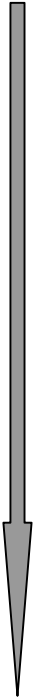


PISCINE : AIDE-MEMOIRE pour les ENSEIGNANTS

TABLEAU 1 : les groupes de piscine : leurs caractéristiques et leurs priorités d'apprentissage

Groupes de piscine		Caractéristiques de chaque groupe (à la première séance)	Priorités d'apprentissage de chaque groupe			Attendus en fin de cycle « natation » pour chaque groupe
			E Equilibre	R Respiration	P Propulsion	
Niveau 1	DEBUTANTS	- Entrée difficile dans l'eau - Pas d'immersion - Aucune perte d'appuis plantaires	E	R		<p>Ce qui est visé : attendu de fin de cycle 1</p> <p>Ce qui est attendu : découverte et exploration du milieu aquatique <i>Explorer le milieu aquatique, participer à des jeux aquatiques adaptés et y prendre plaisir</i> Immerger la tête dans l'eau, avec des yeux ouverts qui prennent des informations dans le volume d'eau (objets immergés, cerceaux...) <i>Réussir à retenir sa respiration dans l'eau (apnée respiratoire) mais aussi pouvoir souffler dans l'eau (alterner une inspiration aérienne et une expiration subaquatique)</i> Flotter dans l'eau, se laisser porter par l'eau sur le ventre et également sur le dos en utilisant des objets (matériel de flottaison : frites...), puis sans objets Réaliser des coulées ventrales avec la tête dans l'eau, le regard dirigé vers le fond, après une poussée sur le bord de la piscine et en se laissant flotter dans l'eau Explorer des déplacements aquatiques avec la tête dans l'eau en s'aidant des bras et des jambes (propulsions diverses expérimentées et recherche d'appuis solides dans l'eau) Explorer la profondeur et le volume aquatique pour aller chercher des objets immergés.</p>
Niveau 2		- Entrée dans l'eau plus aisée - Début d'immersion - Début d'équilibre ventral / dorsal	E	R		<p>Ce qui est visé : attendu de fin de cycle 2</p> <p>Ce qui est attendu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres avec puis sans appui et après un temps d'immersion. - Réaliser un enchaînement
Niveau 3		- Equilibre ventral et dorsal - Début de la respiration aquatique - Début de propulsion jambes et bras		R	P	<p>Ce qui est attendu : attendu de fin de cycle 2 (fin de CE2) : 15m + enchaînement</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion. - Réaliser un enchaînement
Niveau 4	NAGEURS	« attendu de fin de cycle 2 » acquis		R	P	<p>Ce qui est attendu : attendu du cycle 3 (fin de 6^{ème})</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015.

TABLEAU 2 : les groupes de piscine : les problèmes à résoudre pour progresser

Groupes de piscine	PRIORITES pour chaque groupe et PROBLEMES A RESOUDRE pour le passage du « terrien » au « nageur » <i>(liste non exhaustive: uniquement les problèmes abordés lors des 2 animations)</i>		
	E Equilibre	R Respiration	P Propulsion
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">DEBUTANTS</div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-top: 20px;">NAGEURS</div>	<p>Le passage de l'équilibre vertical (<i>appuis plantaires solides/pesanteur</i>) à l'équilibre horizontal (<i>position hydrodynamique - appuis plantaires supprimés/poussée d'Archimède acceptée</i>):</p> <ul style="list-style-type: none"> - expérience de la résistance de l'eau pour comprendre* - utilisation de 2 frites pour s'équilibrer (faire l'étoile sur le dos et sur le ventre puis passer du ventre sur le dos en faisant passer les pieds sous les fesses) 	<p>Les débuts d'immersion posent le problème de la respiration : obligation de souffler dans l'eau (faire des bulles, chanter sous l'eau, dire des numéros) ou d'être en apnée (blocage respiratoire)</p> <p>Pour sauter : bloquer la respiration ou se pincer le nez</p>	<p><i>Se déplacer les mains sur le mur</i> : les épaules dans l'eau <i>Se déplacer avec 2 frites</i> (une sous chaque aisselle en long et serrer les coudes) sur le ventre : taper des pieds (faire de la mousse, éclabousser l'adulte au bord) Même chose avec une seule frite en travers sous les aisselles</p> <p>Sur le dos (frite(s) dans la mime position) : maillot à la surface, oreilles dans l'eau, regard au plafond</p>
	<p>Le passage de la rééquilibration active par les bras à une rééquilibration relâchée par les jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> -se laisser remonter (toucher le fond avec les pieds, s'asseoir au fond) -se laisser rééquilibrer par l'eau (acceptation de la variation des équilibres) - faire l'étoile sur le dos et sur le ventre, faire des coulées ventrales (tête dans les bras) 	<p>Stade du « Nager OU respirer » : utilisation d'une nage hybride ou du dos pour échapper aux problèmes de respiration MAIS en parallèle travail de la respiration</p> <ul style="list-style-type: none"> -en nage ventrale : souffler longtemps - en immersion (rechercher un maximum d'objets immergés en une seule immersion) <p>Pour sauter : souffler par le nez et travail de la roulade avant</p>	<p>Privilégier une nage hybride (brasse avec les bras battements de jambes) Nage en battements sur le dos (maillot à la surface, oreilles dans l'eau, regard au plafond) Battements des pieds : mouvement partant de la hanche (comme un coup de pied dans un ballon) : éclabousser le plus possible, se toucher les gros doigts de pieds. Mouvements des bras : très rapides hors de l'eau, plus lents sous l'eau, coordination des 2 bras pour garder la tête hors de l'eau (poussée d'Archimède)</p>
	<p>Le passage du « regard vers l'avant » au « regard vers le fond » : libération de la nuque</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accepter et chercher différents équilibres - en entrant dans l'eau (sauts et plongeurs divers) - à la surface (faire des figures, des vrilles en position allongée, se maintenir en position verticale) et plongeon canard - au fond (s'allonger) 	<p>Stade du « Nager ET respirer » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler sur le rythme de nage lié aux nombres de mouvements de bras en crawl 2/R, 4/R... - Inspiration passive rapide, expiration active et longue (souffler tant que les bras sont devant en brasse), respiration buccale uniquement <p>Pour plonger : rentrer la tête dans les bras (oreilles dans les bras) et coller le menton à la poitrine <u>le piston</u> : expirer en descendant au fond, remonter avec</p>	<p>Le passage</p> <ul style="list-style-type: none"> - des jambes motrices aux jambes rééquilibratrices -des bras équilibrateurs aux bras moteurs <p>Augmenter l'amplitude des bras pour arriver progressivement au crawl (le bras frôle la cuisse et l'oreille) Réduire la fréquence (nombre de mouvements de bras)</p>

une impulsion au fond et inspirer en surface.

pour descendre au fond: souffler tout

*Travail du remorquage en brasse pour le **sauvetage***

**expérience pour sentir la résistance de l'eau : 1/pousser l'eau avec la main verticale 2/pousser l'eau avec avec la main horizontale*