



Projet Pédagogique NAGEO



SOMMAIRE

I) Le projet pédagogique.

- 1) Contenus pédagogiques.*
- 2) Démarche pédagogique.*
- 3) Niveaux.*

II) La natation scolaire.

- 1) La natation primaire.*
- 2) Vers le collège.*

III) Organisation des séances.

- 1) Organisation générale.*
- 2) Organisation aquatique.*

IV) La séance de natation.

- 1) La tenue.*
- 2) La sécurité et l'hygiène.*
- 3) Le milieu.*
- 4) Le matériel pédagogique.*
- 5) Les évaluations.*

La peur.

ANNEXES

Déroulement d'une séance

Fiche matériel

Les règles d'hygiène

Rôle et tâche de chacun

Le carnet de bord : des pistes de travail

Aménagement des bassins

Piscine : aide-mémoire pour les enseignants

I. Le projet pédagogique

1) Contenus pédagogiques

❖ En classe :

- Sensibilisation des enfants aux règles de sécurité et d'hygiène (plaies/blessures, douches...).
- De retour en classe : un point sur les réussites et les besoins.

❖ A la piscine :

- La progression est différente pour chaque groupe. Les démarches sont donc élaborées par chaque éducateur responsable d'un groupe sous la responsabilité du maître.

❖ Programmation :

- En fonction des groupes constitués et en s'appuyant sur le «projet pédagogique».

2) Démarche pédagogique

Les situations doivent avoir du sens pour l'enfant en lui donnant du « motif à agir ».

Ces situations doivent :

- être variées,
- tenir du vécu de l'enfant,
- proposer un milieu attractif,
- correspondre à ses possibilités,
- permettre de progresser efficacement dans un milieu incertain (élément aquatique).

3) Les niveaux

NIVEAUX	CARACTERISTIQUES
Grenouille	<ul style="list-style-type: none">* Les enfants peuvent n'avoir jamais été à la piscine* Appréhension voire peur de l'élément « EAU »* Appuis plantaires omniprésents : déplacement du terrien dans le milieu aquatique* mettent rapidement voire pas du tout la tête sous l'eau
Hippocampe	<ul style="list-style-type: none">* la peur par rapport à l'élément « EAU » a disparu, mais une appréhension par rapport à la profondeur peut exister* les appuis plantaires ont quasi disparu pour laisser place à équilibre ventral : les enfants s'allongent sur le ventre* début de propulsion, déplacement non codifié sur le ventre* immersion totale du corps mais la respiration n'est pas acquise
Dauphin	<ul style="list-style-type: none">* Il n'y a plus d'appréhension par rapport à l'élément « EAU »* début de respiration aquatique : souffler dans l'eau quand la tête est sous l'eau* Equilibre ventral et dorsal* Début d'un déplacement codifié sur le ventre* il n'y a pas de synchronisation entre la respiration et le déplacement : nager ou respirer
Requin	<ul style="list-style-type: none">* Déplacement codifié sur le ventre* début de synchronisation nage/respiration

Niveau 1 : Grenouille :

Accepter l'eau, découverte du milieu aquatique, familiarisation, prédominance de la dimension affective.

