



**Module
d'apprentissage
Centre nautique
de BELLEY**

La natation à la piscine de Belley en 2023

Présentation du projet

La piscine de Belley accueille différentes configurations de classes :

- Des classes de CP
- Des classes de CE1
- Des classes de CE2
- Des classes de cycle 2 : CP-CE1-CE2
- Des classes de tous niveaux : PS à CM2
- Avec la mise en place du cycle 3 en continuité avec le collège, elle peut accueillir des classes de CM2.

Le projet pédagogique de la piscine de Belley se base sur la mise en place du carnet de nage.

Le carnet de nage est un outil pédagogique et ludique à l'attention des élèves, des professeurs des écoles et des parents.

Il a été le fruit d'un long travail collectif de réflexion sur l'apprentissage de la natation moderne. Il regroupe ainsi tous les fondamentaux de cet apprentissage avec les objectifs attendus par l'éducation nationale. Ces fondamentaux ont pour but l'aisance dans l'eau, apprendre à se sécuriser dans l'eau, à prendre du plaisir et évoluer dans l'apprentissage de la natation.

Il permettra de réaliser un suivi pédagogique de l'élève sur l'apprentissage de la natation tout au long de son cursus à l'école primaire. Les tests officiels seront notés sur le carnet de nage et permettront d'être validés à l'entrée au collège.

Le projet pédagogique a été actualisé. Il se veut être plus ouvert, moins contraignant, plus efficace dans l'apprentissage de la natation tout en assurant une sécurité optimale aux élèves.

Tout au long du cycle, l'utilisation des 'frites' n'est plus admise sauf cas exceptionnel : élève porteur de handicap au Petit Bain, professeurs ou parents qui sont en sustentation dans l'eau, dans l'activité 'sauvetage' lors des manœuvres de remorquage dans l'eau.

Un MNS ETAPS sera désormais obligatoirement attribué à chaque école de l'intercommunalité afin de dispenser l'enseignement en accompagnement du professeur des écoles.

Ainsi, le projet pédagogique est divisé en **4 phases**¹ :

- **1^{ère} phase** : lors de la 1^{ère} séance, une évaluation 'diagnostique' avec 2 parcours est réalisée afin de déterminer les groupes d'enfants par niveau du carnet de nage.
Le professeur se situant au parcours n°1 détermine le niveau 'petit têtard' ou envoie l'élève au parcours n°2. Le MNS ETAPS est au parcours n°2 pour déterminer les autres niveaux à savoir 'grand têtard', 'hippocampe', 'grenouille' et le cas échéant 'poisson'.
- **2^{ème} phase** : cette étape regroupe les séances 2 et 3 à savoir
 - o Affinage des groupes et l'entrée dans l'activité,
 - o la découverte du milieu aquatique
 - o la possibilité aux enseignants de pouvoir faire passer les tests officiels le cas échéant.
- **3^{ème} phase** : cette étape regroupe les séances n°4 à n°8 à savoir 'approfondir et progresser'. Des thématiques pédagogiques sont proposées en adéquation aux objectifs de l'éducation nationale dans le carnet de nage et les annexes.
La modification de celles-ci est possible selon les besoins des élèves. Ces modifications devront être concertées pour répondre aux exigences de sécurité et aux objectifs de l'éducation nationale.
- **4^{ème} phase** : cette phase regroupe les 2 dernières séances à savoir les séances n°9 et n°10.
La séance n°9 sera consacrée aux tests officiels de l'éducation nationale ou aux tests du carnet de nage.
La séance n°10 sera d'une part dédiée aux tests de rattrapage et d'autre part, à la mise en place d'une séance libre conduite de manière active et encadrée.
Lors de ces séances, **les enfants apportent physiquement leur carnet de nage** pour signature des tests validés.

Les bassins sont découpés en 6 ateliers :

- 2 ateliers dans le Petit Bain : *possibilité de créer un atelier supplémentaire pour les plus petits avec la mise en place d'une ligne d'eau près des marches du Petit Bain*
- 4 ateliers dans le Grand bain

Les aménagements des bassins sont précisés sur les schémas indiqués ci-dessous.

¹ **Annexe 1** : schémas des bassins

La liste des outils pédagogiques n'est pas exhaustive. Ainsi, l'utilisation d'outils non précisés dans le projet pédagogique devra se faire en concertation avec le MNS ETAPS qui validera la sécurité de son utilisation.

Un carnet de nage sera distribué à chaque élève de l'intercommunalité de Belley – Bugey Sud. Cela permettra aussi aux parents de pouvoir apprécier et l'activité et les progrès de leur enfant à la piscine.

Les élèves les plus petits ou les plus en difficulté (phobie de l'eau, peur extrême...), travaillent dans la zone près des marches du petit bassin (la zone la moins profonde) et sont répartis dans les autres groupes au fur et à mesure des progrès.

Le travail en parcours comprenant une entrée, un déplacement d'un point A (cône vert) à un point B (cône rouge), sera privilégié tout en choisissant une thématique dominante : Equilibre, Respiration, Immersion.

Le MNS ETAPS aura en charge, dans la mesure du possible, le groupe des élèves les plus faibles. Malgré tout, en concertation avec l'enseignant, des aménagements sont possibles et selon les besoins et profils des élèves comme par exemple, commencer avec les + faibles et finir avec les meilleurs dans le cadre de l'apprentissage des techniques de natation ou d'autres activités.

Pour un meilleur suivi des élèves, à partir de la 2^{ème} séance, les enseignants, MNS Etaps et parents gardent leur groupe tout au long du cycle et ne restent pas en position 'fixe' à chaque atelier.

Selon les besoins, un échange d'enseignant entre groupe est possible. Cet échange doit être concerté entre le professeur et le MNS (ex : le MNS prend en charge les + faibles pendant 4 séances et s'occupe de la technique de natation des plus aguerris sur les séances suivantes.

Cette organisation permet à l'élève de passer l'être terrien à l'être aquatique en commençant par la perte des appuis plantaires, de progresser dans les domaines nécessaires pour devenir nageur à savoir le corps flottant, le corps projectile et le corps propulseur discontinu puis continu.

De plus, ils retrouveront cette organisation lors des séances d'évaluation (Pass nautique & ASNS).

Gestion du temps : 3 rotations de 12 minutes (36 minutes). Les 4 minutes restantes sont consacrées au changement d'atelier, au temps de déplacement des élèves, du recomptage, des consignes donnés.

La tenue des professeurs, des parents, des maitres-nageurs ETAPS au bord des bassins est une tenue sportive (short et tee-shirt de sport) ou en maillot de bain respectant les dispositions du règlement intérieur de la piscine.

Les parents non agréés doivent se situer juste après le passage des pédiluves et **ne doivent en aucun cas** se déplacer autour des bassins et/ou interférer avec les enseignements. Ils seront au nombre de **2 maximum au bord des bassins**.

Les MNS ETAPS restent toujours disponibles pour répondre à toutes les questions des enseignants et des parents. **N'hésitez pas à renvoyer les familles vers nous en cas de besoin.**

Responsabilité

L'enseignement de la natation est assuré sous la responsabilité du professeur 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.

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. S'ils y sont autorisés par l'autorité académique, ils peuvent assister le professeur dans l'encadrement des élèves et l'enseignement de la natation, notamment en prenant en charge un groupe d'élèves, selon les modalités définies préalablement avec le professeur.

Encadrement

L'encadrement des élèves est assuré par le professeur responsable de la classe et des intervenants agréés, professionnels ou bénévoles.

Lorsque des regroupements de classes ou des échanges de services sont organisés, le professeur de la classe peut être remplacé par un autre enseignant.

Taux d'encadrement par groupe-classe					
	d'élèves maternelle	d'école	d'élèves élémentaire	d'école	d'élèves d'école maternelle et d'école élémentaire
moins de 20 élèves	2 adultes au moins dont le professeur de la classe		2 adultes au moins dont le professeur de la classe		2 adultes au moins dont le professeur de la classe
de 20 à 30 élèves	3 adultes au moins dont le professeur de la classe		2 adultes au moins dont le professeur de la classe		3 adultes au moins dont le professeur de la classe
plus de 30 élèves	4 adultes au moins dont le professeur de la classe		3 adultes au moins dont le professeur de la classe		4 adultes au moins dont le professeur de la classe

Sécurité

Surveillance

L'enseignement des activités de natation doit obligatoirement être fait sous la surveillance d'un personnel qualifié exclusivement affecté à cette tâche. Les surveillants du 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 et, par conséquent, ne peuvent simultanément remplir une mission d'enseignement. Ils sont qualifiés pour assurer les missions de sauvetage et de premiers secours.

Aucun élève ne doit accéder aux bassins ou aux plages en leur absence.

La surveillance des baignades ouvertes gratuitement au public, aménagées et autorisées, doit être assurée par du personnel titulaire d'un des diplômes conférant le titre de maître-nageur sauveteur ou brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique.

Ces dispositions sont applicables à toute activité de natation impliquant des élèves.

Avant d'entrer dans l'eau, les enseignants doivent s'assurer que les personnels de surveillance sont bien présents autour des bassins et qu'ils donnent leur accord pour commencer.

Pendant la séance, l'enseignant, l'ETAPS ou le parent doit se positionner au mieux afin d'avoir une vision globale et sécurisée de tous les élèves (généralement en début de parcours). S'il y a 2 encadrants, leur positionnement se fait en début de parcours et en fin du parcours pour avoir un segment de vision globale, le cas échéant un encadrant en début de parcours et un dans l'eau.

Le principe de positionnement étant de laisser la liberté à l'enseignant de se placer là où il juge la meilleure façon d'encadrer ses élèves en toute sécurité.

Le travail collaboratif

Professeur des Ecoles / Maîtres-Nageurs Sauveteurs

Les MNS sont sollicités en raison de leur expertise technique. Ils peuvent assister le professeur dans l'encadrement des élèves et l'enseignement de la natation, notamment en prenant en charge un groupe d'élèves, selon les modalités définies préalablement avec le professeur. Cette situation n'implique pas pour autant que l'intervenant ne puisse prendre aucune initiative, dès l'instant qu'elle s'inscrit dans le cadre strict de ses fonctions. Ceci vaut, en particulier, pour les intervenants spécialistes qui ont une qualification reconnue et dont le rôle ne peut se borner, en conséquence, à l'exécution passive des instructions des enseignants. (Circ. 92-196).

Un temps d'échange et de communication entre PE et MNS est à prévoir*. Il permettra de faire un point sur :

- * La sécurité
- * Les objectifs pédagogiques poursuivis
- * Les activités et adaptations
- * Les élèves reçus (EBEP entre autres), les personnels d'encadrement (AESH...)

Exemples : visite de MNS dans les écoles, réunion de début de période entre PE et MNS, participation du/des MNS au conseil de cycle ...

Les bénévoles agréés

Des personnes susceptibles d'apporter leur contribution bénévole aux activités physiques et sportives peuvent être autorisées à intervenir au cours des enseignements.

Ils sont soumis à un agrément préalable délivré par l'Inspecteur(trice) Académique Directeur(trice) Académique des Services de l'Education Nationale (IA DASEN), après vérification de leurs compétences et de leur honorabilité. Ils doivent suivre une session d'information organisée par le Conseiller Pédagogique de Circonscription en EPS (CP1D) et ils doivent obtenir l'autorisation des directeurs(trices) d'écoles.

Le bénévole peut 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 lui confie. Dans ce cas, il assure la surveillance du groupe et remplit une mission d'activité (parcours, ateliers, jeux guidés ...) selon les modalités fixées par l'enseignant

Le rôle des accompagnateurs d'élèves en situation de handicap (Aesh)

[\(circ. 2017-084\)](#)

Les AESH accompagnent les élèves qui ont une notification de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH).

Ils ont toute leur place au cours des séances de natation et peuvent être amenés à aller dans l'eau ; **ils doivent donc être en tenue de bain.**

Leur rôle se limite à la prise en charge de l'élève en situation de handicap qu'ils accompagnent. En aucun cas il ne peut leur être confié des missions d'encadrement pour d'autres élèves de la classe.

Les accompagnateurs "vie collective" et Agent Territorial Spécialisé Ecole Maternelle (ATSEM)

Il importe que les enseignants précisent de façon explicite aux adultes accompagnateurs les règles suivantes :

Les adultes accompagnateurs :

- Interviennent sur demande de l'équipe d'encadrement pour une aide matérielle ponctuelle (transport, habillage et déshabillage, déplacement aux toilettes...).
- Ne peuvent en aucun cas participer à l'encadrement de la séance.
- Ils n'ont pas accès à la plage du bassin.
- Ne sont pas autorisés à photographier ou à filmer dans le cadre du respect du droit à l'image, sauf accord de l'enseignant. Les images captées sont à restituer à l'enseignant et ne peuvent être utilisées qu'à de seules fins pédagogiques ; elles ne peuvent être diffusées sur des réseaux sociaux.
- Ne peuvent se retrouver seules avec un enfant (excepté les ATSEM).

Déroulé d'une séance

Dans le cadre d'une co-intervention PE/MNS/parents bénévoles, un temps de prise en main en début de séance et un temps de bilan en fin de séance entre les encadrants est essentiel.

Cela interviendra le jour de la séance elle-même.

Pour la prise en main, lors de la journée de l'agrément des parents, les Maîtres-Nageurs ETAPS pourront intervenir en accompagnement afin d'expliquer aux parents les informations générales concernant la sécurité et les objectifs attendus.

Par ailleurs, lors de la présentation du carnet de nage aux écoles, les ETAPS interviendront auprès des professeurs des écoles afin de se concerter sur le bon déroulé de la séance à savoir sa préparation et le retour d'informations de celle-ci.

- Prise en main :

Information sur le climat de la classe (situations particulières), rappel de la séance précédente, objectif(s) et contenu(s) de la séance du jour, positionnement des adultes sur l'ensemble des zones à surveiller, sens de rotation, gestion du temps...

- Bilan :

Réussite(s) et difficulté(s) qui permettent de fixer les perspective(s) pour la séance suivante

Les enjeux

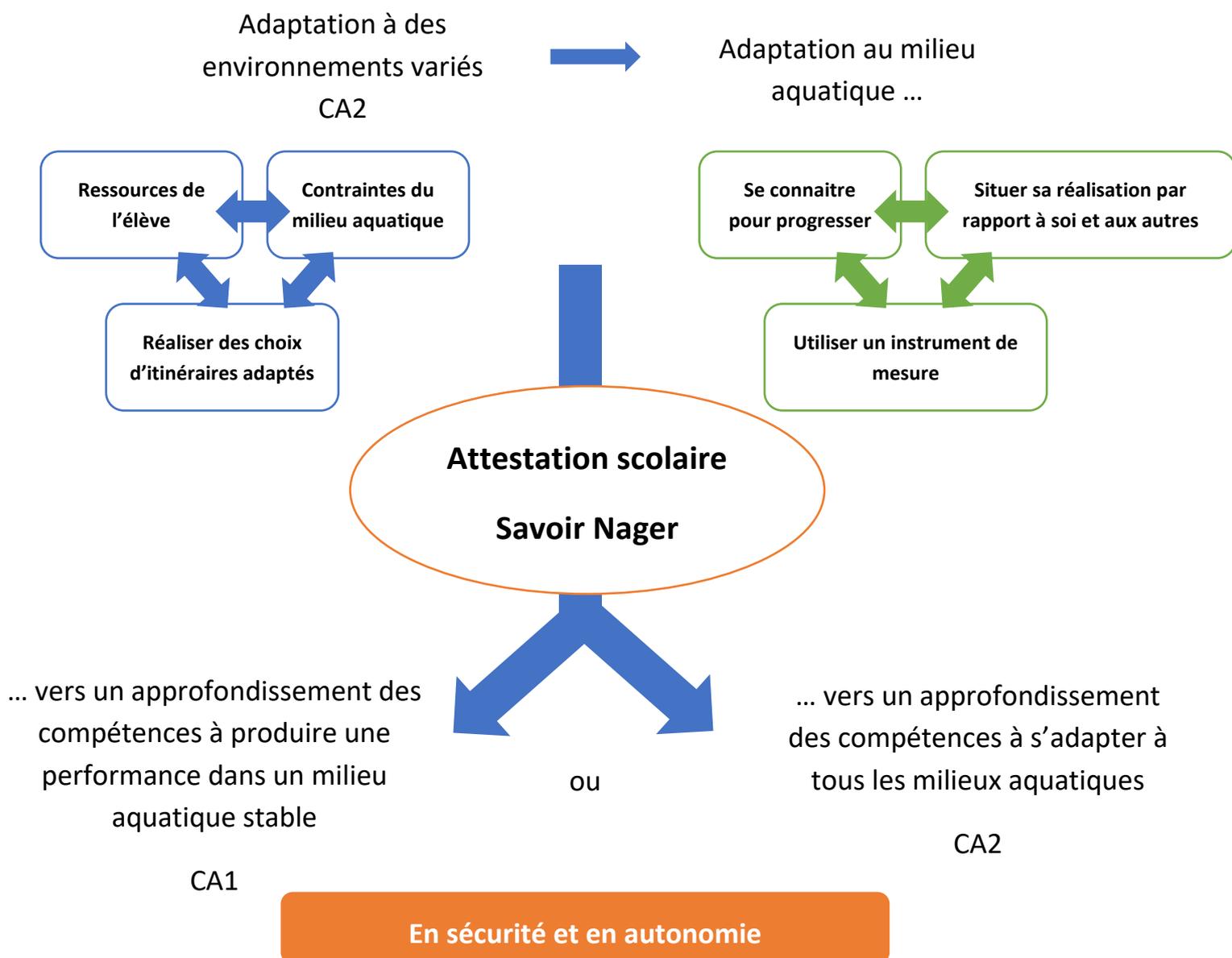
Enjeux de l'enseignement de la natation à l'école

Faire en sorte que tous les enfants apprennent à nager en sécurité est un levier majeur de prévention des accidents de la vie courante chez les moins de 15 ans.

