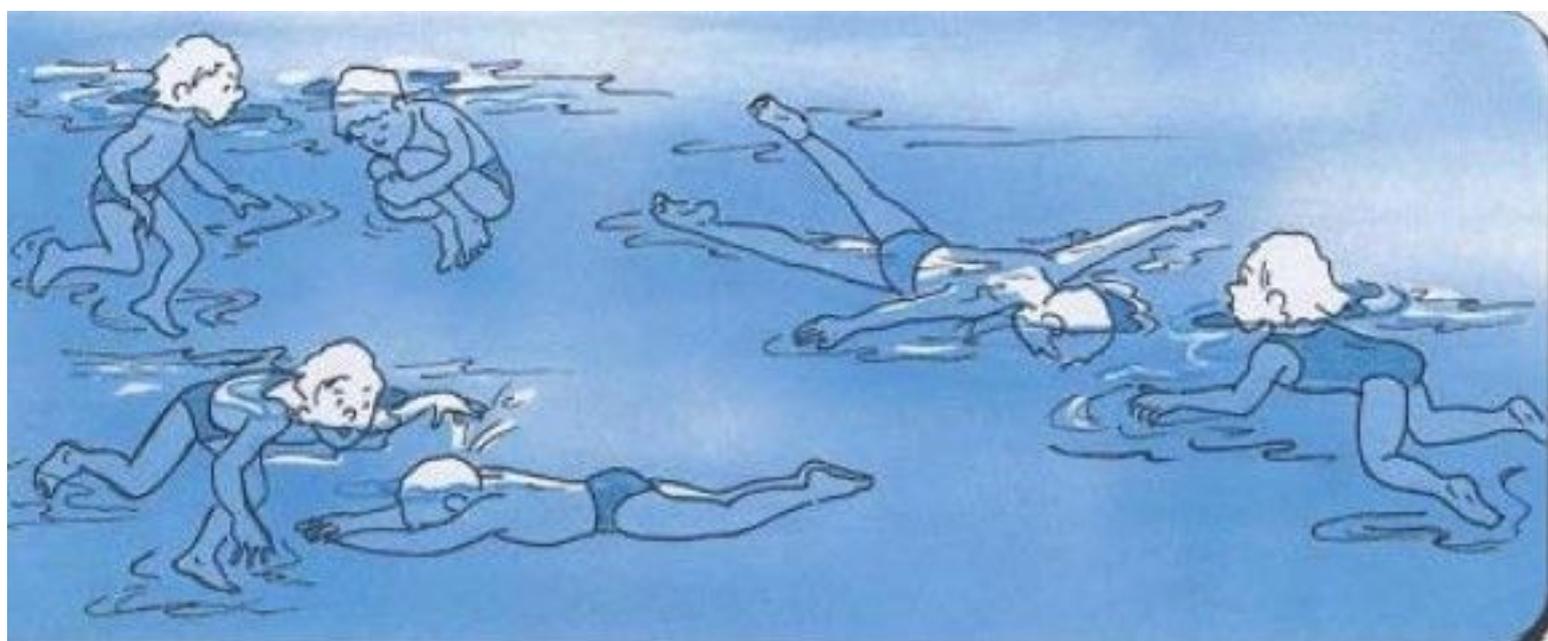
On encouragera des tirades amples, analogues à celles réalisées lors de l'épisode précédent. Cet épisode, qui a suscité une réelle prise de conscience des possibilités offertes par l'apnée, facilitera « l'engloutissement » désormais demandé.

*Horreur ! des requins patrouillent et détectent le moindre bruit,
le moindre mouvement.
Nous devons donc nous laisser remonter par l'eau sans bouger.*



Les plongeurs sont invités à ouvrir les mains pour se laisser porter par l'eau, à condition d'avoir les poumons remplis d'air.
Les premières expériences sont timidement réalisées : l'enfant, en état