Objectifs généraux	Compétences motrices	Evaluation
<p>* Etre capable de s'engager dans des actions motrices inhabituelles.</p> <p>* Etre capable de se déplacer en milieu aquatique en autonomie.</p> <p>* S'éloigner de plus en plus de la certitude dans un espace qui devient sécurisant et motivant.</p> <p>* Aller avec plaisir dans l'eau.</p>	<p style="text-align: center;">- <u>Entrée dans l'eau</u> :</p> <p>Etre capable de sauter dans l'eau avec une aide (perche, frite, ...)</p> <p style="text-align: center;">- <u>Immersion</u> :</p> <p>Accepter de mettre le visage dans l'eau. S'immerger totalement. Ouvrir la bouche et les yeux.</p> <p style="text-align: center;">- <u>Respiration</u> :</p> <p>Souffler dans l'eau. Expirer avec la résistance de l'eau.</p> <p style="text-align: center;">- <u>Equilibre</u> :</p> <p>Accepter de perdre ses repères (perdre ses appuis plantaires pour aller vers la position horizontale). Accepter la flottabilité.</p> <p style="text-align: center;">- <u>Propulsion</u> :</p> <p>Trouver différents moyens de se déplacer avec ou sans matériel.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Ce qui est visé :</u> le savoir nager PALIER 1 avec matériel</p> <p style="text-align: center;"><u>Ce qui est attendu :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Compétence Spécifique 1 :</u> « <u>Entrée dans l'eau</u> ».</p> <p>Situation d'apprentissage : descendre par les escaliers dans le petit bain aux différentes échelles dans le grand bain.</p> <p style="text-align: center;"><u>Compétence Spécifique 2 :</u> « <u>Equilibre</u> ».</p> <p>SA : effectuer une étoile de mer ventrale et dorsale pendant 5 secondes avec une frite.</p> <p style="text-align: center;"><u>Compétence Spécifique 3 :</u> « <u>Propulsion</u> ».</p> <p>SA : se déplacer sur le ventre en battements 12,5mètres à l'aide d'une frite.</p> <p style="text-align: center;"><u>Compétence Spécifique 4 :</u> « <u>Immersion</u> ».</p> <p>SA : se cacher sous l'eau : passer sous un objet posé à la surface de l'eau</p>

QUELQUES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

COMPETENCES MOTRICES	OBJECTIFS VISES	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES
LES ENTREES DANS L'EAU	Etre capable de sauter dans l'eau avec un aide	A l'aide d'une perche, je saute en bouteille	Je tiens la perche avec les 2 mains. Je pousse sur mes jambes pour sauter dans l'eau et LOIN du bord	1. Je saute dans l'eau 2. Je saute dans l'eau de plus en plus loin du bord	Passer du petit bain au grand bain
		Avec une frite sous les bras, je saute dans l'eau	Je bloque ma frite sous mes 2 bras. La frite est collée à la poitrine Je pousse sur mes jambes pour sauter dans l'eau et loin du bord		
		Je saute sur une frite qui est posée à la surface de l'eau	Je pousse sur mes jambes pour sauter SUR la frite posée sur l'eau		

COMPETENCES MOTRICES	OBJECTIFS VISES	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES
IMMERSION	Accepter de mettre le visage dans l'eau, S'immerger totalement, Ouvrir la bouche et les yeux	Par 2, la tête sous l'eau, je dois faire une grimace à mon camarade qui me regarde. Ce dernier doit me dire ce que j'ai fait comme grimace	Les 2 enfants doivent s'immerger entièrement et en même temps en gardant les yeux ouverts. Faire la grimace à tour de rôle	Chaque enfant observateur doit expliquer ou refaire la grimace qui a été faite	
		Par 2, la tête sous l'eau, je dois faire un chiffre avec mes doigts. Mon camarade doit regarder et me dire lequel j'ai fait	Les 2 enfants doivent s'immerger entièrement et en même temps en gardant les yeux ouverts. Faire les chiffres à tour de rôle	Chaque enfant observateur doit donner le chiffre fait	Faire 2 chiffres consécutifs et les additionner. (on augmente les temps d'immersion)
		Par 2, la tête sous l'eau, je passe un objet à mon voisin qui doit l'attraper	Les 2 enfants doivent s'immerger entièrement et en même temps en gardant les yeux ouverts.	L'objet ne doit pas être lâché.	Se passer plusieurs fois l'objet