Ainsi, permettre à chacun de pouvoir nager en sécurité, dès le plus jeune âge est une des priorités de l'enseignement d'Education Physique et Sportive. Dans cette perspective, l'École apporte une contribution majeure à l'acquisition de l'aisance aquatique. Celle-ci se définit comme une première expérience positive de l'eau qui fonde la capacité à agir de façon adaptée dans une diversité de situations rencontrées en milieu aquatique.

Envisagée comme un continuum ouvert d'acquisitions, l'aisance aquatique est particulièrement visée pour les enfants de moins de 7 ans. Néanmoins, son acquisition est plus largement un objet d'enseignement incontournable pour tout élève « non-nageur », quel que soit son âge, dans la perspective de l'acquisition du « savoir-nager » sécuritaire.

Enjeux pédagogiques



Le Savoir Nager dans les programmes

Bulletin officiel spécial n° 11 du 26 novembre 2015

AU CYCLE 1

Compétences spécifiques ciblées

Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés

[...] L'enseignant amène les enfants à découvrir leurs possibilités, en proposant des situations qui leur permettent d'explorer et d'étendre (repousser) leurs limites.

Il les invite [...] à développer de nouveaux équilibres (se renverser, rouler, se laisser flotter...), à découvrir des espaces inconnus ou caractérisés par leur incertitude (piscine, patinoire, parc, forêt...).

Il attire l'attention des enfants sur leur propre sécurité et celle des autres, dans des situations pédagogiques dont le niveau de risque objectif est contrôlé par l'adulte.

Attendus de fin de cycle :

Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.

AU CYCLE 2

Compétences spécifiques ciblées

Adapter ses déplacements à des environnements variés

Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices.

S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements.

Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes.

Respecter les règles essentielles de sécurité.

Reconnaître une situation à risque.

Attendus de fin de cycle

- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.
- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.
- **Valider le « pass-nautique », conformément à la [note de service du 28/2/2022](#)**

Repères de progressivités

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.**

AU CYCLE 3

Compétences spécifiques ciblées***Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée***

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.

Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.

Respecter les règles des activités.

Passer par les différents rôles sociaux.

Adapter ses déplacements à des environnements variés

Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.

Adapter son déplacement aux différents milieux.

Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.).

Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ.

Aider l'autre.

Attendus de fin de cycle

- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.
- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.
- Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.
- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.
- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement
- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème
- **Valider l'attestation du savoir nager sécuritaire (ASNS), conformément à la note de service du 28/2/2022**

Repères de progressivités

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

Le Savoir Nager est travaillé tout au long de la scolarité pour que tous les élèves valident l'attestation (ASNS) au cours du cycle 3. (http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?cid_bo=91204)

Le socle commun des connaissances, de compétences et de culture

Domaine du socle : 1	Domaine du socle : 4
<p>Développer sa motricité et construire un langage du corps</p> <p>Adapter sa motricité à des situations variées. Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité. Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.</p>	<p>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p> <p>Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école. Connaitre et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie. Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger</p>
Domaine du socle : 2	Domaine du socle : 5
<p>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</p> <p>Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres Coopérer avec un ou plusieurs camarades.</p>	<p>S'approprier une culture physique sportive et artistique</p> <p>Découvrir la variété des activités et spectacles sportifs Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif</p>
Domaine du socle : 3	
<p>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</p> <p>Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées. Elaborer, respecter et faire respecter règles et règlements Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles</p>	

Croisement entre les enseignements

Langage oral et écrit :

- ✓ Cahier du nageur : production d'écrits
- ✓ Lecture : album support "Les aventures de Pensatou et Tétanlère – Le fabuleux voyage de Lola" (Editions EPS)
– disponible au prêt en circonscription.

Mathématiques :

- ✓ mesure/comparaison des résultats, grandeurs et mesures, espace

Questionner le monde :

- ✓ l'espace : repérage et représentation de l'espace
- ✓ le monde du vivant : corps, hygiène de vie et sécurité
- ✓ la matière : l'eau



Langue vivante :

- ✓ donner les consignes de jeu ou de travail.

EMC : respecter les règles et autrui, gérer ses émotions, estime de soi, coopération, entraide

Parcours Educatifs :

- ✓ Parcours Educatif de Santé: connaissance de soi (corps et émotions), hygiène...
- ✓ Parcours Citoyen: respect des autres, des différences, EDD (protection de l'eau)
- ✓ PEAC: rencontres d'œuvres d'art autour de la baignade, visite d'expositions ou de musées en lien avec le thème de l'eau.

L'attestation du savoir nager

L'attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS) est validée prioritairement dans les classes de CM1, CM2 ou sixième. Cette attestation, délivrée par le directeur de l'école ou le chef d'établissement, est signée par le professeur des écoles et un professionnel agréé à l'école primaire, ou par le professeur d'éducation physique et sportive au collège ou au lycée. Elle permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du Code du sport).

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

✓ Descriptif du parcours

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

Précisions : La hauteur du bord à l'entrée dans l'eau doit être comprise entre 0 et 80 cm. Au-delà, le départ peut être réalisé sur le côté du bassin ou depuis l'une des marches de l'échelle. La profondeur doit être au minimum de 1,50 m du côté du départ. Le parcours doit être réalisé tout au long à au moins 1 mètre d'un bord latéral du bassin ou de tout appui solide.

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

✓ **Connaissances et attitudes :**

- savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;
- connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ;
- savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.

⇒ **Pour information :**

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

La réussite des élèves à l'ASNS est obligatoirement renseignée, dès que possible, dans le livret scolaire unique (LSU) qui suit l'élève tout au long de sa scolarité.

ASNS (Attestation du Savoir Nager en Sécurité) [Note de service du 28-2-2022](#)

à partir du bord de la piscine, **entrer dans l'eau en chute arrière**

1

se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle

2

franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre

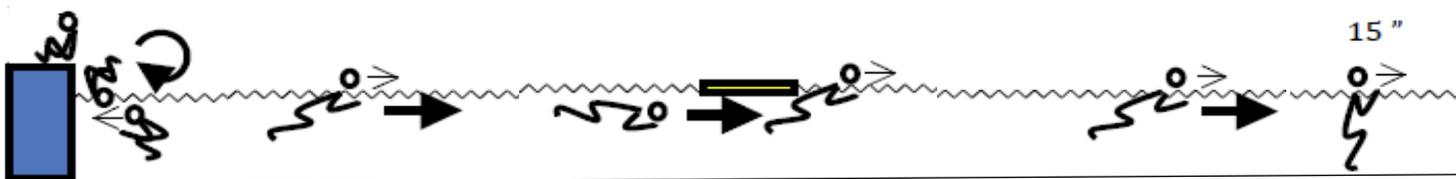
3

se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres

4

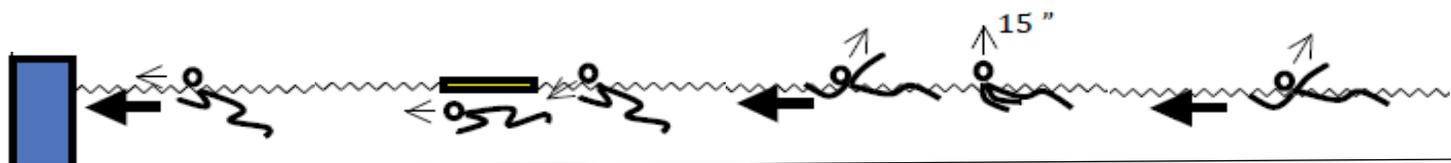
au cours de ce déplacement, au signal sonore, **réaliser un surplace vertical** pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 mètres

5



faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une **position ventrale** à une **position dorsale**

6



se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ, s'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable

10

se retourner sur le ventre pour **franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète**

9

au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un **surplace en position horizontale dorsale** pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 mètres

8

se déplacer sur le dos sur une distance de 20 mètres

7

VALIDATION DE L'ASNS

OUI

NON

L'ASNS est validée lorsque l'élève a enchaîné et réussi le parcours complet. Il a acquis des connaissances

Le Pass-nautique

Conformément aux dispositions des articles A-322-3-1 et 1-322-3-2 du code du sport, le test de Pass-Nautique permet l'accès à la pratique des activités sportives mentionnées aux articles A-322-42 et 1-322-64 du même code. **Il est obligatoire pour la pratique d'activités nautiques (Kayak, voile,...) au sein de l'école ou lors des sorties scolaires avec ou sans nuitées.**

Ce test peut être effectué **avec ou sans brassière de sécurité.**

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

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

- Effectuer un saut dans l'eau
- Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes ;
- Réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes ;
- Nager sur le ventre pendant 20 mètres ;
- Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

⇒ **Pour information :**

Ce test est délivré par le professeur des écoles.

Un certificat attestant de la réussite au test est remis à l'élève ou à son représentant légal.

Si l'élève détient l'ASNS, elle se substitue à ce test.

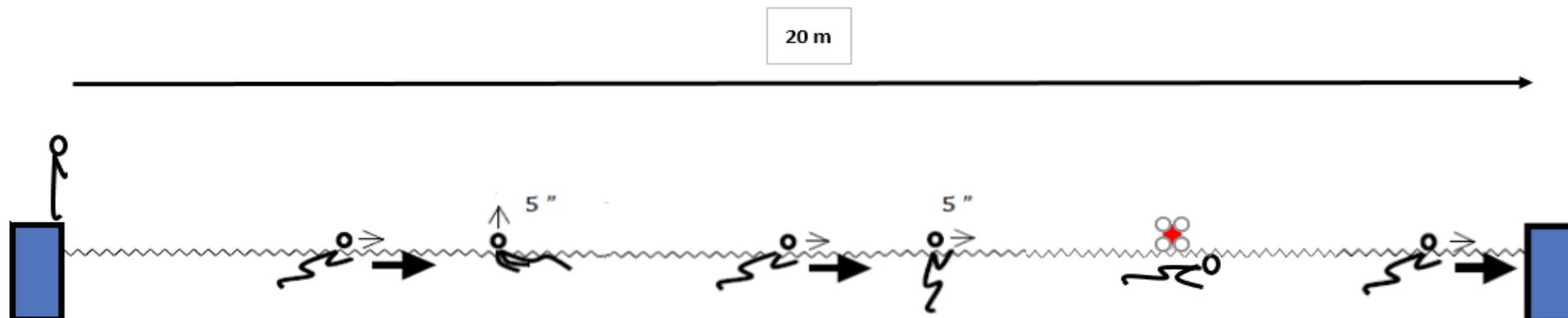
Vidéos de passation du test pour présentation aux élèves :

Avec brassière de sécurité : <https://video.link/w/OM8Pc>

Sans brassière de sécurité : <https://video.link/w/HM8Pc>

Fiche évaluation Test du Pass Nautique

Prénom : _____ Classe : _____ Ecole : _____



A partir du bord de la piscine, effectuer un **saut** dans l'eau

1

Réaliser une **flottaison sur le dos** pendant 5 secondes

2

Réaliser une **sustentation verticale** pendant 5 secondes

3

Franchir en immersion complète l'**obstacle**

4

Se déplacer sur le ventre sur la distance

5

L'évaluateur colorie ou fait une croix sur le numéro de l'action réussie

Le pass nautique est validé lorsque l'élève a enchaîné et réussi les 5 composantes du test

VALIDATION PASS NAUTIQUE

OUI

NON

TEST VALIDÉ :

AVEC

SANS

BRASSIÈRE DE SÉCURITÉ



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

Pass Nautique

(ex-Certificat d'Aisance Aquatique)

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : ___ / ___ / _____

École :

Pass Nautique

(ex-Certificat d'Aisance Aquatique)

Le professeur des écoles certifie que l'élève

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

avec / sans brassière de sécurité.
(rayer la mention inutile)

Le ___/___/_____

Nom et signature du professeur

Aisance aquatique

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

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

Les différents niveaux du carnet de nage

Il y a 6 niveaux déterminés dans le carnet du nageur. Il recense les fondamentaux de la natation pour l'apprentissage de la natation et de la construction du nageur.

A chaque niveau, il y a un objectif global précis à atteindre :

- "**Petit têtard**" : Mettre la tête sous l'eau et faire des bulles
- "**Grand têtard**" : Se déplacer en immersion complète
- "**Hippocampe**" : Être gainé, toucher le fond, remontée passive
- "**Grenouille**" (niveau Pass Nautique) : Être autonome, position de la Fusée, Pass Nautique
- "**Poisson**" (niveau ASNS) : Plongeon, ASNS
- "**Dauphin**" : Techniques de la natation (le petit nageur) ou Sauvetage (le petit sauveteur)

La réussite aux tests officiels valide le niveau concerné du carnet du nageur à savoir :

→ si le pass nautique est obtenu, le niveau grenouille est acquis

→ si l'ASNS est validé, le niveau poisson est validé

Des exercices à l'attention des professeurs et des parents sont décrits dans chaque niveau du carnet du nageur et jointes en annexes² au projet pédagogique.

² **Annexe 2** : lien vers des activités d'appui pour la différenciation pédagogique

DEROULEMENT DE L'UNITE D'APPRENTISSAGE		
EN CLASSE	<ul style="list-style-type: none"> • Présenter le dispositif (plan et aménagement du bassin). • Expliquer les règles de fonctionnement sur le dispositif proposé. • Donner les consignes de fonctionnement et de sécurité. Rappeler les règles d'or à respecter à la piscine : hygiène, sécurité, entraide. (Carnet du nageur) • Faire émerger les représentations des élèves concernant l'eau, la natation, ... • Exprimer ses sentiments par rapport à son propre vécu dans l'activité : oral et/ou écrit (carnet du nageur) • Organiser en amont, si possible, les futurs groupes <p><u>Documents d'aide</u> : plan d'aménagement des bassins.</p>	
<p>Entrer dans l'activité Situations globales Découvrir et comprendre l'activité, plaisir d'agir, de faire. Mise en place des règles : de jeu, de sécurité, de vie</p>	<p style="text-align: center;">S1 – Séance n°1</p> <p>Lors de la 1^{ère} séance, une évaluation 'diagnostique' avec 2 parcours est réalisée afin de déterminer les groupes d'enfants par niveau du carnet de nage.</p> <p>Le professeur se situe au parcours n°1 détermine le niveau "petit têtard" si l'enfant est capable ou non de mettre la tête sous l'eau. Si oui, il envoie l'élève au parcours n°2. Si non, l'élève a le niveau "petit têtard".</p> <p>Le MNS ETAPS est au parcours n°2 pour déterminer les autres niveaux à savoir "grand têtard", "hippocampe", "grenouille" et le cas échéant "poisson".</p> <p>Le parcours n° 2 est une entrée dans l'eau suivi d'un parcours de 10 m réalisé avec ou sans reprise d'appuis.</p>	EVALUATION DIAGNOSTIQUE
En classe	<p style="text-align: center;">Après la séance 1</p> <p>- Commentaires et bilan de la séance précédente : raconter, exprimer ses sentiments par rapport au vécu de cette première séance : réussites, échecs, difficultés, souhaits, projets... : oral et/ou écrit (dessin sur le carnet de nage ou production d'écrits)</p> <p style="text-align: center;">Avant la séance 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'objectif de la séance : mesurer ce qu'on pense être capable de réussir • le dispositif matériel (plans de l'aménagement du bassin) • l'organisation 	