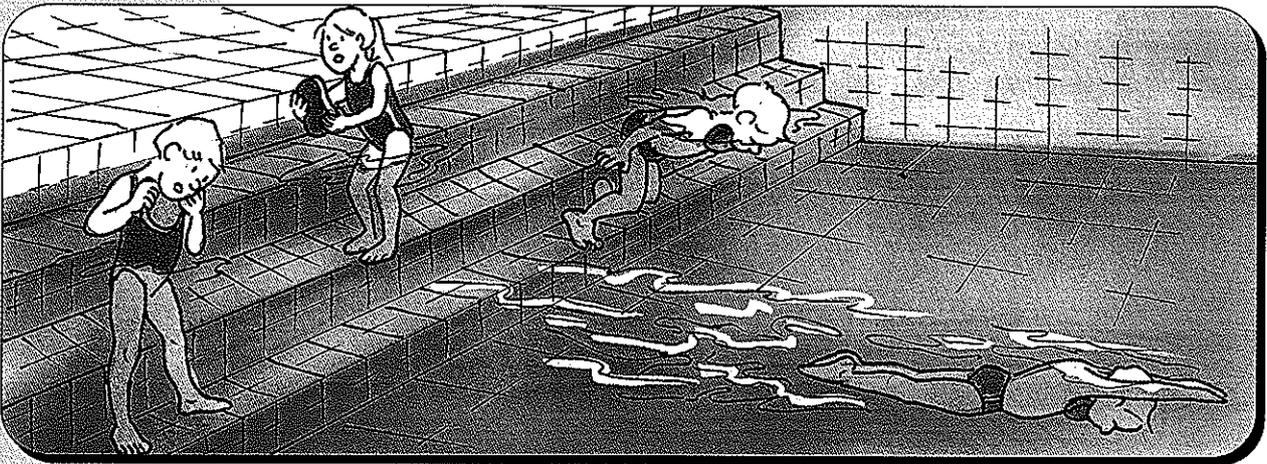
d'apesanteur, ne « ressent » pas toujours la remontée. En ouvrant les yeux, en écoutant le témoignage de ceux qui tiennent la perche, l'élève intégrera une propriété essentielle du milieu : la poussée d'Archimède.



Je garde la posture, le corps immobile, les bras bien écartés.



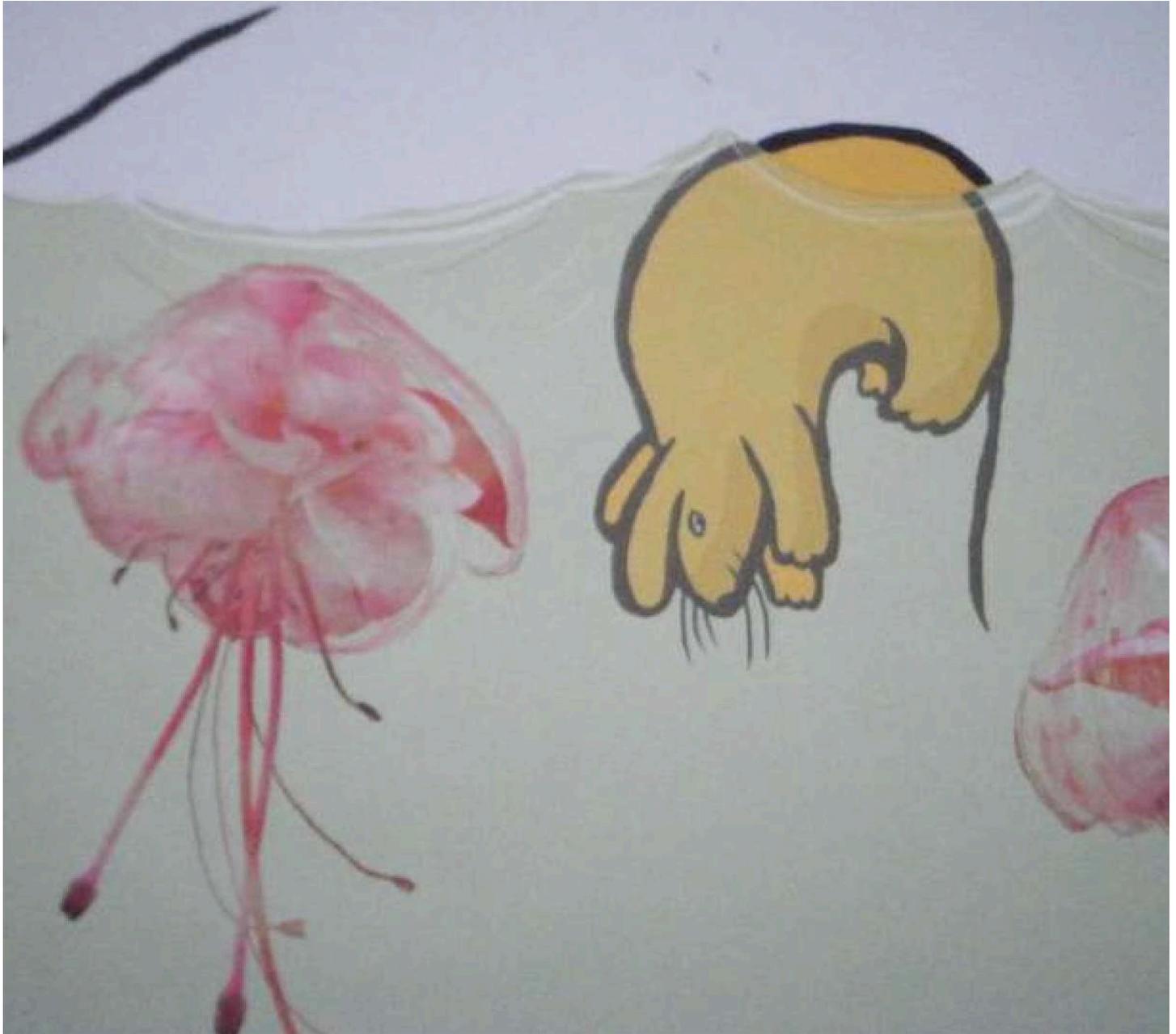
Tombons vers l'avant sans bouger, tout en maintenant notre bouteille de survie coincée entre le menton et la poitrine, et laissons-nous flotter, inertes, en surface.