COMPETENCES MOTRICES	OBJECTIFS VISES	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES
<p style="text-align: center;">RESPIRATION</p>	<p>Souffler dans l'eau, Expirer avec la résistance de l'eau</p>	<p>Dans le petit bain, souffler sur un objet posé sur la surface de l'eau</p>	<p>Dans un premier temps, il faut avoir de l'eau au menton. Progressivement, rapprocher la bouche de la surface. Souffler sur l'objet pour le faire avancer. Plus la bouche sera proche de la surface, plus l'objet avancera sur l'eau</p>	<p>L'objet posé sur la surface avance grâce au souffle. Il est interdit de toucher l'objet.</p>	<p>Souffler de plus en plus fort pour faire avancer l'objet le plus vite possible. (possibilité de faire une course entre les élèves)</p>
		<p>La tête sous l'eau, je dois crier mon nom et mon prénom</p>		<p>Mon voisin doit entendre des sons Des bulles doivent apparaître dans l'eau</p>	
		<p>Je mets la tête sous l'eau et je souffle comme si je soufflais mes bougies sur mon gâteau d'anniversaire.</p>	<p>Mettre la tête sous l'eau (bouche et nez doivent être immergés) et je souffle</p>	<p>Des bulles apparaissent dans l'eau</p>	<p>Souffler de plus en plus fort pour faire apparaître des bulles de plus en plus grosses</p>

COMPETENCES MOTRICES	OBJECTIFS VISES	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES
EQUILIBRE	Accepter de perdre ses repères (perdre ses appuis plantaires pour aller vers la position horizontale). Accepter la flottabilité	A l'aide d'une fritte placée sur le ventre ou dans le dos, je fais l'étoile de mer en restant immobile pendant 3 à 5 secondes.	J'écarte mes bras et mes jambes. Tête, épaule et bassin sont alignés à la surface de l'eau Pour l'étoile de mer sur le ventre, je regarde le fond du bassin. Pour l'étoile de mer sur le dos, je regarde le plafond, je mets mes oreilles dans l'eau pour écouter les poissons et je sors mon ventre de l'eau	Le corps flotte à la surface avec la tête, les épaules et le bassin alignés sans bouger pendant 3 à 5 secondes.	Augmenter le temps de flottaison. Modifier l'emplacement de la frite.
		Accroché au bord du bassin, les mains écartées, je fais une étoile de mer sur le ventre	Je m'accroche au bord, je tends mes bras, je mets la tête dans l'eau, je regarde le fond de la piscine puis je laisse mes jambes remonter à la surface	Le corps flotte à la surface avec la tête, les épaules et le bassin alignés sans bouger	Lâcher une main. Lâcher les 2 mains. Augmenter le temps de flottaison
		Je fais superman L'enseignant traine l'enfant dans l'eau qui est accroché à une perche	Je tiens la perche avec mes 2 mains. Mes bras sont tendus. L'enseignant tire sur la perche. Je dois me laisser glisser à la surface en m'allongeant sur l'eau	L'enfant passe de la position debout à la position allongée	La même chose en mettant la tête dans l'eau et en soufflant. Lâcher une main

COMPETENCES MOTRICES	OBJECTIFS VISES	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES
PROPULSION	Trouver différents moyens de se déplacer avec ou sans matériel	Les 2 mains accrochées au mur j'avance	Pendant tout le déplacement, je dois garder mes épaules sous l'eau. J'avance mes mains l'une après l'autre.	Se déplacer d'un point à un autre sans que les pieds ne soient au sol	Aller de plus en plus vite (progressivement les corps va s'allonger) Ne tenir le mur et n'avancer que d'une main.
		Avancer en faisant des battements, accroché à une frite et au mur	Une main accrochée au bord, une frite placée sous l'autre bras, s'allonger sur le ventre et faire des battements. La main accrochée au bord sert aussi à avancer.	Se déplacer d'un point à un autre sans s'arrêter de faire des battements	
		Battement sur le ventre avec une frite placée sous les bras	Le menton posé sur l'eau, je m'allonge sur le ventre et je fais le plus de mousse possible en tapant des pieds sur l'eau	Se déplacer d'un point à un autre grâce aux battements	Modifier la position de la frite

Niveau 2 : Hippocampe :

Apprivoiser le milieu aquatique.