<p>Entrer dans l'activité Situations globales Découvrir et comprendre l'activité, plaisir d'agir, de faire. Mise en place des règles : de jeu, de sécurité, de vie</p>	<p style="text-align: center;">S2 - Séance n°2</p> <p>Tous les groupes tournent sur tous les ateliers (sauf, pour des mesures de sécurité, le cas des élèves de petite et moyenne section qui reste dans les ateliers du Petit Bain)</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - affiner l'organisation des groupes par niveau - découvrir les parcours <ul style="list-style-type: none"> • Atelier 1 et 2 : (petit bain) parcours de découverte • Atelier 3 : parcours avec 'profondeur' (grande cage) • Atelier 4 : parcours avec 'respiration' (souffler à chaque cône rencontré) • Atelier 5 et 6 : parcours de découverte du Grand Bain avec différentes entrées dans l'eau (toboggan, ponceau souple, saut...) <p><u>△ Alternier le travail avec et sans lunettes.</u></p>	
<p>En classe</p>	<p style="text-align: center;">Avant la séance 3</p> <p>2 possibilités s'offrent au professeur à savoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - continuer les ateliers de manière identique à la séance n°2 - ou passer les tests officiels de l'éducation nationale à savoir le Pass Nautique ou l'ASNS dans le cas où les élèves concernés ont démontré une aisance supérieure à la séance n°2. <p>Présenter les parcours d'évaluation (PN et ASNS) et les fiches d'évaluation</p> <p>La réussite aux tests officiels valide le niveau concerné du carnet du nageur à savoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> > si le pass nautique est obtenu, le niveau grenouille est acquis > si l'ASNS est validé, le niveau poisson est validé <p>Dès l'obtention du test officiel, le professeur pourra faire découvrir les activités spécifiques de la natation comme les techniques de la natation, le water-polo, la natation synchronisée, le sauvetage en vue de préparer les séances 4 à 8.</p>	

<p>Entrée dans l'activité : Continuité de la séance n°2 Et/ou Possibilité de passer les tests officiels de l'E.N - Le Pass Nautique - L'ASNS</p>	<p style="text-align: center;">S3 – Séance n°3</p> <p>Au choix du professeur, la séance se déroule :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identique à la la séance n°2 - Et /ou avec la mise en place des ateliers pour le passage des tests officiels. <u>Si passage des tests, les ateliers 5 et 6 ne seront pas disponibles.</u> Il reste donc les ateliers 3 et 4 du grand bain. <p>ATTENTION :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afin d'éviter une longue attente, les groupes doivent être déterminés en amont avec ordre de passage. L'organisation et le passage doivent être concertés avec le maitre-nageur en début de séance. - Après le passage des tests, l'élève devra rejoindre son groupe en toute sécurité 	<p>EVALUATION DIAGNOSTIQUE</p>
<p>En classe</p>	<p style="text-align: center;">Après la séance 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compléter ou faire compléter le carte de nage. - Identifier les difficultés rencontrées - Organiser les groupes en fonction des activités à mener 	
<p><u>Focus enseignant</u></p>	<p>Le carnet du nageur reprend les compétences à valider. Elle permet aussi d'identifier les compétences à travailler dans les séances 4 à 8. Elles permettent d'organiser le travail & les différentes activités en fonction des compétences des élèves.</p> <p><u>△ Alternier le travail avec et sans lunettes.</u></p>	

<p>Approfondir et progresser <u>Situations d'apprentissage</u></p> <p>Structuration, amélioration des conduites motrices</p>	<p style="text-align: center;">Séance n°4 à séance n°8 - 5 séances (S4 à S8)</p> <p>Le professeur dispose des options suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1^{ère} option : pour les élèves n'ayant pas passé de tests officiels à la 3^{ème} séance > rotation classique par atelier - 2^{ème} option qui concerne les élèves ayant validé à la séance 3 le Pass Nautique <u>ou</u> l'ASNS : <p style="padding-left: 40px;">→ soit de poursuivre l'approfondissement du carnet de nage dans le niveau établi, par des rotations classiques des ateliers.</p> <p style="padding-left: 40px;">→ de suivre au choix le module 'techniques de natation' (le petit nageur), water-polo, natation synchronisée, sauvetage (petit sauveteur).</p> <p><u>Les ateliers 4 et 5 peuvent fusionner pour disposer d'un espace + important (ex : water polo,...).</u></p> <p>Le couloir de natation de l'atelier 5 peut rester disponible en concertation avec le professeur et le MNS Etaps.</p> <p>Ces options sont cumulatives.</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">EVALUATION FORMATIVE</p>
--	---	---

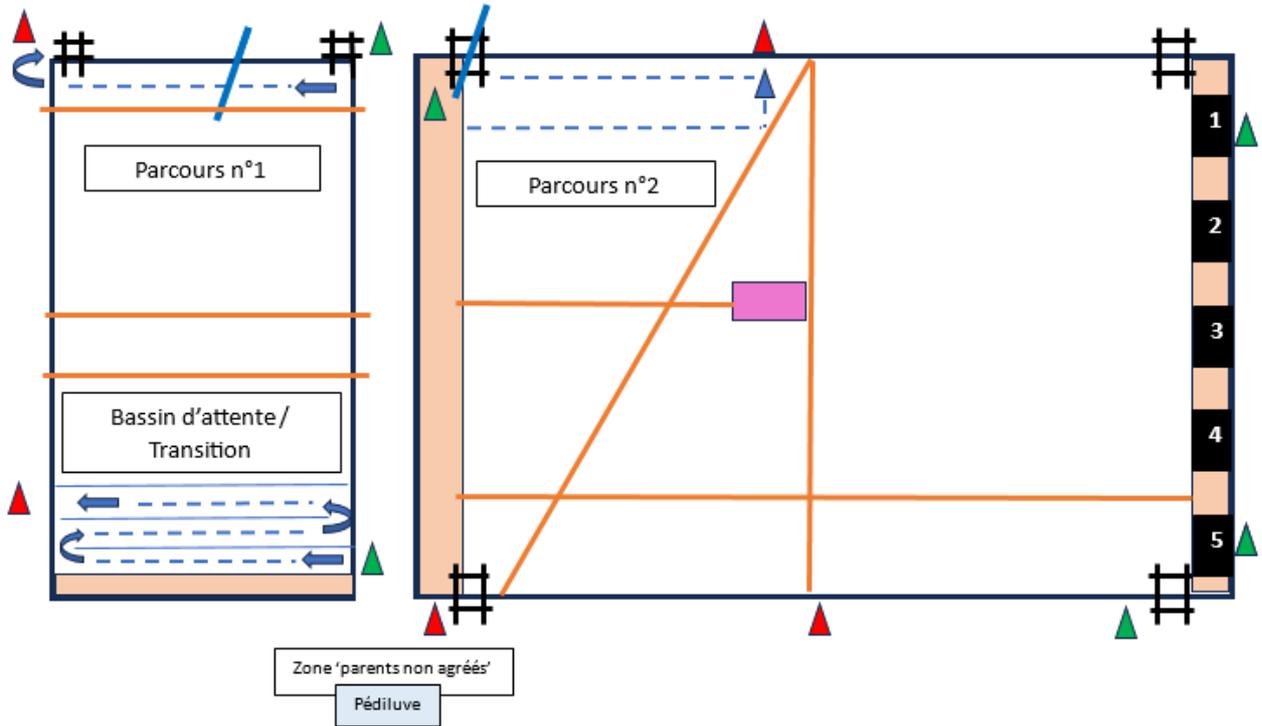
<p>En classe</p>	<p style="text-align: center;">Avant la séance 9 «test »</p> <p>Présentation de l'évaluation sommative à savoir soit</p> <ul style="list-style-type: none"> - le test du niveau du carnet - le test officiel (PN, ASNS), - la présentation d'une activité spécifique (match de water-polo, spectacle natation synchro, mise en situation d'un sauvetage,...) - le dispositif matériel - l'organisation <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ dans le cadre des tests : Choix du test, description du parcours et repérage des compétences attendues ➤ dans le cadre des activités spécifiques : définition des équipes, des rôles, choix musique, répétition générale,) - 	
<p>Focus enseignants</p>	<p>△ Les élèves ayant déjà validé les parcours en séance 3 ne repassent pas les tests. Ils seront orientés vers d'autres évaluations correspondant à leurs compétences.</p>	
<p>TEST / Mesurer les progrès Bilan des savoirs construits</p>	<p style="text-align: center;">Séance n°9 - S9 'tests'</p> <p>Les groupes se placent sur les ateliers concernés pour découvrir les parcours d'évaluation : Pass nautique, ASNS, activités spécifiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atelier 1 (petit bain) : Zone attente / Atelier libre / hors test • Atelier 2 : Test du Petit têtard • Atelier 3 : Test du grand têtard • Atelier 4 : Test de l'hippocampe • Couloir de l'atelier 5 et 6 : Test Grenouille, Poisson, Pass nautique, ASNS <p>Les enfants apportent physiquement leur carnet de nage pour signature.</p> <p>Pass nautique : signature du professeur ou du MNS Etaps</p> <p>ASNS : signature conjointe du professeur et du MNS Etaps</p>	<p>EVALUATION SOMMATIVE</p>

<p>En classe</p>	<p style="text-align: center;">Avant la séance 10</p> <p>Présenter</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'objectif de la séance : mesurer ce qu'on réussit, les transformations acquises. Pour les rattrapages, demander aux élèves de s'autoévaluer et repérer les compétences à acquérir. <p>Pour ceux qui n'ont pas de rattrapage, déterminer le contenu d'une séance libre, ludique et conduite.</p> <ul style="list-style-type: none"> • le dispositif matériel (plans de l'aménagement du bassin) • les fiches d'évaluation, le carnet de nage : 	
<p>Test Rattrapage Séance libre et ludique</p> <p>Bilan des savoirs construits</p>	<p style="text-align: center;">S10</p> <p>Le professeur présente en début de séance le contenu de la séance au maître-nageur Etaps. Les dispositions du bassin restent les mêmes.</p> <p>2 thèmes animent cette séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - test de rattrapage sur les ateliers concernés - activité libre, ludique et conduite 	
<p>Focus enseignants</p>	<p>Si une modification de l'aménagement est demandé par le professeur et/ou l'utilisation de matériels pédagogique, il doit y avoir une concertation avec le maître-nageur Etaps afin de valider la sécurité de l'aménagement et des matériels utilisés.</p>	
<p>En classe</p>	<p style="text-align: center;">Bilan de la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - dessin, carnet de nage, coloriage, retour expérience, fixation des objectifs pour l'année prochaine - Validation du parcours réussi : test du carnet, Pass nautique ou ASNS Enregistrement dans le Livret scolaire unique (LSU) 	

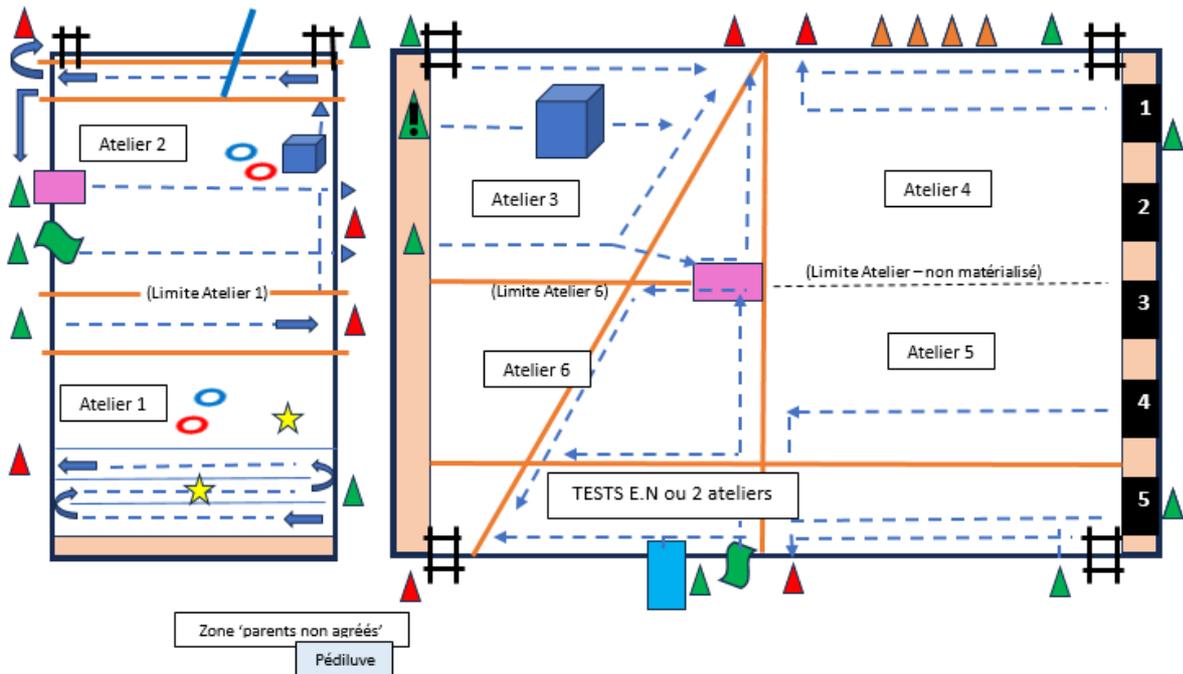
Annexe 1 :

Schémas des bassins

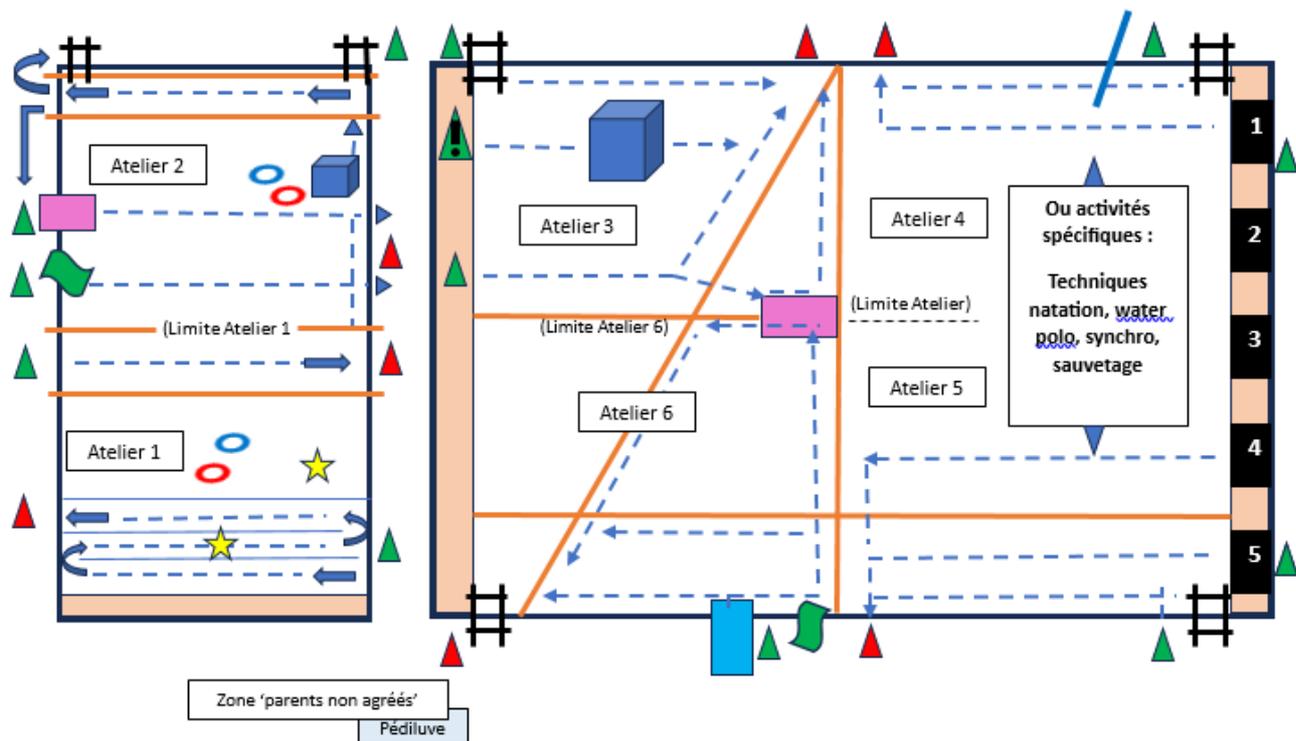
SEANCE 1 : EVALUATION DES NIVEAUX / DECOUVERTE