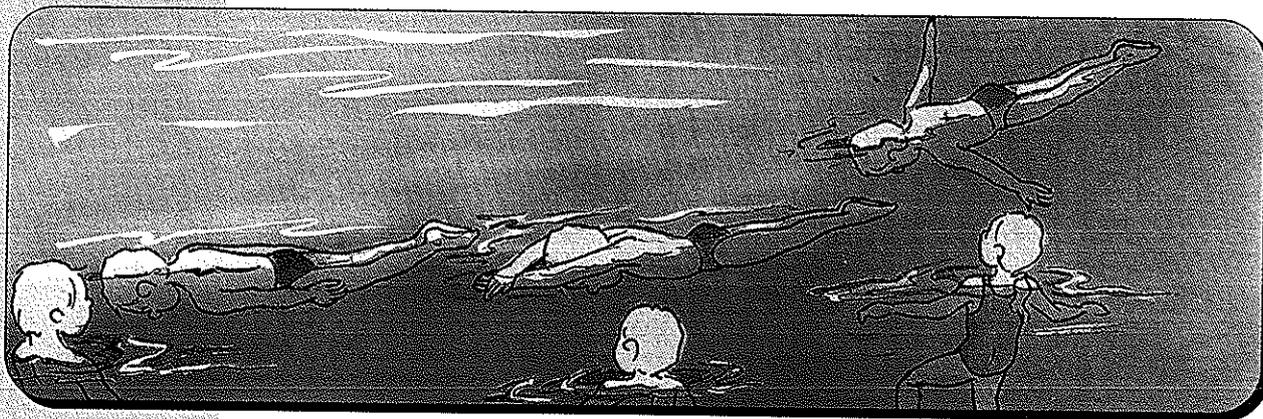
Afin d'aider l'enfant à lutter contre les réflexes de redressement (extension de la tête, bras en parade), l'enseignant le conduira :

- à se raidir davantage ;
- à fermer les yeux ;
- à maintenir un pull-buoy collé à la poitrine avec le menton.

La dernière disposition détournera l'attention de la chute et atténuera les informations vestibulaires relatives au déséquilibre par une flexion préalable de la tête. Soucieux de ne pas lâcher le pull-buoy (qui pourrait s'apparenter à la bouteille de survie ou un objet précieux), l'élève ne réagira plus à la perception de cette chute impressionnante.



*Pour tromper la vigilance des gardes,
imaginons-nous être une boule bien ronde, une étoile à cinq branches,
un avion, une fusée, une torpille.*



Les élèves seront groupés par paires afin que chaque prestation soit suivie d'informations portant sur :

- les écarts entre la forme adoptée et celle annoncée préalablement ;
- le degré d'immobilité du corps ;
- le temps de maintien de la posture.

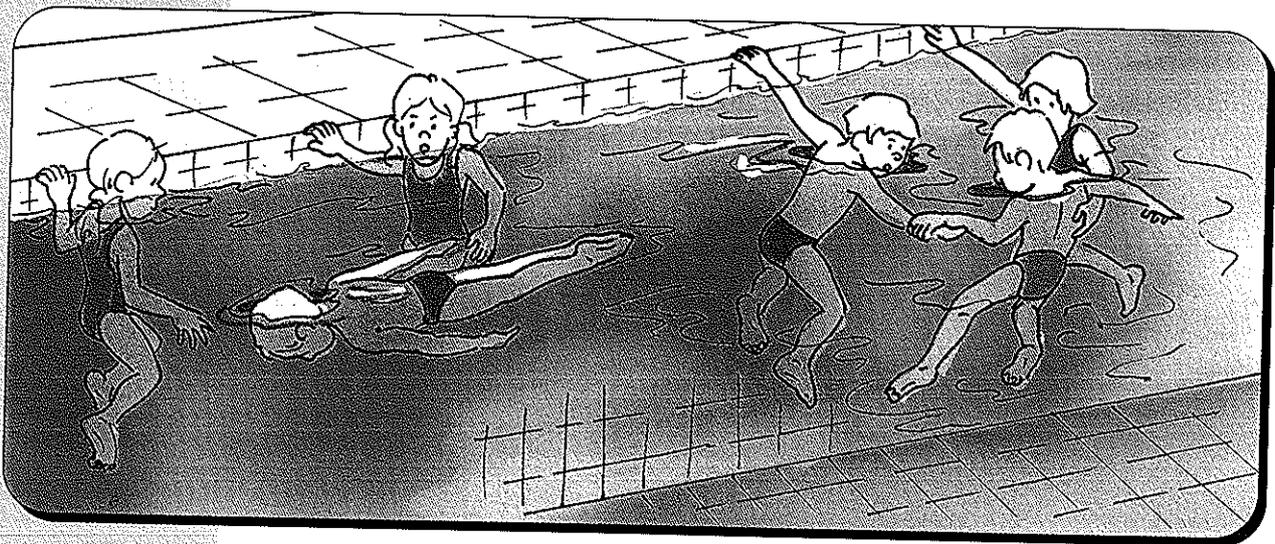
La fusée se réalise jambes tendues et serrées, bras tendus dans le prolongement du corps, à la différence de la torpille où les bras sont col-