Objectifs généraux	Compétences motrices	Evaluation
<p>* Faire l'expérience de l'action de la poussée d'Archimède et de la résistance de l'eau.</p> <p>* Accepter de se laisser porter par l'eau en se relâchant.</p> <p>* Etre capable de se déplacer en, position horizontale (ventre et dos) avec matériel.</p> <p>* Etre capable d'explorer la profondeur par des actions variées.</p> <p>* Se repérer et s'orienter sous l'eau.</p> <p>* Etre capable d'expirer volontairement par la bouche et le nez.</p>	<p style="text-align: center;">- <u>Entrée dans l'eau</u> :</p> <p>Entrer dans l'eau par les pieds en moyenne profondeur sans matériel</p> <p style="text-align: center;">- <u>Immersion</u> :</p> <p>Etre capable de chercher un objet en moyenne profondeur.</p> <p style="text-align: center;">- <u>Respiration</u> :</p> <p>3 Expirations bouche enchainées.</p> <p style="text-align: center;">- <u>Equilibre</u> :</p> <p>Se laisser flotter sur le ventre et sur le dos en grande profondeur pendant 5 secondes.</p> <p style="text-align: center;">- <u>Propulsion</u> :</p> <p>Etre capable de réaliser 12,5 mètres sur le ventre et sur le dos avec matériel.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Ce qui est visé :</u> le savoir nager PALIER 1</p> <p style="text-align: center;"><u>Ce qui est attendu :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Compétence Spécifique 1 :</u> « <u>Entrée dans l'eau</u> ».</p> <p>Situation d'apprentissage : sauter sans le grand bain avec/sans la perche</p> <p style="text-align: center;"><u>Compétence Spécifique 2 :</u> « <u>Equilibre</u> ».</p> <p>SA : réaliser une étoile de mer ventrale et dorsale pendant 5secondes en grande profondeur.</p> <p style="text-align: center;"><u>Compétence Spécifique 3 :</u> « <u>Propulsion</u> ».</p> <p>SA : se déplacer 12,5 mètres en position ventrale, en soufflant dans l'eau et 12,5 mètres en position dorsale avec frite.</p> <p style="text-align: center;"><u>Compétence Spécifique 4 :</u> « <u>Immersion</u> ».</p> <p>SA : se cacher sous l'eau : passer dans un cerceau ou sous un tapis</p>

QUELQUES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

COMPETENCES MOTRICES	OBJECTIFS VISES	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES
LES ENTREES DANS L'EAU	Entrer dans l'eau par les pieds en moyenne profondeur sans matériel	Assis, allongé sur un tapis, sans bouger, l'enseignant bascule le tapis pour faire « tomber » l'élève à l'eau	Je me mets dans la position demandée par l'enseignant sur le tapis. Je ne tiens pas le tapis.	J'arrive dans l'eau grâce à une chute non contrôlée.	Modifier les positions de départ : assis, allongé, en avant, en arrière, sur le ventre, sur le dos, tête en avant, pieds en premier, ...
		Glisser du toboggan	Je me laisse glisser sur le toboggan en essayant de le lâcher le plus longtemps possible, voire sans se tenir.	J'arrive dans l'eau seul, sans me tenir à quelque chose	On peut mettre des aides dans un premier temps : descendre avec une frite, en tenant la perche, ... Varier les positions de descente : assis les pieds en avant, allongé sur le dos, ...

COMPETENCES MOTRICES	OBJECTIFS VISES	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES
<p style="text-align: center;">IMMERSION</p>	<p>Etre capable de chercher un objet en moyenne profondeur</p>	<p>Je descends le long de la perche comme un pompier pour aller chercher un objet.</p>	<p>Départ dans l'eau, je me tiens à une perche posée à la verticale. J'enroule mes jambes autour de la perche. Je descends plusieurs fois les mains pour aller sous l'eau. Je souffle dans l'eau pour faciliter la descente.</p>	<p>On voit des bulles apparaître. L'enfant est complètement immergé et réussit à remonter l'objet</p>	<p>Descendre pour aller poser les pieds au sol, les genoux, les fesses, toucher les sol avec sa main, s'allonger au fond sur le ventre.</p>
		<p>Je saute du bord pour aller chercher un objet</p>		<p>L'enfant remonte l'objet.</p>	

Niveau 3 : Dauphin :

Maîtriser l'eau.