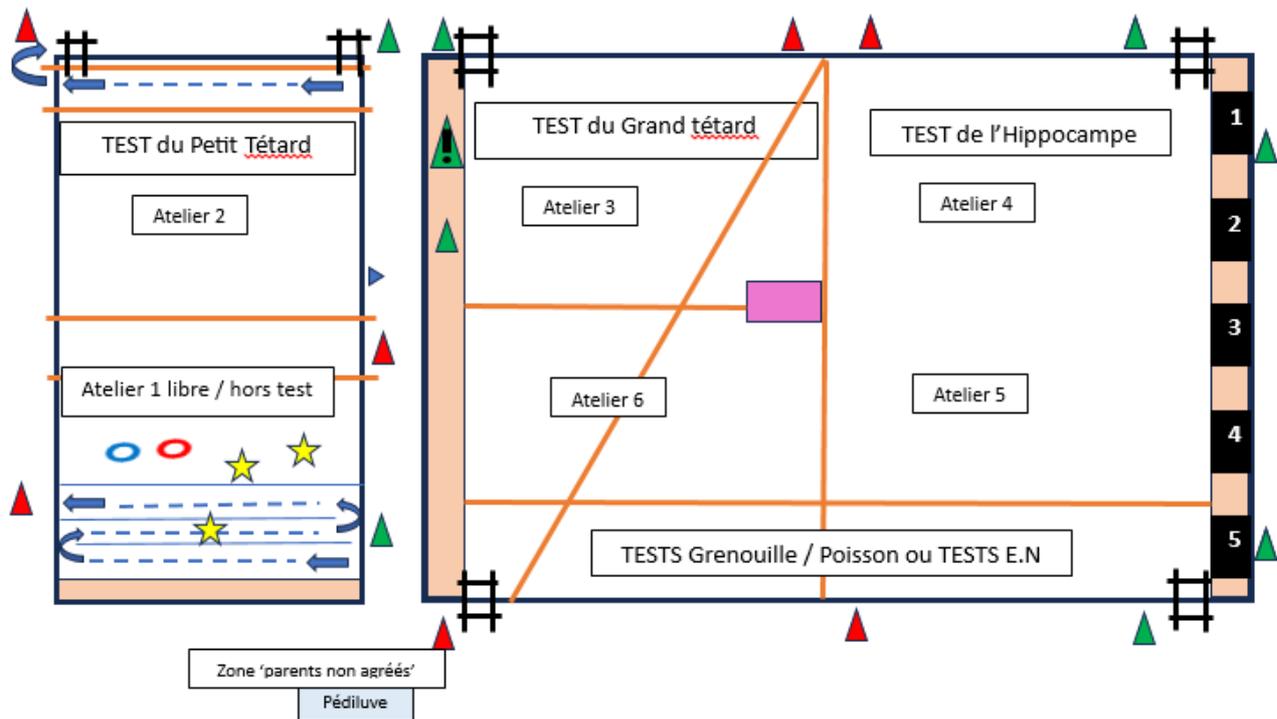
**SEANCE 2 et 3 : ENTREE DANS L'ACTIVITE
OU TESTS E.N à la demande**



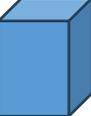
SEANCE 4 à 8 : APPROFONDIR ET PROGRESSER



SEANCE 9 : TESTS du carnet ou test E.N
SEANCE 10 : Tests rattrapage / Séance Libre et ludique (activité encadrée)



LEGENDE

	Entrée		Ligne d'eau
	Entrée – Plongeon interdit		Cône 'je souffle', 'bulles'
	Sortie		Déplacement
	Perche		Anneaux
	Petite cage		Etoile de mer
	Grande cage cage		Plot
	Toboggan cage		Tapis
	Tapis bleu souple		Echelle

Annexe 2

activités d'appui pour la différenciation pédagogique

Petit têtard S'allonger dans l'eau



Objectif :

S'allonger progressivement dans l'eau

Tâches/Consignes :

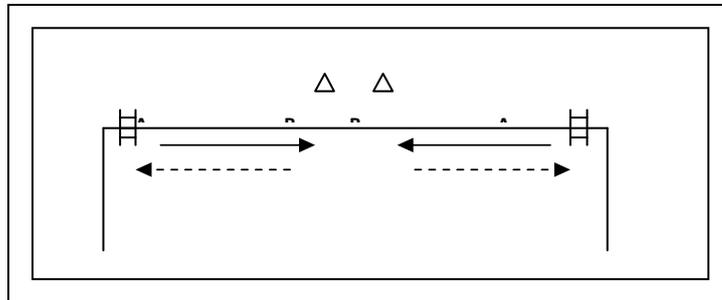
- ⇒ Entrer dans l'eau par l'escalier, se déplacer à quatre pattes
- ⇒ Progressivement s'allonger dans l'eau.

Critères de réussite :

- ⇒ Passer du stade quatre pattes à s'allonger.
- ⇒ Changer de marche

Variables :

- ⇒ Passer alternativement d'une marche à l'autre.
- ⇒ Investir les différentes marches de l'escalier

Petit têtard**Perte des appuis plantaires****Objectif :**

S'éloigner progressivement du mur.

Matériel :

⇒ Plots pour délimiter les zones.

Tâches/Consignes :

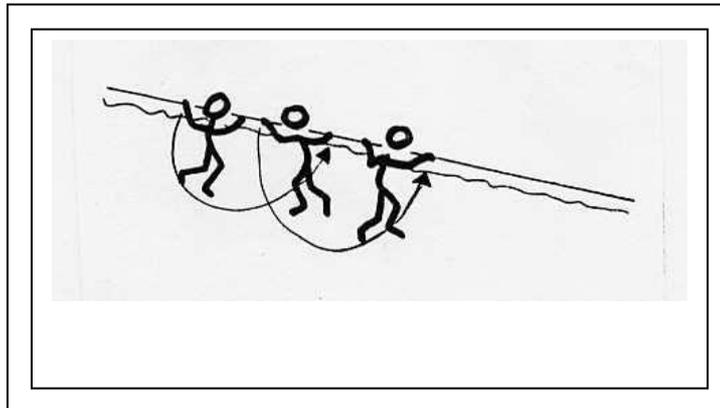
⇒ Entrer dans l'eau par l'échelle, avancer jusqu'au plot en tenant le mur et revenir.

Critères de réussite :

- ⇒ S'éloigner du mur.
- ⇒ Mobiliser les jambes pour s'équilibrer : on avance grâce aux mains, on s'équilibre avec les jambes.

Variables :

- ⇒ « Faire des pas de géant », aller chercher loin avec les mains
- ⇒ Aller très vite
- ⇒ Rattraper son partenaire (Jeu « chat-souris »)
- ⇒ « La valse » : tourner sur soi-même, se déplacer en alternant face au mur dos au mur.
- ⇒ Faire le tour d'un tapis, d'une cage.
- ⇒ Le long d'une perche, d'une ligne d'eau, entre les câbles.
- ⇒ Avancer avec une seule main.
- ⇒ Regarder, s'orienter vers l'endroit où l'on va.
- ⇒ S'allonger.

Petit têtard**Perdre les appuis plantaires****Objectif :**

- ⇒ Accepter de perdre ses appuis avec le bord (exercice à réaliser en grande profondeur).

Matériel :

- ⇒ Bord de la piscine
- ⇒ Barre (perche)
- ⇒ Ligne d'eau

Consigne(s) :

Tu dois te déplacer du point A au point B, le long du mur, de la barre ou de la ligne d'eau en pivotant par $\frac{1}{2}$ tour.

Critères de réussite :

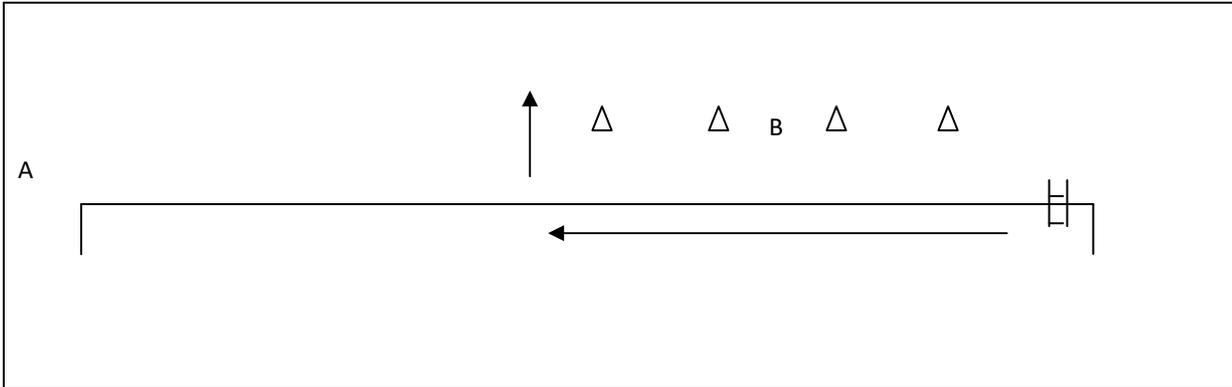
- ⇒ Réaliser sur la distance donnée, X $\frac{1}{2}$ tours.

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Epauls immergées ou non, tête immergée ou non (corps).
- ⇒ Trajets parcourus par le corps : rectiligne ou rotation (espace).
- ⇒ Exploration de différents plans (vertical ou horizontal sans $\frac{1}{2}$ tour).
- ⇒ Parcours chronométrés (temps).
- ⇒ Supports souples ou rigides (matériel).
- ⇒ Doubler un camarade en le contournant.

Petit têtard Mettre la tête sous l'eau

Objectif : Multiplier les immersions. Augmenter le temps d'immersion



Matériel :

3 à 5 cônes situés tous les 2 à 3 mètres, installés au bord du grand bain ou du petit bain.

Tâches/Consignes :

L'élève se déplace de A à B. Chaque fois que l'élève passe devant un cône, il se cache sous l'eau.

Critères de réussite :

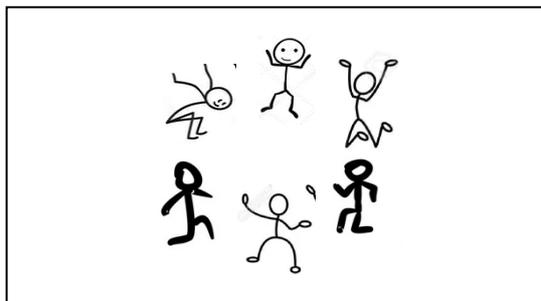
Mettre au moins trois fois la tête sous l'eau entièrement et sans panique.

Variables :

- ⇒ Se cacher le plus longtemps possible.
- ⇒ Se cacher et aller le plus loin possible.
- ⇒ Mettre des obstacles : frites, obstacles, tapis à trous...
- ⇒ Jouer avec l'imaginaire pour décentrer l'enfant de sa peur -

Petit têtard

Mettre la tête sous l'eau



Objectif :

Favoriser l'immersion de tout le corps.

Matériel :

⇒ Un chronomètre

Consigne(s) :

Les élèves font une ronde dans le petit bain. Ils se donnent la main. Ils comptent de 1 à 10. L'enseignant choisit un nombre compris entre 1 et 10 et dit « Boum » lorsque ce nombre est prononcé. Les élèves doivent éviter « la bombe » en se cachant sous l'eau.

Critères de réussite :

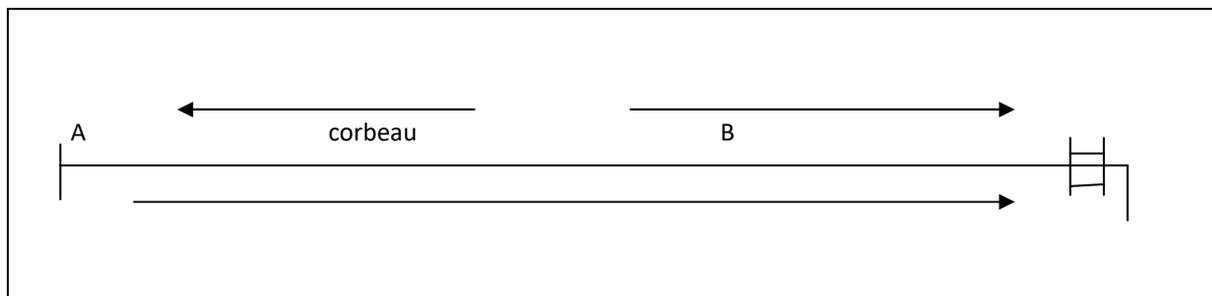
- ⇒ Immersion totale de la tête.
- ⇒ L'élève n'est pas resté hors de l'eau.

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Durée de l'immersion : compter jusqu'à trois.

CORBEAU- SOURIS

Petit têtard	S'immerger
---------------------	-------------------

**Objectif :**

Multiplier et décontextualiser l'immersion.

Tâches/Consignes :

La souris part du point A pour arriver dans le terrier B sans se faire attraper par le corbeau, (MNS ou enseignant) qui se place à l'extérieur du bassin.

Quand les souris sont cachées sous l'eau le corbeau doit s'en aller.

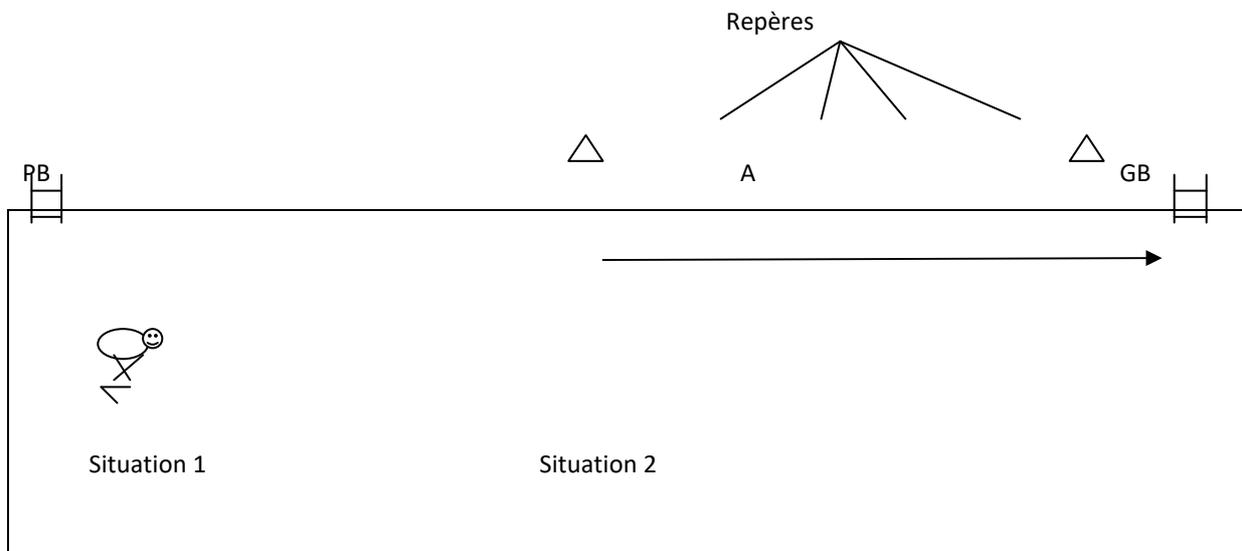
Critères de réussite :

Arriver au terrier sans se faire attraper par le corbeau.

Variables :

- ⇒ Jouer sur le temps d'immersion. Le corbeau peut rester plus longtemps au-dessus de la souris.
- ⇒ Mettre plusieurs corbeaux en confiant ce rôle à des élèves.
- ⇒ Jouer sur la vitesse (perte appuis plantaires).

Petit têtard S'immerger



Objectif :

Eprouver le corps flottant

Tâches/Consignes :

- ⇒ Situation 1 : au PB l'élève se met en boule.
- ⇒ Situation 2 : L'élève se déplace du point A au point B. A chaque repère il fait la boule.

Critères de réussite :

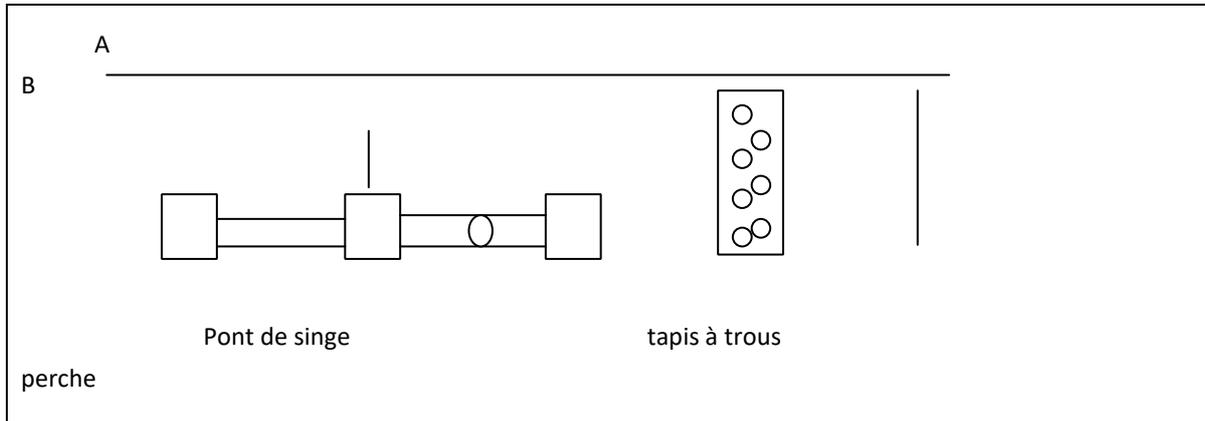
- ⇒ Réaliser une boule bien ronde avec la tête dans l'eau.
- ⇒ Rester en boule 5 secondes (pour la situation 1)

Variables :

- ⇒ Variable : on se met à deux : un en boule, l'autre debout en aide.