lés aux cuisses, l'avion plaçant les bras tendus au niveau des épaules. Ces trois postures sont réalisées en équilibre ventral, et non en équilibre dorsal.

Nous conseillons de programmer les premières expériences d'équilibre dorsal lors de l'épisode suivant car il s'obtient plus facilement en situation dynamique que statique (par exemple, lors de coulées ventrales profilées qui se transformeront en coulées dorsales après une vrille).

Relevons la tête de temps en temps pour repérer le nombre de gardiens, ainsi que leurs habitudes.

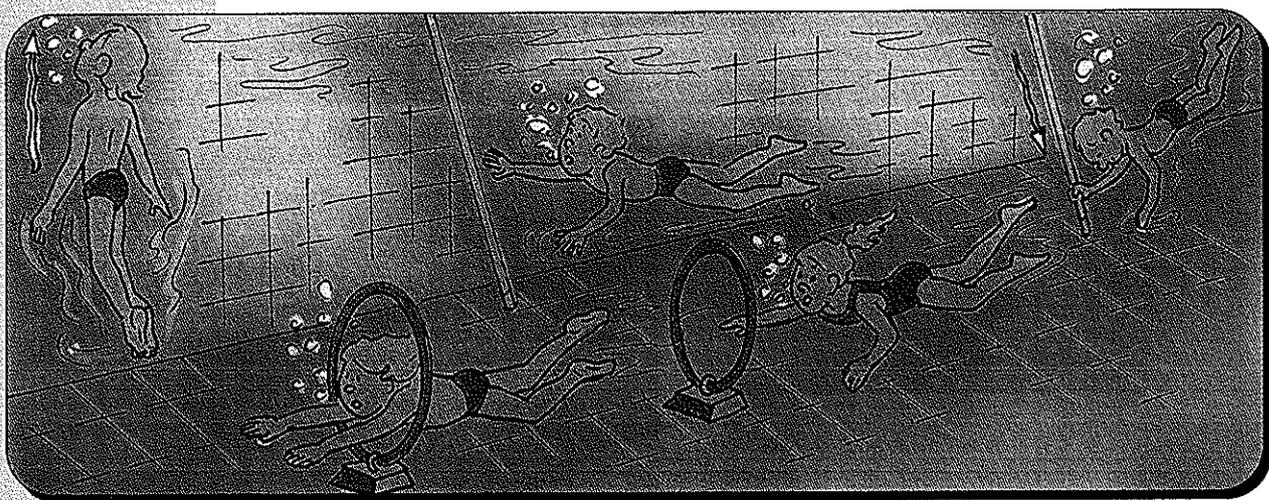
ÉPISODE 
scène 3



Cet enchaînement de formes extrêmement marquées et différenciées est entrecoupé de prises d'inspiration intermédiaires induisant une prise d'appui sustentatrice des mains et des avant-bras. Lors du passage en grand bain, les mêmes contenus seront proposés

dans une organisation en trio. Avant de lâcher le bord, l'élève s'assurera que ses deux partenaires sont placés de chaque côté de lui. Lorsqu'il se laissera flotter, ces derniers éviteront qu'il s'éloigne trop du bord et l'aideront à reprendre appui.

*L'entrée est enfin découverte !
Pour y accéder, il faut s'éloigner de la lance en rasant le fond du bassin.*



Les premiers déplacements en autonomie complète ne sont donc pas réalisés à la surface, mais au fond du volume.

Les remontées sont dans un premier temps décalées dans l'espace, plus ou moins éloignées de la perche, mais toujours ciblées. Des cerceaux placés au fond du bassin peuvent matérialiser le tunnel.

Dans ce contexte, le souci d'efficacité conduit à l'émergence de coordinations toujours adaptées (battements et ondulations des jambes, tractions ou tractions-poussées des bras). À la différence des évolutions en surface, l'enfant a tendance à rejeter toute action inefficace et coûteuse en énergie lorsqu'il se déplace en immersion.