Objectifs généraux	Compétences motrices	Evaluation
<p>* Comprendre la résistance de l'eau</p> <p>* Apprécier les relations de cause à effet avec le milieu aquatique.</p>	<p style="text-align: center;">- <u>Entrée dans l'eau</u> : Entrer dans l'eau par les pieds en grande profondeur sans matériel</p> <p style="text-align: center;">- <u>Immersion</u> : Etre capable d'entamer une descente vers la grande profondeur.</p> <p style="text-align: center;">- <u>Respiration</u> : Expiration bouche/nez. Notion de rythme respiratoire.</p> <p style="text-align: center;">- <u>Equilibre</u> : Intégrer la remontée passive.</p> <p style="text-align: center;">- <u>Propulsion</u> : Etre capable de réaliser 12,5 mètres sur le ventre et 12,5 mètres sur le dos sans matériel.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Ce qui est visé :</u> le savoir nager PALIER 2</p> <p style="text-align: center;"><u>Ce qui est attendu :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Compétence Spécifique 1 :</u> « <u>Entrée dans l'eau</u> ». Situation d'apprentissage : saut en bouteille</p> <p style="text-align: center;"><u>Compétence Spécifique 2 :</u> « <u>Equilibre</u> ». SA : descendre le long d'une perche en grande profondeur, la lâcher puis se laisser remonter sans bouger</p> <p style="text-align: center;"><u>Compétence Spécifique 3 :</u> « <u>Propulsion</u> ». SA : se déplacer 12,5 mètres en position ventrale en soufflant dans l'eau et 12,5 mètres en position dorsale, sans interruption.</p> <p style="text-align: center;"><u>Compétence Spécifique 4 :</u> « <u>Immersion</u> ». SA : aller chercher un objet à 2 mètres de profondeur, départ sauté ou plongé</p>

QUELQUES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

COMPETENCES MOTRICES	OBJECTIFS VISES	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES
LES ENTREES DANS L'EAU	Entrer dans l'eau par les pieds en grande profondeur sans matériel	Mêmes situations d'apprentissage qu'en moyenne profondeur			

COMPETENCES MOTRICES	OBJECTIFS VISES	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES
IMMERSION	Etre capable d'entamer une descente vers la grande profondeur.	Roulade avant dans l'eau	Dans le petit bain je rentre ma tête, menton collé à la poitrine, je pousse sur mes jambes, je me mets en boule	Roulade avant effectuée et faite dans l'axe	
		Approche du « plongeon canard »	Dans le petit bain, je fais l'équilibre sur les mains : je rentre ma tête, menton collé à la poitrine, les mains au sol, les pieds vers le haut.	Equilibre réalisé	Faire la même chose avec de plus en plus de profondeur

COMPETENCES MOTRICES	OBJECTIFS VISES	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES
<p style="text-align: center;">EQUILIBRE</p>	<p style="text-align: center;">Intégrer la remontée passive</p>	<p>Descendre au fond de l'eau et se laisser remonter.</p>	<p>Je descends le long de la perche comme un pompier. Arrivé au fond, je lâche la perche et je ne bouge plus : je me laisse remonter sans rien faire.</p>	<p>Je remonte à la surface sans bouger</p>	<p>.</p>
		<p>Je saute du bord et me laisse remonter</p>	<p>Je saute du bord, je me laisse tomber vers le fond puis je me mets en boule pour me laisser remonter sans bouger jusqu'à la surface</p>	<p>Je remonte à la surface sans bouger</p>	

Niveau 4 : REQUIN :

Vers l'apprentissage de différentes nages codifiées : ventrales ou dorsales, alternées ou simultanées.