Petit têtard

Accepter les déséquilibres, modifier la position du corps



Objectif :

⇒ Permettre à l'enfant de contrôler ses déséquilibres.

Matériel :

Un pont de singe, un tapis à trous, une perche.

Tâches/Consignes :

⇒ Aller de A à B en alternant les passages par-dessus et par-dessous, le but étant de faire changer le plus possible la position du corps de l'élève.

Critères de réussite :

⇒ Arriver en B en ayant alterné des positions verticales et horizontales.

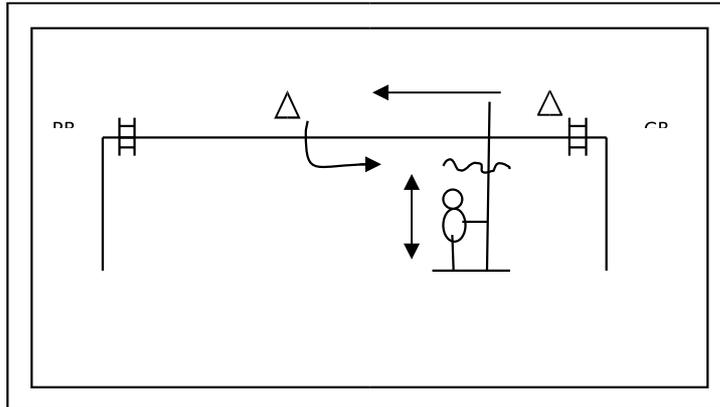
Variables :

- ⇒ Faire un circuit en rajoutant des tapis, des perches pour augmenter les répétitions.
- ⇒ Chuter la tête en avant.
- ⇒ Rajouter des anneaux au fond (1 mètre maxi)
- ⇒ Chuter en arrière.
- ⇒ Le faire le plus vite possible.

LA PERCHE

Grand Têtard

S'immerger en profondeur



Objectif :

- ⇒ Toucher le fond du grand bain.
- ⇒ Etre à l'aise au grand bain.
- ⇒ Augmenter le temps d'immersion

Matériel :

- ⇒ Une perche ou plus. Des plots.

Consigne :

- ⇒ Descendre le long de la perche si possible en position verticale (debout sinon les pieds remontent et la descente est difficile) et remonter après avoir touché le fond du grand bain. On se déplace à l'aide des mains.

Critères de réussite :

- ⇒ Toucher au moins une fois le fond du GB.

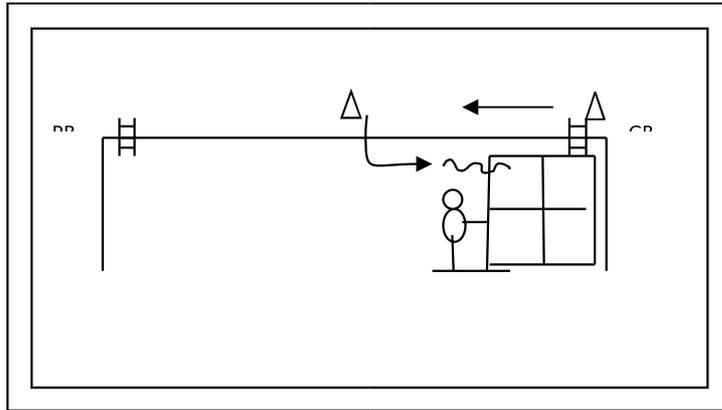
Variables :

- ⇒ Toucher le fond du GB avec le genou, la main, le menton.
- ⇒ Ramasser des anneaux.
- ⇒ Laisser un espace entre la perche et le fond. Descendre et passer un anneau flottant dans la perche et le remonter ou l'inverse.
- ⇒ Descendre la tête la première.
- ⇒ Se laisser remonter.

LA CAGE DES GRANDS TETARDS

Grand Têtard

S'immerger en profondeur, se laisser remonter



Objectif :

- ⇒ Explorer la profondeur.
- ⇒ Sentir la remontée passive.
- ⇒ Etre à l'aise au grand bain

Matériel :

- ⇒ Une cage et des plots

Consigne :

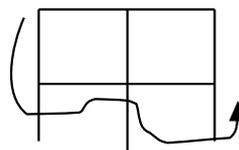
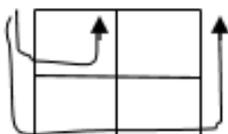
- ⇒ A chaque coin de la cage descendre le long de la barre si possible en position verticale (debout sinon les pieds remontent et la descente est difficile) et remonter. On se déplace par les mains.

Critères de réussite :

- ⇒ Toucher le fond de la piscine au moins une fois.

Variables :

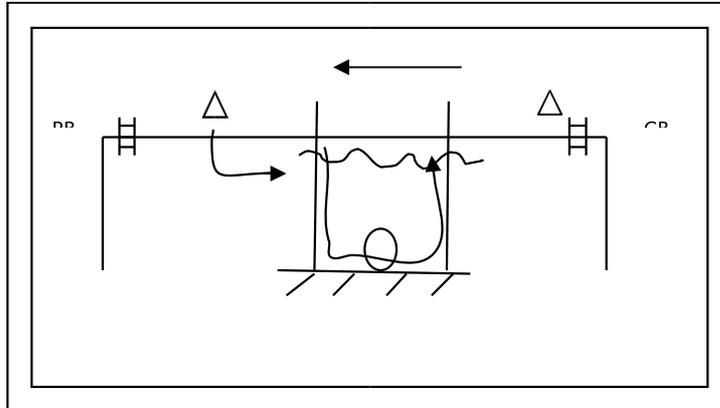
- ⇒ A chaque coin descendre et se laisser remonter.
- ⇒ Toucher le fond avec la main, le genou, le menton.
- ⇒ Faire la moitié du chemin.
- ⇒ Ramasser un anneau à chaque coin.
- ⇒ Faire un parcours ou un mini-parcours.



DEUX PERCHES

Grand Têtard

S'immerger en profondeur



Objectif :

- ⇒ S'orienter dans un parcours sous-marin.
- ⇒ Etre à l'aise au grand bain
- ⇒ Augmenter le temps d'immersion.

Matériel :

- ⇒ Deux perches (ou un « nessi »). Des plots, cerceaux, anneaux...

Consigne :

- ⇒ Descendre le long de la perche en position verticale. Au fond, rejoindre l'autre perche en nageant allongé. Quand j'attrape la perche, je remonte debout.

Critères de réussite :

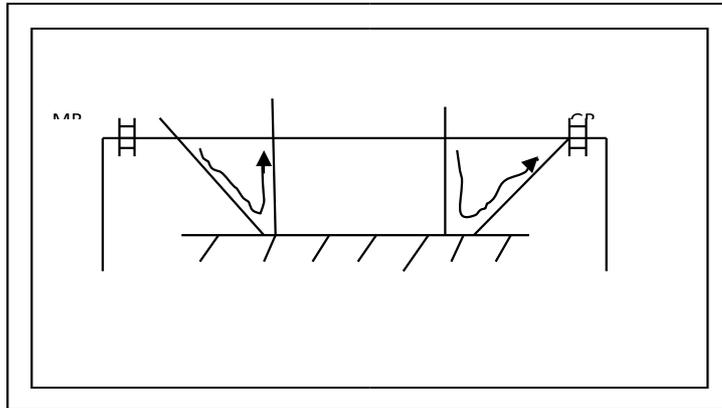
- ⇒ Réussir le parcours en changeant ses postures.

Variables :

- ⇒ Augmenter ou réduire la distance entre les perches
- ⇒ Ramasser des anneaux entre les perches
- ⇒ Passer dans un cerceau entre les perches
- ⇒ Descendre la tête la première et nager le plus loin possible sous l'eau (le long du mur).
- ⇒ Remonter passivement

JE VOYAGE A L'OBLIQUE

Grand Têtard S'immerger en profondeur et se laisser remonter



Objectif :

- ⇒ Améliorer l'orientation sous-marine.
- ⇒ Maîtrise de la profondeur.
- ⇒ Anticiper la remontée passive.

Matériel :

- ⇒ Perches.

Consigne :

- ⇒ En s'aidant des mains, descendre une perche et remonter à l'autre.

Critères de réussite :

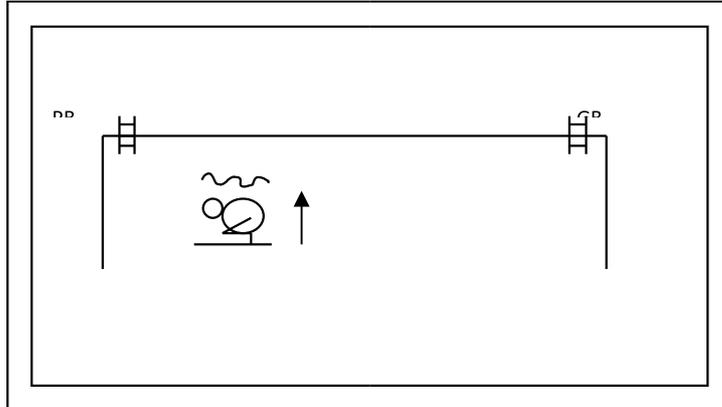
- ⇒ Remonter à l'arrivée de la seconde perche.

Variables :

- ⇒ Adapter à d'autres matériels : cage, échelle
- ⇒ Rajouter un cerceau pour passer dedans, des anneaux
- ⇒ Se laisse remonter sur la ligne d'eau.

LA BOULE MAGIQUE

Grand Têtard Se laisser remonter



Objectif :

⇒ Sentir la remontée passive.

Matériel :

Perche, cage, échelle pour descendre

Consigne :

⇒ S'asseoir en boule au petit bain et y rester au moins 5 secondes

Critères de réussite :

⇒ Se laisser remonter sans faire le moindre mouvement. Finalement il faut rater la tâche pour réussir.

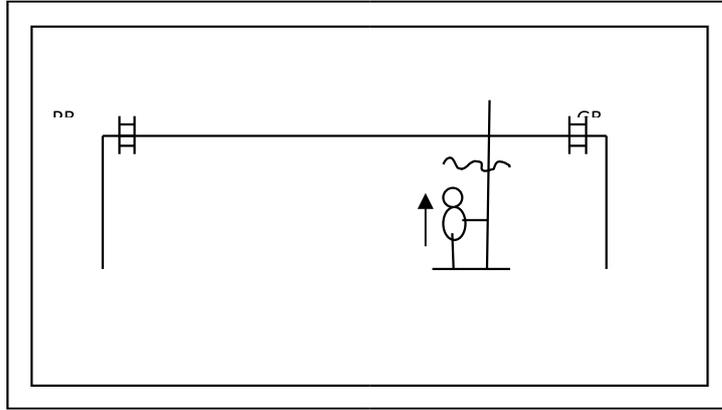
Variables :

⇒ Au petit bassin : le drible.

A deux ou plus, un élève se met en boule. L'autre le fait passer dans un cerceau ou entre ses jambes : l'élève en boule dit se sentir remonter.

LA REMONTE PASSIVE

Grand Têtard | Se laisser remonter



Objectif :

- ⇒ Sentir la remontée passive.
- ⇒ Etre à l'aise au grand bain.

Matériel :

- ⇒ Une perche ou plus.

Consigne :

- ⇒ Descendre le long de la perche si possible en position verticale (debout sinon les pieds remontent et la descente est difficile). Au fond relâcher les mains autour de la barre et se laisser aller.

Critères de réussite :

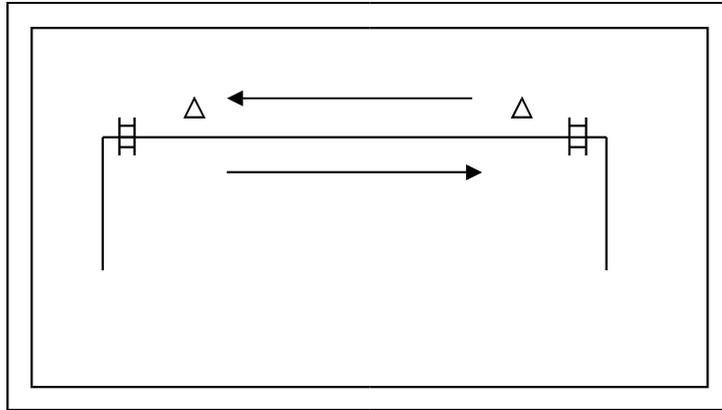
- ⇒ Se laisser remonter sans faire le moindre mouvement.

Variables :

- ⇒ A l'inverse à la surface et le long de la perche, souffler son air et se laisser couler.
- ⇒ Faire le bouchon : en position debout, on se laisse couler puis remonter plusieurs fois jusqu'à s'immobiliser ;
- ⇒ Se laisser remonter avec des formes particulières pour décontextualiser.

QU'EST-CE QUE JE FAIS DE MES BRAS ?

Grand Têtard Se repérer dans l'espace



Objectifs :

- ⇒ Donner plusieurs zones d'appuis
- ⇒ Créer des repères
- ⇒ Améliorer la qualité d'appui du membre supérieur : je pousse de l'eau vers l'arrière.

Matériel :

- ⇒ Plots

Consigne :

- ⇒ Sur le ventre, la tête dans l'eau, j'alterne trois façons d'utiliser mes bras pour avancer :
 - Petit chien avec les bras sous le ventre.
 - Bras de brasse avec les bras sur le côté.
 - Bras de crawl avec les bras qui font le moulin.
- ⇒ Choisir la nage qui nous correspond le mieux.
- ⇒ Faire verbaliser les enfants pour arriver au fait qu'on avance en poussant de l'eau vers l'arrière.

Critères de réussite :

- ⇒ Nager 5 mètres dans les trois nages.

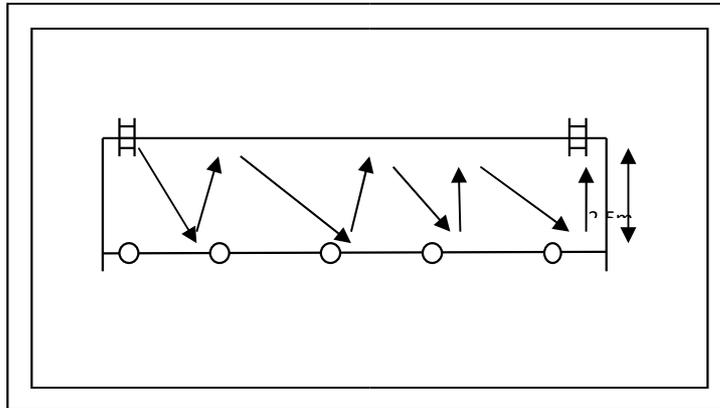
Variables :

- ⇒ Avec la tête hors de l'eau (plus dur ? plus facile ?).
- ⇒ Varier la vitesse.
- ⇒ Varier l'amplitude des mouvements.
- ⇒ Essayer d'autres façons de faire sur le dos.

NAGER EN DIAGONAL

Grand Têtard

Créer l'alignement ventral, se laisser glisser(intro au niveau hippocampe), se repérer dans l'espace



Pré-requis :

- ⇒ Savoir nager 5 mètres sans reprise d'appuis.
- ⇒ Etre à l'aise avec le fond (commencer à ressentir la remontée passive).
- ⇒ Savoir utiliser ses bras pour revenir facilement vers le mur.

Objectif :

- ⇒ Augmenter l'autonomie
- ⇒ Maîtriser l'espace aquatique, s'éloigner du mur
- ⇒ Adapter sa nage en fonction des contraintes.

Critères de réussite :

- ⇒ Faire un aller-retour en nageant en diagonal.

Matériel :

- ⇒ Une ou plusieurs lignes d'eau.

Consigne :

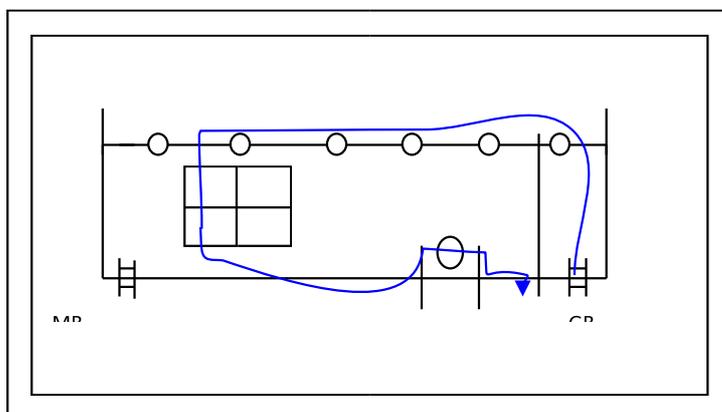
- ⇒ Glisser jusqu'à la ligne d'eau. Revenir en s'aidant des bras et des jambes. On doit nager allongé avec la tête dans l'eau. On essaie d'augmenter ses distances.