Compétence : **Se propulser sur quelques mètres au fond du volume - Autonomie -**

Profondeur : Grande

Situation : Le tunnel sous la Manche

Schéma des différents aménagements des bassins : Echelle D + perche A à 4m + perche intermédiaire à 2m

Intention de l'Enseignant : Construire des appuis manuels efficaces dans l'eau. Consigne: vous devez franchir le tunnel dans sa totalité. Montrer les points de départ et d'arrivée, expliquer le contexte du tunnel dont , normalement, on ne peut pas sortir.

Situation-problème pour l'élève: Trouver des appuis suffisants pour permettre un déplacement long sous l'eau

Critère de REUSSITE : Parcourir 4 mètres au fond du volume en utilisant principalement les appuis manuels.

Aménagement de la situation suivant les Comportements observés

L'enfant descend au fond du volume...

Niveau 1 : ...mais remonte très vite (ou remonte souvent).

- Variable pour passage au niveau 2: installer une cage pour aider ces élèves
- à rester plus longtemps sous l'eau et une perche intermédiaire.

Niveau 2 :mais ne parcourt que partiellement la distance (remonte souvent).

- Variable pour passage au niveau 3: inciter l'élève à allonger son parcours en lui demandant d'aller toucher des objets lestés déposés au fond. D'essai en essai, l'élève construit son projet de parcourir une distance de plus en plus longue (repères de progrès).

Niveau 3 :et parcourt la totalité de la distance.

- Compétence acquise . Augmenter la longueur du tunnel progressivement (distance entre les perches), comptage du nombre d'appuis manuels dans l'eau, recherche encre plus efficace d'appuis dans un contexte de vitesse (course, relais).

.... en privilégiant l'action des jambes sur celle des mains

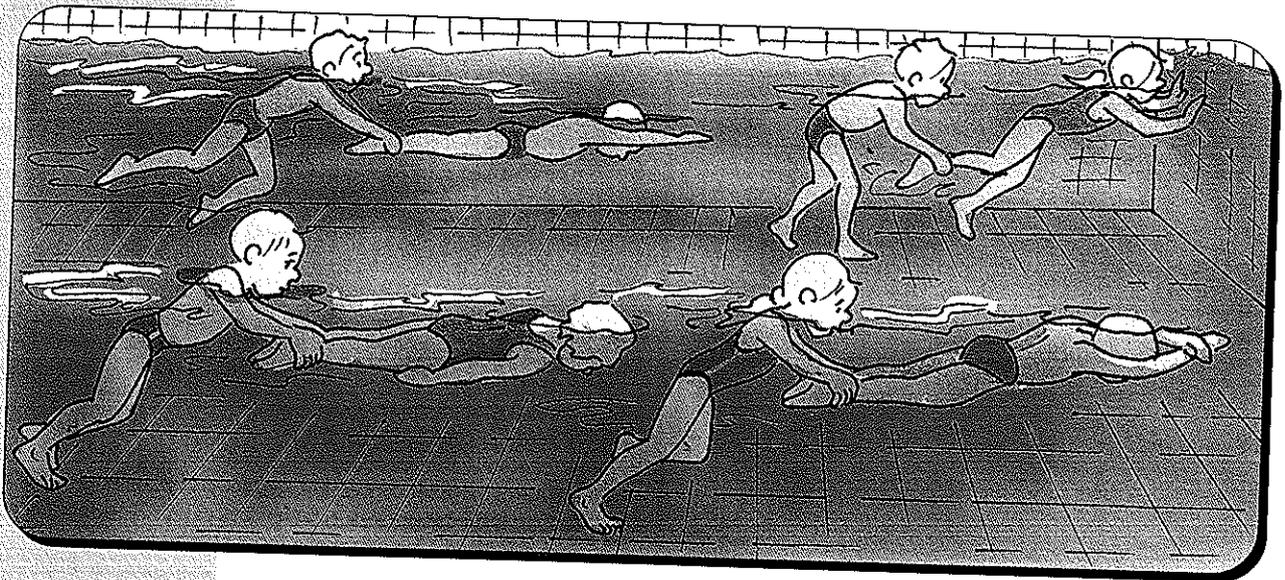
- Les déménageurs: un objet lesté à coincer entre les jambes pour inciter l'élève à expérimenter les appuis manuels uniquement.

PROLONGEMENTS:

- La croisée des tunnels: L'élève a le choix entre différents parcours sous-marins de longueurs variées offrant des reprises d'appuis variables selon les parcours.
- Course d'orientation sous -marine: les balises sont des objets lestés à partir des lignes d'eau ou au fond du volume, à différents niveaux de profondeur. L'élève construit son projet de déplacement en fonction d'un plan donné à l'avance. Reprise des principes de la course d'orientation.
- Le tunnel sinueux: varier l'orientation des appuis manuels.