Objectifs généraux	Compétences motrices	Evaluation
<p>* Affiner les relations avec le milieu aquatique</p> <p>* Aller vers une nage codifiée.</p>	<p style="text-align: center;"><u>- Entrée dans l'eau :</u> Maîtriser le plongeon du bord.</p> <p style="text-align: center;"><u>- Immersion :</u> Etre capable d'aller chercher des objets en grande profondeur.</p> <p style="text-align: center;"><u>- Respiration :</u> Contrôler sa respiration. Eviter l'essoufflement.</p> <p style="text-align: center;"><u>- Equilibre :</u> Flotter et coordonner ses actions motrices.</p> <p style="text-align: center;"><u>- Propulsion :</u> Etre capable de nager 50 mètres en nage codifiée (brasse, crawl, dos). 25 mètres en nage ventrale et 25 mètres en nage dorsale</p>	<p style="text-align: center;"><u>Ce qui est visé :</u> le savoir nager PALIER 3</p> <p style="text-align: center;"><u>Ce qui est attendu :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Compétence Spécifique 1 :</u> « <u>Entrée dans l'eau</u> ». Situation d'apprentissage : départ plongé du bord.</p> <p style="text-align: center;"><u>Compétence Spécifique 2 :</u> « <u>Equilibre</u> ». SA : ventrale et dorsale.</p> <p style="text-align: center;"><u>Compétence Spécifique 3 :</u> « <u>Propulsion</u> ». SA : se déplacer sur 25 mètres sur le ventre en crawl ou en brasse et 25 mètres sur le dos. Les 2 longueurs sont à effectuer sans interruption</p> <p style="text-align: center;"><u>Compétence Spécifique 4 :</u> « <u>Immersion</u> ». SA : effectuer un plongeon canard dans un cerceau lesté à 2 mètres ou récupérer un anneau lesté à 2 mètres.</p>

QUELQUES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

COMPETENCES MOTRICES	OBJECTIFS VISES	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES
LES ENTREES DANS L'EAU	Maîtriser le plongeon du bord	Allonger sur le tapis sur le ventre, se laisser tomber les mains suivies de la tête en premier	Je m'allonge sur le ventre, la tête en premier, tête rentrée, menton collé à la poitrine, les bras sont tendus devant et collés aux oreilles. Le corps est droit et bien gainé. J'arrive dans l'eau grâce à l'enseignant qui bascule le tapis vers l'avant.	L'arrivée dans l'eau se fait dans l'ordre suivant : mains, tête, épaules, bassin genoux, pieds.	Varier la hauteur de départ : sol, muret, plot
		Plongeon départ à genoux sur une planche	Départ à genoux sur la planche, tête rentrée, menton collé à la poitrine, les bras sont tendus devant et collés aux oreilles. Se laisser tomber les mains en premier	L'arrivée dans l'eau se fait dans l'ordre suivant : mains, tête, épaules, bassin genoux, pieds.	Varier la hauteur de départ : sol, muret, plot Varier la position sur départ : à genoux, accroupi, debout

COMPETENCES MOTRICES	OBJECTIFS VISES	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES
<p style="text-align: center;">IMMERSION</p>	<p style="text-align: center;">Etre capable d'aller chercher des objets en grande profondeur</p>	<p>Départ plongé, je vais chercher un objet au fond</p>	<p>Départ accroupi, tête rentrée, menton collé à la poitrine, les bras sont tendus devant et collés aux oreilles. Se laisser tomber les mains en premier. Arriver dans l'eau, je fais des battements avec les jambes et utilise mes bras pour aller au fond</p>	<p>L'objet est remonté</p>	
		<p>Aller chercher un objet en plongeon canard</p>			

COMPETENCES MOTRICES	OBJECTIFS VISES	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES
<p style="text-align: center;">RESPIRATION</p>	<p>Souffler dans l'eau, Expirer avec la résistance de l'eau</p>	<p>Dans le petit bain, souffler sur un objet posé sur la surface de l'eau</p>	<p>Dans un premier temps, il faut avoir de l'eau au menton. Progressivement, rapprocher la bouche de la surface. Souffler sur l'objet pour le faire avancer. Plus la bouche sera proche de la surface, plus l'objet avancera sur l'eau</p>	<p>L'objet posé sur la surface avance grâce au souffle. Il est interdit de toucher l'objet.</p>	<p>Souffler de plus en plus fort pour faire avancer l'objet le plus vite possible. (possibilité de faire une course entre les élèves)</p>
		<p>La tête sous l'eau, je dois crier mon nom et mon prénom</p>		<p>Mon voisin doit entendre des sons Des bulles doivent apparaître dans l'eau</p>	