Variables :

- ⇒ Commencer au point B
- ⇒ Rajouter une ligne d'eau
- ⇒ Faire le moins d'allers
- ⇒ Retours possibles sur une distance (augmenter les distances de nage).

PARCOURS LUDIQUE IDA

Grand Têtard Tous



Objectif :

⇒ Réinvestir des situations « grand têtard » sous la forme d'un parcours ludique.

Matériel :

⇒ Perches, cage, ligne d'eau, nessi » = double perche, cerceau, anneaux.

Consignes :

- ⇒ Assis sur l'échelle, je me laisse glisser jusqu'à la ligne d'eau (en fusée).
- ⇒ Je nage le long de la ligne et je rejoins le bord à l'aide d'une perche ou de la cage.
- ⇒ Je passe par le sous-sol de la cage et je ramasse un anneau.
- ⇒ En m'aidant des perches, je passe par le cerceau.

Critères de réussite :

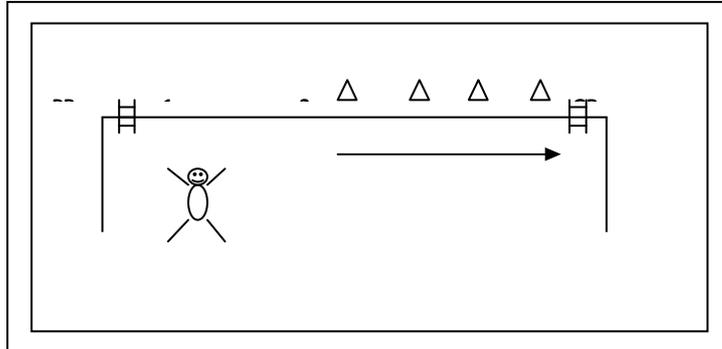
⇒ Réussir le parcours.

Variation :

- ⇒ Adapter à d'autres matériels : tapis, échelle...
- ⇒ Changer la façon de se déplacer : ventral, dorsal, sans les jambes, les bras...
- ⇒ Se laisser remonter après une des immersions.
- ⇒ Descendre la tête la première.
- ⇒ Commencer par un saut.

L'étoile dorsale

Hippocampe Se laisser flotter



Objectif :

- ⇒ Se sentir flotter
- ⇒ Etre bien aligné, allongé.

Matériel :

- ⇒ Plots.

Tâches/Consignes :

- ⇒ 1 - Au petit bain, l'élève se laisser flotter. Orienter ensuite son corps pour se grandir par les jambes et les bras avec les oreilles dans l'eau et regard vers le plafond.
- ⇒ 2 - Le long du mur faire l'étoile dorsale à chaque plot.

Critères de réussite :

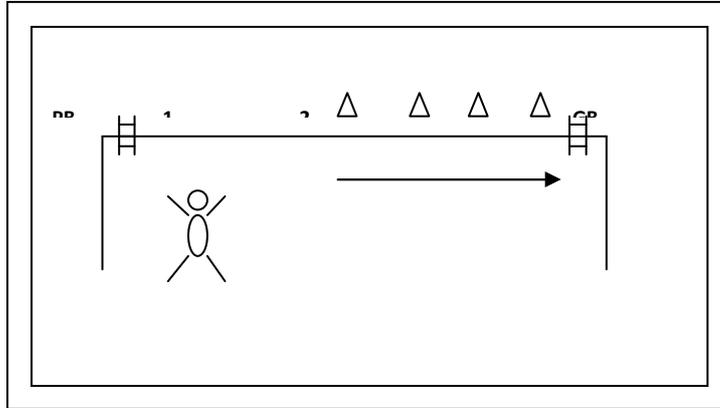
- ⇒ Flotter pendant 5 secondes.

Variables :

- ⇒ Flotter le plus longtemps possible
- ⇒ Utiliser un support (ligne d'eau, frite, marche...) pour poser sa tête et éprouver la sensation qu'il faut avoir au niveau de la nuque pour bien positionner sa tête.
- ⇒ Avoir des objets flottants dans les mains.
- ⇒ Nager juste après l'étoile.
- ⇒ Enchaîner une étoile ventrale, se mettre en boule et une étoile dorsale.
- ⇒ Mettre les mains derrière la nuque

L'étoile ventrale

Hippocampe Se laisser flotter



Objectif :

- ⇒ Se sentir flotter
- ⇒ Etre bien aligné, allongé.

Matériel :

- Plots.

Tâches/Consignes :

- ⇒ 1 - Trouver la solution pour se laisser flotter. L'enseignant pourra orienter ensuite pour que les enfants se grandissent par les jambes et les bras avec la tête dans l'eau.
- ⇒ 2 - Le long du mur faire l'étoile dorsale à chaque plot, comme si on faisait la pose pour une photo. Chaque plot symbolise un appareil photo.

Critères de réussite :

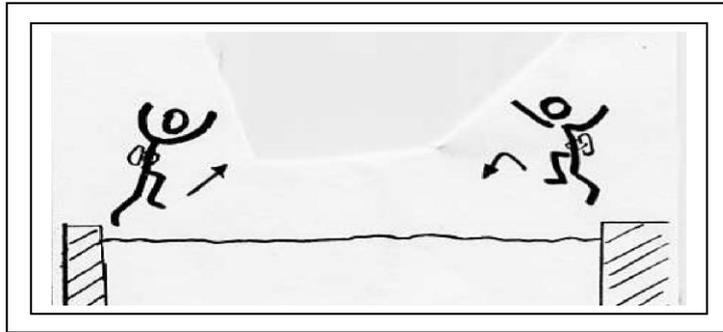
- ⇒ Flotter pendant 5 secondes

Variables :

- ⇒ Rester le plus longtemps possible.
- ⇒ Travail au petit bain ou au grand bain.
- ⇒ Faire des « chorégraphies » à deux ou à plusieurs.

Différentes entrées dans l'eau

Hippocampe Se laisser tomber (chutes)



Objectif :

- ⇒ Choisir sa façon d'entrer dans l'eau.
- ⇒ Faire varier les façons d'entrer dans l'eau.

Matériel :

- ⇒ Frites, ceintures, planches, brassards, tapis (à trou, mou...), toboggan, échelle, escaliers...

Consigne(s) :

- ⇒ Tu entres dans l'eau comme tu le souhaites.
- ⇒ Tu réalises deux fois de suite la même entrée.
- ⇒ Tu trouves une autre façon d'entrer dans l'eau.
- ⇒ Tu mémorises tes deux entrées pour constituer le répertoire d'idées de la classe.
- ⇒ Séances suivantes : tu choisis 2 façons différentes d'entrer dans l'eau et tu réalises chacune d'elles au moins 3 fois.

Critères de réussite :

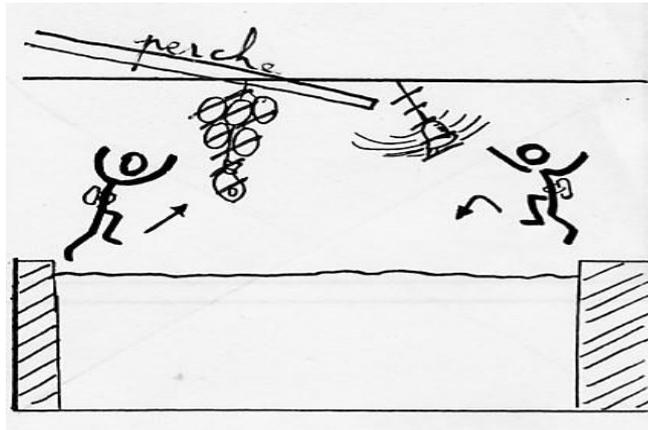
- ⇒ Avoir choisi 2 entrées dans l'eau différentes.
- ⇒ Réaliser chacune d'elles 3 fois.

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Positions différentes : assis, debout, à genoux, en avant, en arrière, latérale...
- ⇒ Petite ou grande profondeur, point de départ (échelle, toboggan, tapis, bord de la piscine...)
- ⇒ Aide de l'adulte (dans l'eau).
- ⇒ Faire comme l'autre, montrer aux autres, entrer à deux...

Canne à perche

Hippocampe Se laisser tomber (chutes)



Objectif :

Prendre de la hauteur pour entrer dans l'eau.

Matériel :

- ⇒ Perche.
- ⇒ Possibilité d'objet accroché à la perche (clochette, ballon...)

Consigne(s) :

Tu dois toucher la perche ou l'objet accroché (clochette, ballon...) avant d'entrer dans l'eau.

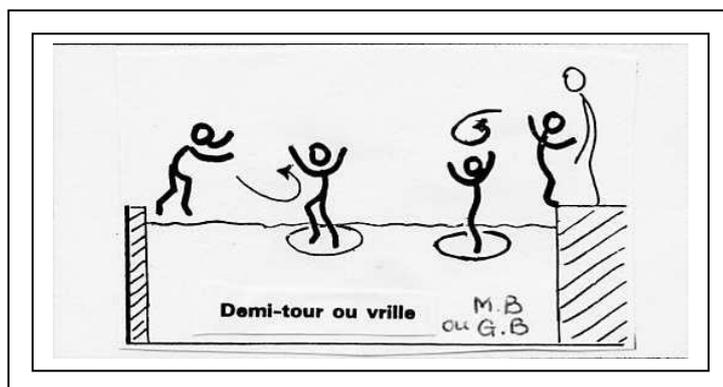
Critères de réussite :

- ⇒ La perche ou l'objet est effectivement touché.
- ⇒ L'entrée dans l'eau se fait par les pieds.

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Hauteur de la perche.
- ⇒ Profondeur.
- ⇒ Attraper l'objet.

Hippocampe Se laisser tomber (chutes)



Objectifs :

- ⇒ Prendre un risque pour entrer dans l'eau.
- ⇒ Se repérer dans l'espace et s'équilibrer en l'air.

Matériel :

- ⇒ Cerceau flottant.
- ⇒ Pull-boy ou petite planche.
- ⇒ Perche (pour replacer le cerceau).

Consigne(s) :

Tu fais la toupie en sautant dans le cerceau. Tu fais un demi-tour sur toi-même. (Cerceau assez éloigné du bord pour éviter tout heurt contre le mur).

Critères de réussite :

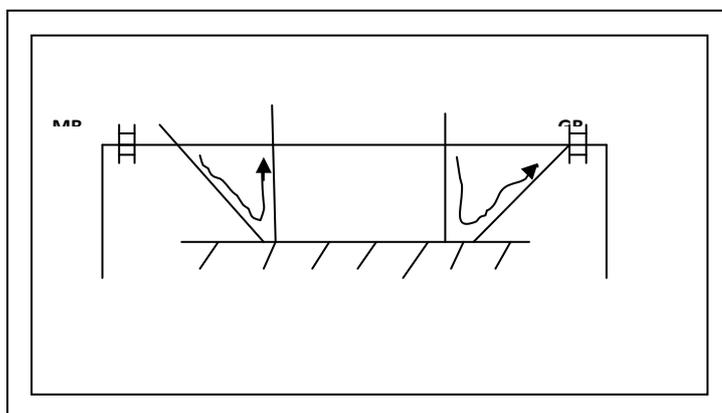
- ⇒ Rentrer les deux pieds en premier dans le cerceau.
- ⇒ ½ tour réussi : en rentrant dans l'eau, voir la couleur du foulard que montre l'adulte (rouge ou bleu).

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Départ de dos, de côté.
- ⇒ Avec ou sans matériel (pull-boy, planche...)

Hippocampe

S'immerger en profondeur



Objectifs :

- ⇒ Améliorer l'orientation sous- marine.
- ⇒ Maîtriser de la profondeur.
- ⇒ Anticiper la remontée passive.

Matériel :

- ⇒ Perches

Tâches/Consignes :

- ⇒ En s'aidant des mains, descendre à partir d'une perche verticale et remonter à une autre, oblique.

Critères de réussite :

- ⇒ Remonter à l'arrivée à la seconde perche.

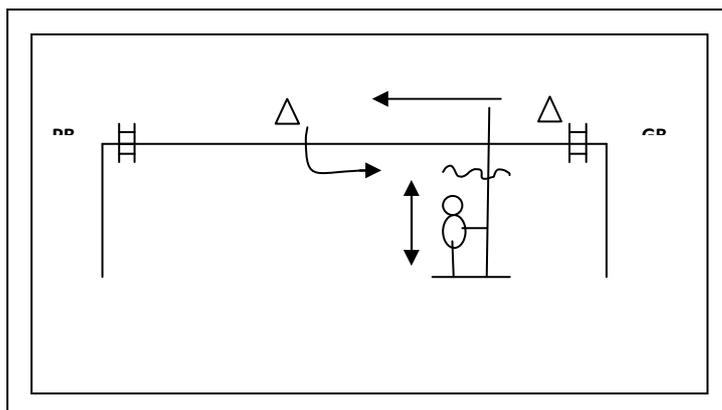
Variables :

- ⇒ Adapter à d'autres matériels : cage, échelle.
- ⇒ Rajouter un cerceau pour passer dedans, des anneaux.
- ⇒ Se laisser remonter sur la ligne d'eau.

La Perche

Hippocampe

S'immerger en profondeur



Objectifs :

- ⇒ Toucher le fond du grand bain.
- ⇒ Augmenter le temps d'immersion.

Matériel :

- ⇒ Une perche ou plus. Des plots.

Tâches/Consignes :

- ⇒ Descendre le long de la perche si possible en position verticale (debout sinon les pieds remontent et la descente est difficile) et remonter après avoir touché le fond du GB. On se déplace à l'aide des mains.

Critères de réussite :

- ⇒ Toucher au moins une fois le fond du GB.

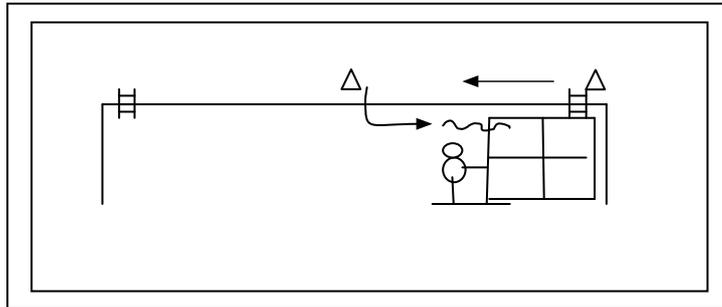
Variables :

- ⇒ Toucher le fond du GB avec le genou, la main, le menton.
- ⇒ Ramasser des anneaux.
- ⇒ Laisser un espace entre la perche et le fond. Descendre et passer un anneau flottant dans la perche et le remonter (ou l'inverse).
- ⇒ Descendre la tête la première.

La cage des hippocampes

Hippocampe

S'immerger en profondeur



Objectifs :

⇒ Explorer la profondeur.

Matériel :

⇒ Une cage et des plots.

Tâches/Consignes :

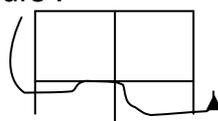
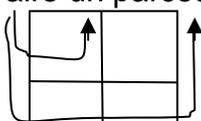
⇒ A chaque coin de la cage descendre le long de cage si possible en position verticale (debout sinon les pieds remontent et la descente est difficile) et remonter. On se déplace par les mains.

Critères de réussite :

⇒ Toucher le fond de la piscine au moins une fois.

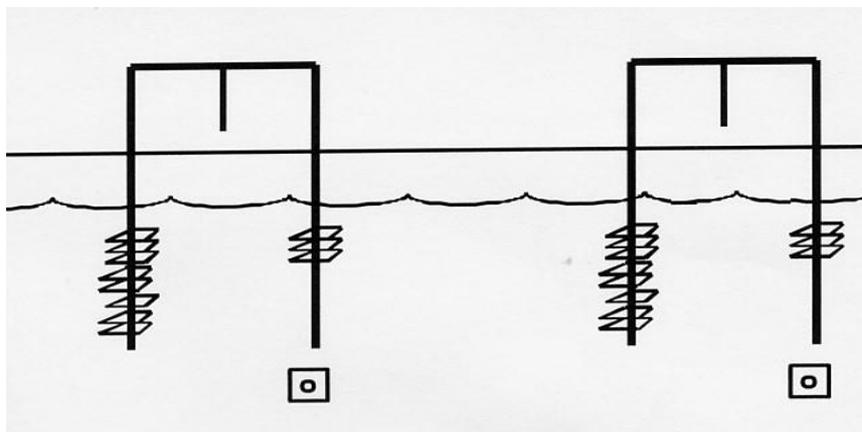
Variables :

- ⇒ A chaque coin descendre et se laisser remonter.
- ⇒ Toucher le fond avec la main, le genou, le menton.
- ⇒ Faire la moitié du chemin.
- ⇒ Ramasser un anneau à chaque coin de la cage.
- ⇒ Faire un parcours ou un mini-parcours :



L'ascenseur

Hippocampe S'immerger en profondeur



Objectif :

⇒ Explorer la profondeur.