*Vérifions qu'en adoptant la posture fusée ou torpille,
nous ne faisons pas de bruit lorsque nous sommes « glissés » lentement.*

ÉPISODE 1 
scène 1



Dans un premier temps, les torpilles et les fusées sont « promenées » (un élève en tire un autre, ou mieux, le pousse par les pieds).
Pour éviter toute déformation, l'élève poussé se tonifie davantage.

Celui qui pousse placera à cette occasion les pieds de son partenaire en hyperextension, condition nécessaire à l'efficacité ultérieure des battements.

Compétence: Aligner les segments pour glisser loin.

Profondeur : petite

Situation: la bataille navale.

Schéma

Délimiter un carré de 6m sur 6. Des élèves-torpilles sont contre un mur , des élèves-bateaux en dispersion dans l'espace aquatique. Le but est de toucher le bateau sans reprise d'appui.

Intention du maître: construire un corps gainé et aligné capable de glisser efficacement.

Situation problème: Des élèves-torpilles doivent atteindre des cibles (élèves-bateaux) sans action des bras et des jambes placées à des distances différentes.

Critère de réussite: réussir à toucher les bateaux les plus lointains (environ 6 mètres)

Comportements attendus

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

Prolongements

La bataille navale: Les torpilles doivent atteindre les bateaux sans reprise d'appui. Le bateau touché est remorqué (cf jeu du brancardier) par la torpille puis se transforme en torpille à son tour pour grossir les rangs de l'attaquant.

Compétence: Se propulser sur quelques mètres en autonomie

Situation: Le tunnel sous la manche (cf Les deux perches de nageur-acteur)

Photos ou lien vidéo

Intention du maître: construire des appuis manuels en immersion

Tâche pour l'élève: descendre en profondeur (par un matériel type perche, échelle, cage à poule), effectuer un parcours et remonter

Critère de réussite: Parcourir 3 ou 4 mètres en profondeur.

Comportements attendus : l'enfant descend au fond du volume...

Niveau 1: mais conserve le contact avec la première perche.

Niveau 2: mais parcourt partiellement la distance

Niveau 3: et parcourt la totalité de la distance.

Variables:

1. la distance entre les 2 extrémités : augmenter la distance progressivement / un troisième aménagement (perche , cage à poule, échelle)

2. Le matériel pour guider le déplacement de l'élève : d'une perche à la cage à poule / les cerceaux au fond à traverser / étalonnage d'anneaux de couleur différentes au fond.

3. Les entrées dans l'eau, les sorties : gérer l'hétérogénéité. Echelle, cage à poule, perche, le long d'un camarade, saut, remontée passive.

notes:

Cette activité ne peut se faire qu'après avoir construit:

-le déplacement tête immergée avec appui le long du bord,

-puis avoir réinvesti cette traction de bras pour descendre le long de la perche en profondeur.

Pourquoi cette propulsion construite sous l'eau et non pas sur l'eau?

Carteau, nageur acteur: Les premiers déplacements en autonomie complète ne sont pas réalisés à la surface mais en profondeur. Dans la profondeur, le souci d'efficacité conduit à l'émergence de coordinations bras-jambes toujours adaptées. A la différence des évolutions en surface, l'enfant a toujours tendance à rejeter toute action inefficace et coûteuse en énergie lorsqu'il se déplace en immersion.

Compétence: Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans reprise d'appui et sans aide matérielle.

Profondeur: grande

Situation: Rejoignons la princesse

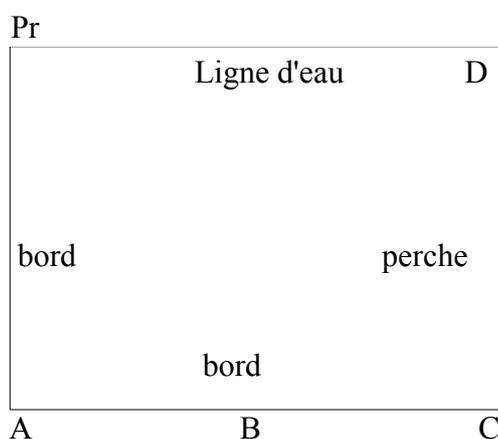
Schéma

Intention de l'Enseignant : Adapter la propulsion au corps projectile et la maintenir pour parcourir des distances de plus en plus grandes

Situation-problème pour l'élève: Rejoindre la princesse en choisissant le parcours qu'il pense pouvoir réaliser sans reprise d'appui et sans aide matérielle.

Critère de REUSSITE : l'enfant rejoint la princesse et se projette sur un parcours plus élaboré.