Matériel :

- ⇒ 2 perches.
- ⇒ Des anneaux.

Consigne(s) :

Tu dois enlever toutes les perles (anneaux) de la perche pour les enfiler dans l'autre perche, le plus vite possible.

Critères de réussite :

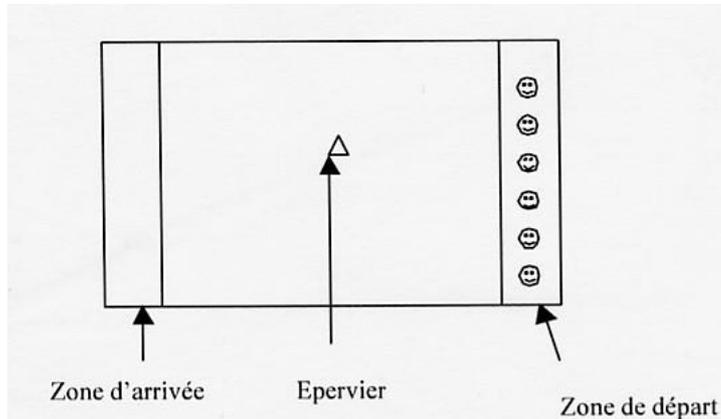
- ⇒ Toutes les perles sont passées d'une perche à l'autre.
- ⇒ Dans le cadre d'un jeu par équipes, chaque élève a enfilé au moins une perle.

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Profondeur.
- ⇒ Nombre de perles.
- ⇒ Temps de jeu.
- ⇒ Jeu 1 contre 1 ou par équipes.

L'épervier

Hippocampe S'immerger en profondeur



Objectif :

Rester immergé de plus en plus longtemps.

Matériel :

Aucun

Consigne(s) :

Jeu de l'épervier classique, mais un joueur poursuivi par l'épervier peut se sauver en s'immergeant totalement. Alors, l'épervier doit changer de cible.

Critères de réussite :

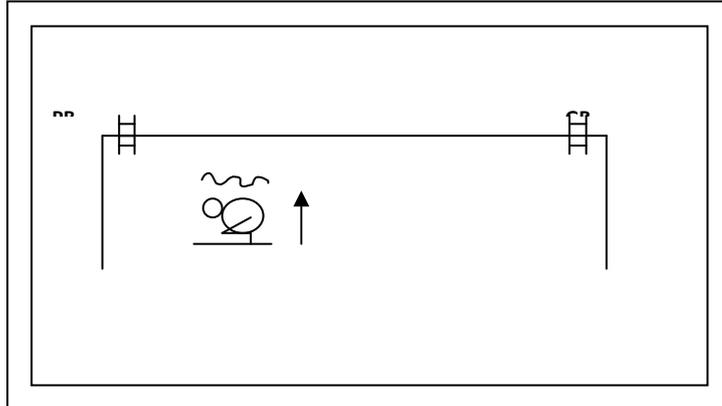
⇒ Le nombre d'élèves qui se sauvent en s'immergeant augmente.

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Déplacements variés.
- ⇒ Planche pour se cacher.

La boule magique

Hippocampe Se laisser remonter



Objectif :

⇒ Eprouver la remontée passive à partir d'une position en boule.

Tâches/Consignes :

- ⇒ S'asseoir en boule au petit bain et y rester au moins 5 secondes.
- ⇒ Se laisser remonter en conservant la position en boule.

Critères de réussite :

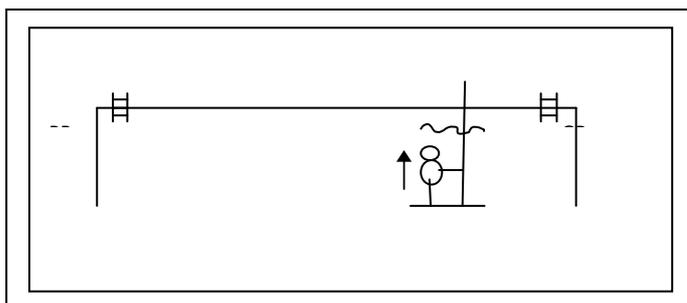
⇒ Remonter sans faire de mouvement, ne pas changer de position

Variables :

⇒ Le drible : à deux ou plus, un élève se met en boule, l'autre le fait passer dans un cerceau ou entre ses jambes. L'élève en boule doit se sentir remonter.

La remontée passive

Hippocampe Se laisser remonter



Objectifs :

- ⇒ S'immerger en profondeur
- ⇒ Eprouver la remontée passive

Matériel :

- ⇒ Une perche ou plus.

Tâches/Consignes :

- ⇒ Descendre le long de la perche si possible en position verticale (sinon les pieds remontent et la descente est difficile), toucher le fond puis se laisser remonter sans rien faire.

Critères de réussite :

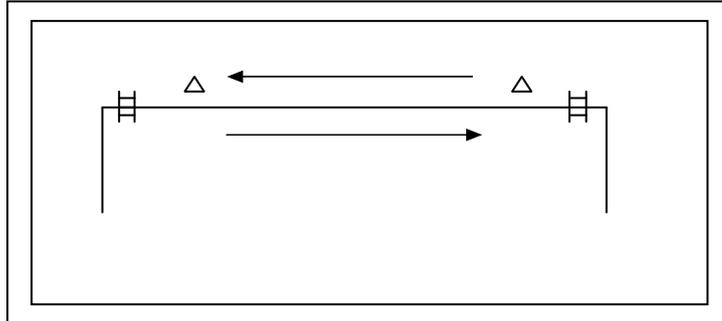
- ⇒ La remontée dure plus longtemps que la descente

Variables :

- ⇒ La profondeur.
- ⇒ Toucher le fond avec différentes parties du corps : genoux, fesses, mains.
- ⇒ Descendre toucher le fond avec le moins possible d'impulsions sur la perche.
- ⇒ Descendre plus vite qu'un camarade qui descend à une autre perche.
- ⇒ Descendre en se tenant à une perche, à une échelle (ou à un camarade).

Utilisation de mes bras

Hippocampe Se repérer dans l'espace



Objectifs :

- ⇒ Créer des repères.
- ⇒ Améliorer la qualité de l'appui du membre supérieur : je pousse de l'eau vers l'arrière.

Matériel :

- ⇒ Plots

Tâches/Consignes :

- ⇒ Sur le ventre la tête dans l'eau, j'alterne trois façons d'utiliser mes bras pour avancer :
 - en « petit chien » avec les bras sous le ventre,
 - en bras de brasse avec les bras sur le côté,
 - en bras de crawl avec les bras qui fond le moulin.
- ⇒ Choisir la nage qui nous correspond le mieux.
- ⇒ Faire verbaliser les enfants pour arriver au fait qu'on avance en poussant de l'eau vers l'arrière.

Critères de réussite :

- ⇒ Nager 5 mètres dans les trois nages.

Variables :

- ⇒ Avec la tête hors de l'eau. (plus difficile ? plus facile ?).
- ⇒ Varier la vitesse.
- ⇒ Varier l'amplitude des mouvements.
- ⇒ Essayer d'autres façons de faire sur le dos.

Echanger des objets sous l'eau

Hippocampe Se repérer dans l'espace



Objectif :

Maîtriser l'équilibre horizontal en immersion.

Matériel :

⇒ Objets divers non flottants.

Consigne(s) :

Tu dois échanger ton objet avec celui de ton camarade, sous l'eau, sans que tes pieds touchent le sol.

Critères de réussite :

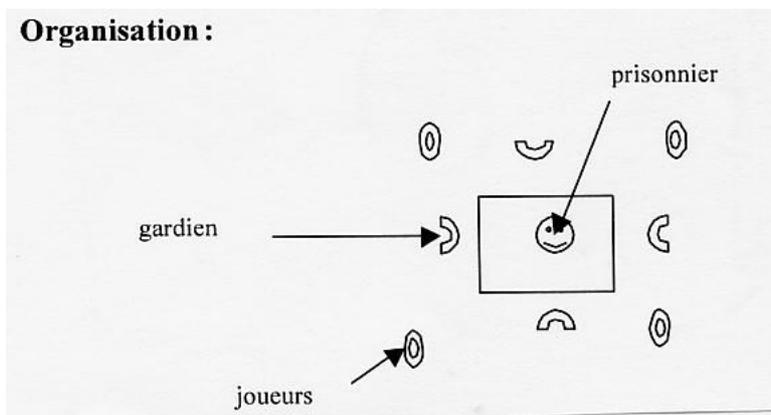
- ⇒ L'objet est effectivement échangé.
- ⇒ L'échange a bien lieu sous l'eau (tout le corps est immergé).
- ⇒ Les pieds ne touchent pas le sol (possibilité d'un observateur).

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Profondeur.
- ⇒ Densité des objets à échanger.
- ⇒ Distance du déplacement pour se rapprocher du camarade.

Délivrons le prisonnier

Hippocampe Se repérer dans l'espace



Objectif :

Améliorer les déplacements.

Matériel :

⇒ Grand tapis.

Consigne(s) :

Un prisonnier est placé sur un tapis. Des gardiens empêchent l'approche. Les autres joueurs essaient de libérer le prisonnier en lui touchant la main.

Critères de réussite :

- ⇒ Le prisonnier est libéré à la fin du temps imparti.
- ⇒ Les déplacements sont de plus en plus importants.

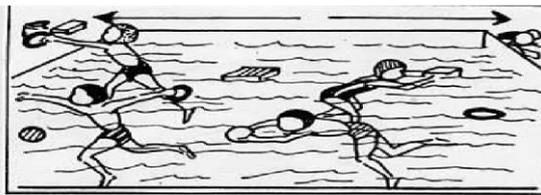
Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Profondeur (grande profondeur = partie courte).
- ⇒ Nombre de gardiens et de joueurs.
- ⇒ Tapis troué pour le prisonnier qui se trouve au milieu. On peut le délivrer en le touchant sous l'eau.

La chasse aux trésors

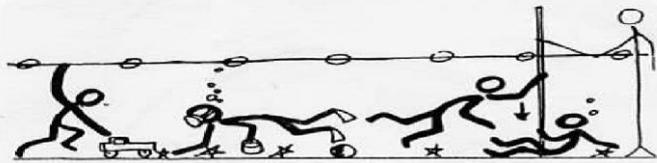
Grenouille Se diriger en profondeur

Variante



● Les épaves flottantes
- nombreux objets flottants, deux ports ;
- ramener une à une le plus d'épaves à son port.

Chasse au trésor



Objectif :

S'immerger, explorer la profondeur avec ou sans aide.

Matériel :

- ⇒ Perche
- ⇒ Cage à écureuil
- ⇒ Echelle
- ⇒ Différents objets au fond de l'eau.

Consigne(s) :

Tu dois ramener le plus d'objets possibles au bord de la piscine en 30 secondes, en les prenant par la main.

Critères de réussite :

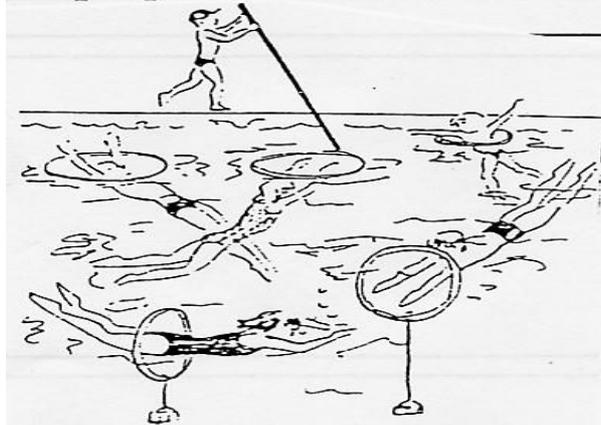
Ramener au moins X objets : à définir en fonction des variables (profondeur, disposition des objets dans l'eau, aide pour aller sous l'eau, nombre d'objets à chaque prise...).

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Perche oblique, échelle, cage à écureuil, choix des objets, nombre d'objets ramenés à chaque prise.
- ⇒ Position du corps (verticale ou oblique), yeux (ouverts/fermés), orientation du regard vers le fond.
- ⇒ Petit ou grande profondeur, distance des objets les uns par rapport aux autres.
- ⇒ Individuel ou par équipes.

Les dauphins

Grenouille Se diriger en profondeur



Objectif :

Se déplacer sous l'eau à différentes profondeurs.

Matériel :

- ⇒ Cerceaux flottants.
- ⇒ Cerceaux lestés.
- ⇒ Perche.

Consigne(s) :

- ⇒ Tu dois passer à travers le plus de cerceaux possible.

Critères de réussite :

- ⇒ Nombre de cerceaux traversés.
- ⇒ Progression dans la traversée des cerceaux immergés (cerceaux de couleur selon la difficulté).

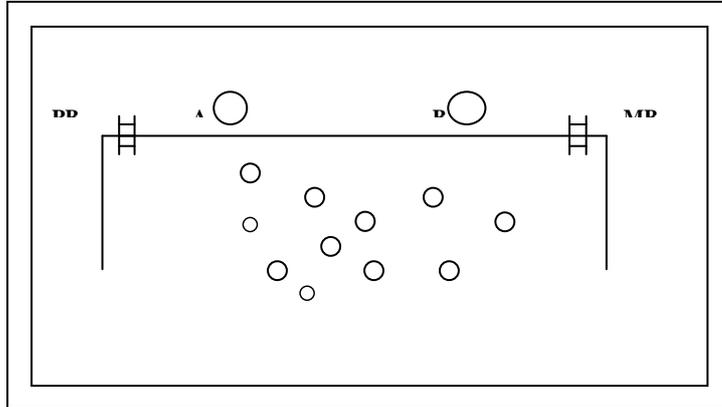
Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Immersion du cerceau.
- ⇒ Distance par rapport au bord du bassin.
- ⇒ Position du cerceau (horizontale ou verticale).
- ⇒ Profondeur.
- ⇒ Battre son record de points (points par cerceau en fonction de la difficulté).

GLISSEE REQUIN

Grenouille

Se diriger en profondeur



Objectif :

- ⇒ Multiplier les immersions en moyenne profondeur pour augmenter les temps d'immersions et l'aisance au fond de l'eau.

Matériel :

- ⇒ Anneaux, cerceaux.

Consignes :

- ⇒ 2 équipes (A et B) dont le but est de déminer la zone.
- ⇒ Ramener le plus de « mines » possibles dans son camp. (un seul anneau à la fois)

Critères de réussite :

- ⇒ Ramener une « mine ».

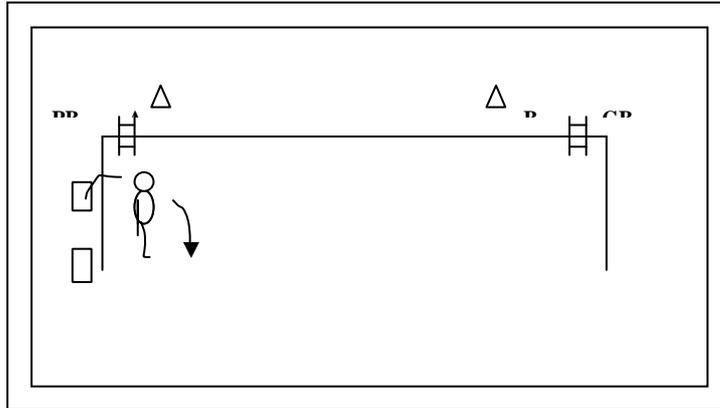
Variation :

- ⇒ Mettre un voleur qui a le droit de prendre les « mines » adverses.
- ⇒ Rajouter un cerceau pour passer dedans (tunnel).
- ⇒ Partir du bord et se déplacer exclusivement sous l'eau.
- ⇒ Nager vite pour charger les « mines » et les mettre dans le camp adverse.

Sauts « allumette »

Grenouille

Créer de la vitesse



Objectif :

- ⇒ Créer la sensation du gainage au niveau abdominal.
- ⇒ Améliorer l'hydrodynamisme en étant mieux profilé en entrant dans l'eau ou en nageant.

Matériel :

- ⇒ Plots.

Consigne :

- ⇒ Sauter sans se déformer.

Critères de réussite :

- ⇒ Toucher le fond du bassin sans bouger après le saut.