Aménagement de la situation suivant les Comportements observés



Niv 1: Parcours A-Pr: 5m - reprise d'appui possible: bord -1 point

Niv 2: Parcours B-A-Pr: 7 m reprise d'appui possible – 2 points

Niv 3: Parcours C – D - Pr: 13 m –avec reprise d'appui possible -3 points

Niv 4: Parcours B-Pr: 10m – sans reprise d'appui – 4 points

Niv 5: Parcours C-Pr: 15 m – sans reprise d'appui – 5 points

→ Possibilité de travailler sur un espace plus court en créant des parcours « partir & revenir ».

Compétence : utiliser un équilibre dorsal pour inspirer ... tout en maintenant un équilibre horizontal

Profondeur : Petite

Situation : **Torpille en vrille**



Intention : passer d'un équilibre ventral à un équilibre vertical grâce à une action de tête et inversement

Tâche pour l'élève : à partir d'une coulée ventrale (fusée), se retourner sur le dos pour parcourir 5 à 6 en torpille

Critère de réussite : changer d'équilibre ($V \rightarrow D$ ou $D \rightarrow V$) sans reprise d'appui

Observables pour le PE : retournement sur le dos sans rompre l'alignement horizontal

Comportements attendus :

Niveau 1 : l'élève se retourne puis pose ses pieds par terre, l'équilibre est totalement rompu

Niveau 2 : l'élève se retourne en conservant l'alignement

Variables :

- A partir des marches, (des marches de l'échelle en grande profondeur)
- **Par 2, lancer la fusée par les pieds pour parcourir 5 à 6 mètres en torpille**
- Travailler les yeux fermés pour ressentir l'écoulement de l'eau sur le corps et être à l'écoute de sa vitesse

Compétence : choisir la modalité de déplacement, une distance, une vitesse qui me permettra de passer sous un obstacle flottant et d'effectuer un surplace en état de fatigue (connaissance de soi)

Profondeur : grande profondeur

Situation : PORTES AQUATIQUES

Photos

Intention du Maître : contraindre l'élève à une certaine quantité de travail pour susciter un état de fatigue chez l'élève

Tâche pour l'élève : - partir d'une zone au choix (A, B, C) pour passer sous la ligne d'eau sans la toucher avant de choisir une porte de sortie (A', B', C') ; le passage sous la ligne d'eau s'effectue (en angle droit) au niveau du plot matérialisant une porte.

- **5 fois en aller-retour** (4 passages d'essais pour un cinquième passage d'évaluation : « faire le mieux que l'on peut »)

- **Travail en binôme** : un élève observe et/ou évalue son camarade qui travaille.

Critère de REUSSITE : augmenter sa distance initiale (choisir une zone de départ et/ou une porte de sortie d'un niveau supérieur au choix initial) ; réussir son parcours 2 fois de suite avant de modifier sa zone d'entrée ou sa porte de sortie.

Comportements attendus :

- **Niveau 1 :** élève choisit un parcours mais il reprend appui pour terminer son parcours

- **Niveau 2 :**

- **Niveau 3 :** élève anticipe un parcours puis il modifie son parcours en fonction de sa fatigue et de la tâche (plus ou moins difficile) à effectuer.

VARIABLES

Objectifs	Variables	Progrès et comportements attendus
Evaluer le niveau des élèves : observer le passage sous les lignes d'eau (sans fatigue) Consigne : parcourir la plus grande distance possible en se déplaçant comme on veut -5 fois (zone entrée le long du bord ; portes de sorties vers les plots)	- <u>les entrées dans l'eau</u> sont <u>au choix</u> : échelle, descendre le long du mur, sauter - <u>les déplacements</u> sont <u>au choix</u> : sur le dos, sur le ventre, plusieurs modalités de déplacement sur le parcours; - <u>pour les élèves les plus en difficultés</u> :	Identifier les élèves qui ne s'immergent pas (saut volontaire à partir de l'échelle accepté) Observer la position de la tête par rapport à la surface de l'eau : les plus compétents sont les élèves qui mettent la tête plus souvent dans l'eau que hors de l'eau. Diminuer son nombre d'appuis au fur et

	autoriser les reprises d'appuis (mais sans aide à la flottaison) : compter le nombre de reprise d'appuis qui est un indicateur individuel de progrès.	à mesure des passages (moins 1 pose de main)
<p>Evaluer le niveau des élèves : observer le passage sous les lignes d'eau en état de fatigue</p> <p>Consigne : parcourir la plus grande distance possible en se déplaçant « comme on veut »</p> <p>5 fois</p> <p><i>en inversant le sens du départ (sens habituel : zone entrée à partir des plots ; portes de sorties vers le bord)</i></p>	<p>- les <u>entrées dans l'eau</u> sont au <u>choix</u> : échelle, descendre le long du mur ; sauter ; plonger</p> <p>- les <u>déplacements</u> sont au <u>choix</u> : sur le dos, sur le ventre, plusieurs modalités de déplacement sur le parcours;</p> <p>- <u>pour les élèves les plus en difficultés</u> : autoriser les reprises d'appuis (mais sans aide à la flottaison) : compter le nombre de reprise d'appuis qui est un indicateur individuel de progrès.</p>	<p>Identifier les élèves qui ne s'immergent pas (saut volontaire à partir de l'échelle accepté)</p> <p>Observer la position de la tête par rapport à la surface de l'eau : les plus compétents sont les élèves qui mettent la tête plus souvent dans l'eau que hors de l'eau.</p> <p>Diminuer son nombre d'appuis au fur et à mesure des passages (moins 1 pose de main)</p>
<p>Evaluer le niveau des élèves : observer le surplace en état de fatigue</p> <p>Consigne : parcourir la plus grande distance possible en se déplaçant «comme on veut », en ajoutant un surplace devant la ligne d'eau avant de passer dessous.</p> <p>- 5 fois</p> <p><i>sens habituel : zone entrée à partir des plots ; portes de sorties vers le bord</i></p>	<p>- <u>l'étoile</u> soit ventrale soit dorsale pendant 5 secondes</p> <p>- <u>activité décrochée</u> : voir LOLA (poisson touboule, étoilante d'eau...)</p> <p>- <u>vertical</u> : simple, en tournant sur soi même, avec une seule main en l'air, avec 2 mains en l'air...idem en tournant sur soi même</p> <p>- <u>activité décrochée</u> : voir Grande évasion (surplace)</p>	<p>Vérifier l'acquisition de la position d'attente, de récupération (savoirs de fin de palier 1)</p> <p>Identifier les élèves qui ne conservent pas le menton sorti pendant 10 secondes</p>
<p>Evaluer le niveau des élèves : observer la recherche d'objets en état de fatigue</p> <p>Consigne : parcourir la plus grande distance en se déplaçant «comme on veut », en ajoutant une recherche d'objets en fin de parcours (sortir l'objet bras tendu pour le montrer puis le lâcher pour le remettre en place)</p> <p>- 5 fois</p> <p><i>sens habituel : zone entrée à partir des plots ; portes de</i></p>	<p>- <u>immersion au choix</u> : par les pieds, par la tête, perche, cage à poule, échelle</p> <p>- <u>nombre d'objets</u> au choix</p> <p>- <u>activité décrochée</u> : voir Nageur-Acteur</p>	<p>Identifier l'élève en difficulté : ne descend pas ou reste entre deux eaux</p> <p>L'élève compétent est celui qui parvient à rester sous l'eau pour récupérer plusieurs objets (remonter l'objet ne doit être le seul critère de réussite : l'information reste compliquée sous l'eau)</p>

<p>sorties vers le bord</p>		
<p>développer ses compétences sur un déplacement dorsal</p> <p>Consigne : parcourir la plus grande distance possible en commençant par un déplacement sur le dos jusque au repère placé sur la ligne d'eau (ceinture autour de la ligne d'eau)</p> <p>- 5 fois</p> <p>sens habituel : zone entrée à partir des plots ; portes de sorties vers le bord</p>	<p>- Modalité de déplacement au choix : dos à 2 bras, mouvements alternatifs, ou mains et bras restent sous l'eau</p> <p>- activité décrochée : voir Grande évasion (nage du blessé)</p>	
<p>développer ses compétences sur un déplacement ventral</p> <p>Consigne : parcourir la plus grande distance possible en utilisant un déplacement sur le ventre du début jusque la fin.</p> <p>- 5 fois</p> <p>sens habituel : zone entrée à partir des plots ; portes de sorties vers le bord</p>	<p>- Modalité de déplacement au choix en fonction d'une intention :</p> <p>a) se déplacer en grand moulin (Crawl) pour aller très vite (suppose sur de petites distances). Aller le plus loin possible sans respirer, relever la tête pour inspirer pour finir son parcours avec sa nage préférée (repères au fond du bassin)</p> <p>b) se déplacer en brasse tête hors de l'eau pour regarder les repères sur le bord de la piscine...et se déplacer longtemps</p> <p>- activité décrochée : voir Grande évasion (chevauchée ; ajouter les bascules) ; nageur-acteur (fusée, torpille)</p>	<p>Nager en ligne droite en en apnée sur une dizaine de mètres (regard orienté vers le fond)</p> <p>Déplacements peu coûteux</p>
<p>Développer la connaissance de soi</p> <p>Consigne : parcourir la plus grande distance en se déplaçant «comme on veut », en miroir : attendre l'autre avant d'effectuer le surplace, de passer sous la ligne, d'aller rechercher un objet</p> <p>- 5 fois</p> <p>sens habituel : zone entrée à partir des plots ; portes de sorties vers le bord</p>	<p><u>Attendre l'autre de différentes façons</u> : en étoile, verticalement...en reprenant appuis pour les élèves en difficulté</p>	<p>Ralentir, accélérer, être à l'écoute de l'autre quelque soit son niveau</p>