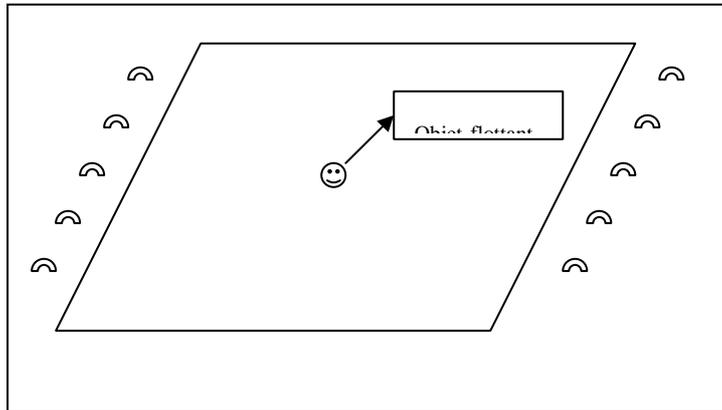
Variables :

- ⇒ Sauter le plus loin possible sans se déformer.
- ⇒ Sauter dans un cerceau, un tapis à trous.
- ⇒ Mettre les bras en l'air (gainage plus).
- ⇒ Faire un tour sur soi-même pendant le saut.
- ⇒ Se laisser remonter sans rien faire en étant tout mou (contraste).

Le béret

Grenouille

Créer de la vitesse



Objectif :

Réinvestir les apprentissages d'entrée dans l'eau et de déplacement au cours d'un jeu collectif.

Matériel :

⇒ Un objet flottant au milieu du terrain de jeu.

Consigne(s) :

Un numéro d'ordre est attribué discrètement à chacun des élèves de l'équipe n°1 et n°2. A l'appel de son numéro, les deux élèves s'élancent pour récupérer l'objet flottant.

Critères de réussite :

- ⇒ La contrainte d'entrée dans l'eau est respectée (assis, debout, avec ou sans matériel...)
- ⇒ La contrainte de déplacement est respectée (planches entre les jambes, en marchant, sous l'eau...)

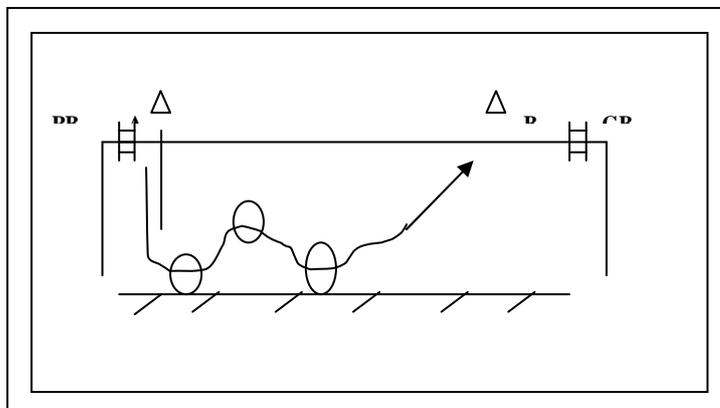
Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Toutes les variables possibles d'entrée dans l'eau.
- ⇒ Toutes les variables possibles de déplacement.

Le gouvernail

Poisson

Se diriger en profondeur



Objectifs :

- ⇒ Pouvoir se déplacer n'importe où et dans n'importe quelle direction dans le bassin.
- ⇒ Savoir gérer sa position dans l'eau (horizontale, verticale, souple ou rigide) : utiliser sa tête comme un volant (gouvernail) pour se diriger dans 5 directions possibles : en avant, à gauche, à droite, vers le fond ou la surface.

Matériel :

- ⇒ Perche, cage, cerceaux, anneaux.

Consignes :

- ⇒ En partant de la perche, passer dans le plus de cerceaux possible.

Critères de réussite :

- ⇒ Réaliser au moins une partie du parcours.

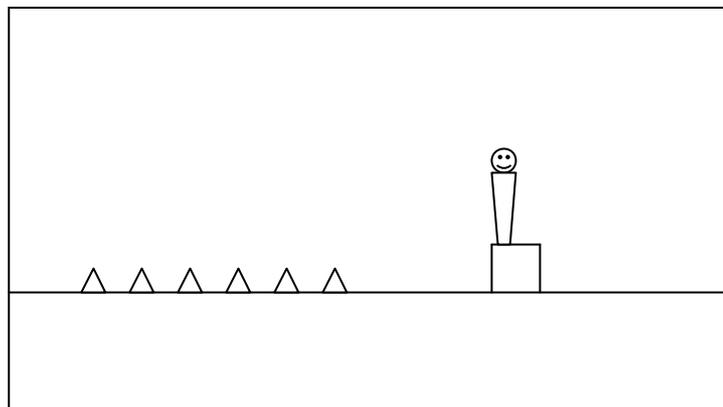
Variation :

- ⇒ Partir en sautant ou en plongeant.
- ⇒ Varier les hauteurs et l'alignement.
- ⇒ Faire un tour autour du cerceau.
- ⇒ Varier le parcours avec la cage, des anneaux.
- ⇒ Chercher un anneau et l'emmener le plus loin possible dans le parcours.

La Flèche

Poisson

Créer de la vitesse



Objectif :

Améliorer la propulsion par une glisse plus efficace.

Matériel :

⇒ Cônes.

Consigne(s) :

Tu t'élances dans l'eau du bord ou de l'extérieur, tu ne fais aucun mouvement. Tu évalues la longueur traversée en notant le nombre de cônes passés.

Critères de réussite :

- ⇒ Nombre de cônes franchis.
- ⇒ Immobilité totale durant le déplacement (flottaison).

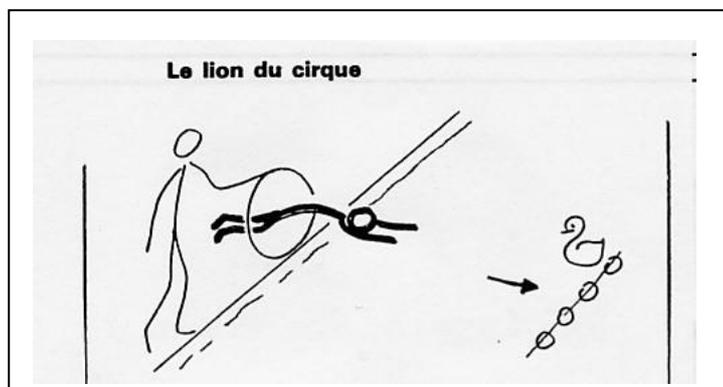
Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Attribuer des points à chaque cône franchi (battre son record).
- ⇒ Jeu en équipes.
- ⇒ Sur le dos.

Le lion du cirque

Poisson

Créer de la vitesse



Objectif :

Entrer dans l'eau la tête la première (vers le plongeur).

Matériel :

- ⇒ Cerceau.
- ⇒ Objet flottant.

Consigne(s) :

Tu dois aller chercher l'objet en passant par le cerceau. Tes bras et ta tête passent en premier.

Niveau 2 : départ à genoux sur le bord.

Niveau 3 : départ debout sur le bord ou le plot.

Critères de réussite :

- ⇒ Le cerceau est traversé avec bras et tête en premier.
- ⇒ L'objet est récupéré (glisse, flottaison).

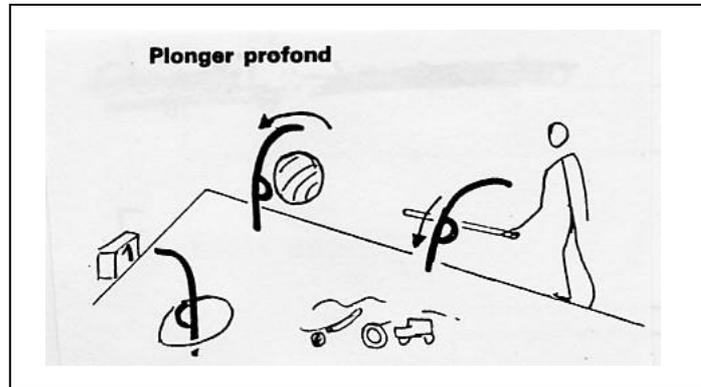
Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Distance cerceau/objet.
- ⇒ Hauteur du cerceau.
- ⇒ Aide pour le déplacement (frite, planche).
- ⇒ Objet flottant ou immergé.

Plonger profond

Poisson

Créer de la vitesse



Objectif :

Perfectionner la technique du plongeon.

Matériel :

- ⇒ Obstacles sur le bord du bassin (ballon, perche, cerceau...)
- ⇒ Objets au fond de l'eau.

Consigne(s) :

Tu dois aller toucher ou ramener un objet au fond de l'eau, en passant par-dessus l'objet (ballon, perche...), la tête la première.

Critères de réussite :

- ⇒ Les bras et la tête entrent dans l'eau en premier.
- ⇒ L'objet (ballon, perche...) n'est pas touché.

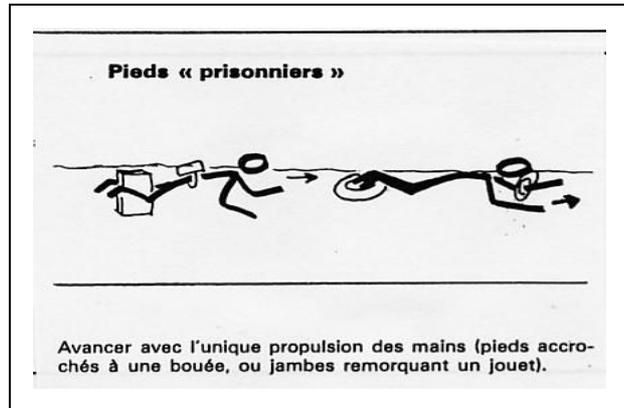
Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Hauteur des obstacles.
- ⇒ Profondeur.
- ⇒ Point de départ plus ou moins élevé.

Pieds prisonniers

Poisson

Entretenir la vitesse



Objectif :

Travailler le déplacement par propulsion des bras.

Matériel :

⇒ Planches ou tout autre objet pour accrocher les jambes.

Consigne(s) :

Tu dois avancer en te servant de tes bras seulement. Durant tout le déplacement, tes jambes restent accrochées à la planche.

Critères de réussite :

- ⇒ Distance réalisée sans l'aide des jambes.
- ⇒ Il n'y a pas de perte d'objet au cours du déplacement.

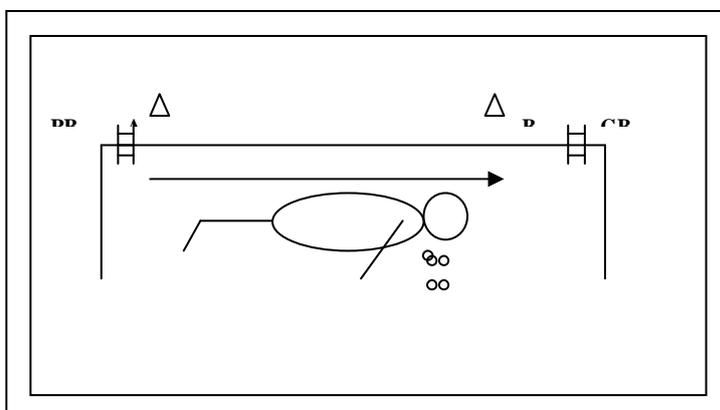
Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Distance départ/arrivée.
- ⇒ Type d'objet à remorquer (plus ou moins lourd).
- ⇒ Aide pour se déplacer (se tenir au bord, brassard, ...).
- ⇒ Course, parcours.

Le cri du poisson

Poisson

Contrôler sa respiration



Objectifs :

- ⇒ Augmenter l'autonomie en contrôlant sa respiration (expiration dans l'eau et uniquement inspiration à l'extérieur)
- ⇒ Rester aligné et ainsi garder sa vitesse et augmenter ses distances de nage.

Matériel :

- ⇒ Plots, planche, pull-boy.

Consignes :

- ⇒ Vider ses poumons en criant dans l'eau (ou souffler)
- ⇒ Je dois faire attention à nager le plus allongé possible.

Critères de réussite :

- ⇒ Nager en criant dans l'eau.

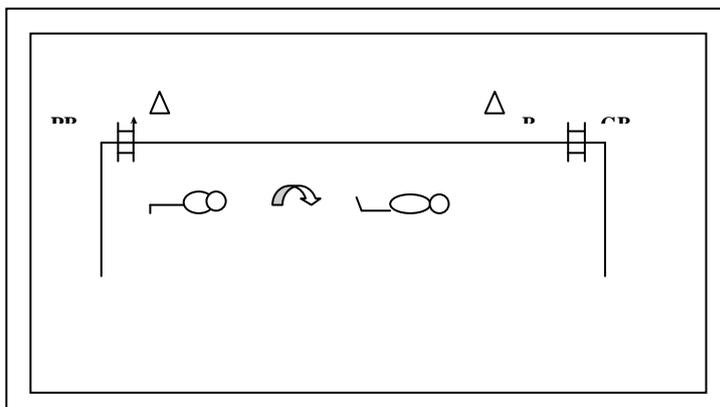
Variables :

- ⇒ Nager avec un petit objet pour marquer son record.
- ⇒ Utiliser une planche ou un pull-boy pour faciliter la flottaison ainsi que la respiration. L'expiration sera plus simple à gérer.
- ⇒ Crier très fort = expirer très vite.

La valse du poisson

Poisson

Contrôler sa respiration



Objectif :

- ⇒ Augmenter l'autonomie en augmentant les distances de nage.
- ⇒ Améliorer les repères spatiaux.
- ⇒ Introduire la respiration en crawl et la dissociation tête-tronc.

Consignes :

- ⇒ Sur le ventre souffler tout son air. Lorsqu'on a besoin de respirer, se retourner sur le dos. Reprendre sa respiration et se remettre sur le ventre.
- ⇒ C'est la tête qui enclenche la rotation (on se retourne comme sur son lit).

Critères de réussite :

- ⇒ Rester tout le temps dans une position allongée.
- ⇒ Tourner et se retourner au moins une fois.

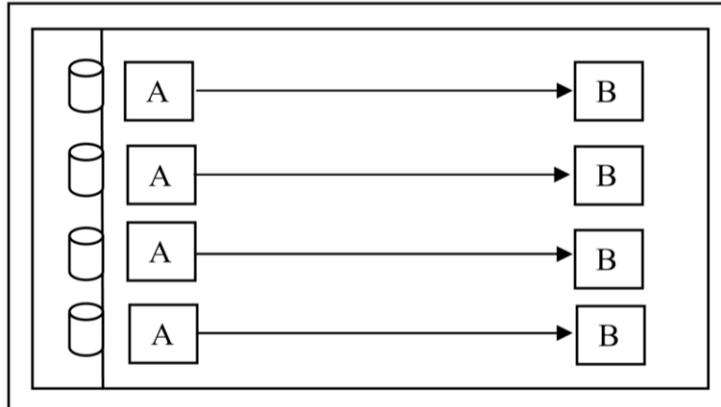
Variables :

- ⇒ Changer les positions des bras : devant, à la taille sur le dos en fusée sur le ventre...
- ⇒ Varier les vitesses.
- ⇒ Varier le rôle des bras : mouliner avec les bras sur le ventre (crawl) et dos sans s'occuper des bras, l'inverse...
- ⇒ Se retourner et reprendre de l'air sans s'arrêter sur le dos = dissociation.
- ⇒ Se retourner sans se renverser sur le côté : nager 3-4 mètres sur le ventre et revenir sur le dos.

Respirer en nageant sur le ventre

Poisson

Contrôler sa respiration



Objectif :

- ⇒ Prendre l'habitude de respirer en position costale, pour garder une flottaison optimale par l'horizontalité.
- ⇒ Comprendre que le bras à la cuisse donne l'indication du côté pour la respiration sans gêne.
- ⇒ Comprendre que le bras sous l'oreille ne doit pas tomber dans l'eau et aide à la flottaison.

Matériel :

- ⇒ Evolution du Grand Bassin vers le Petit Bassin (lunettes et plots facultatifs)

Consigne(s) :

- ⇒ Départ de A vers B sur le ventre avec un bras tendu au-dessus de la tête, une main à la cuisse.
- ⇒ Se déplacer de A à B en battements de jambes ou en jambes Brasse.
- ⇒ Les bras tendus sont immobiles, la tête tournée du côté de la main à la cuisse. L'oreille qui est dans l'eau collée au bras tendu au-dessus de la tête.

Critères de réussite :

- ⇒ Se déplacer horizontalement avec la respiration costale sans interruption. Oreille collée au bras avec le regard ni vers le sol, ni vers le ciel mais sur le côté à la surface de l'eau.

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ A réaliser sur le ventre côté droit puis côté gauche.
- ⇒ A réaliser avec une aide à l'appui ou sans pour le bras qui est collé à l'oreille. (Frite, planche, flotteur de ceinture...)