		Je mets la tête sous l'eau et je souffle comme si je soufflais mes bougies sur mon gâteau d'anniversaire.	Mettre la tête sous l'eau (bouche et nez doivent être immergés) et je souffle	Des bulles apparaissent dans l'eau	Souffler de plus en plus fort pour faire apparaître des bulles de plus en plus grosses
--	--	---	---	------------------------------------	--

COMPETENCES MOTRICES	OBJECTIFS VISES	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES
<p style="text-align: center;">EQUILIBRE</p>	<p style="text-align: center;">Accepter de perdre ses repères (perdre ses appuis plantaires pour aller vers la position horizontale). Accepter la flottabilité</p>	<p>A l'aide d'une fritte placée sur le ventre ou dans le dos, je fais l'étoile de mer en restant immobile pendant 3 à 5 secondes.</p>	<p>J'écarte mes bras et mes jambes. Tête, épaule et bassin sont alignés à la surface de l'eau Pour l'étoile de mer sur le ventre, je regarde le fond du bassin. Pour l'étoile de mer sur le dos, je regarde le plafond, je mets mes oreilles dans l'eau pour écouter les poissons et je sors mon ventre de l'eau</p>	<p>Le corps flotte à la surface avec la tête, les épaules et le bassin alignés sans bouger pendant 3 à 5 secondes.</p>	<p>Augmenter le temps de flottaison. Modifier l'emplacement de la frite.</p>

		<p>Accroché au bord du bassin, les mains écartées, je fais une étoile de mer sur le ventre</p>	<p>Je m'accroche au bord, je tends mes bras, je mets la tête dans l'eau, je regarde le fond de la piscine puis je laisse mes jambes remonter à la surface</p>	<p>Le corps flotte à la surface avec la tête, les épaules et le bassin alignés sans bouger</p>	<p>Lâcher une main. Lâcher les 2 mains. Augmenter le temps de flottaison</p>
		<p>Je fais superman L'enseignant traîne l'enfant dans l'eau qui est accroché à une perche</p>	<p>Je tiens la perche avec mes 2 mains. Mes bras sont tendus. L'enseignant tire sur la perche. Je dois me laisser glisser à la surface en m'allongeant sur l'eau</p>	<p>L'enfant passe de la position debout à la position allongée</p>	<p>La même chose en mettant la tête dans l'eau et en soufflant. Lâcher une main</p>

COMPETENCES MOTRICES	OBJECTIFS VISES	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES
-----------------------------	------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	------------------

PROPULSION	Trouver différents moyens de se déplacer avec ou sans matériel	Les 2 mains accrochées au mur j'avance	Pendant tout le déplacement, je dois garder mes épaules sous l'eau. J'avance mes mains l'une après l'autre.	Se déplacer d'un point à un autre sans que les pieds ne soient au sol	Aller de plus en plus vite (progressivement les corps va s'allonger) Ne tenir le mur et n'avancer que d'une main.
		Avancer en faisant des battements, accroché à une frite et au mur	Une main accrochée au bord, une frite placée sous l'autre bras, s'allonger sur le ventre et faire des battements. La main accrochée au bord sert aussi à avancer.	Se déplacer d'un point à un autre sans s'arrêter de faire des battements	
		Battement sur le ventre avec une frite placée sous les bras	Le menton posé sur l'eau, je m'allonge sur le ventre et je fais le plus de mousse possible en tapant des pieds sur l'eau	Se déplacer d'un point à un autre grâce aux battements	Modifier la position de la frite

LE GUIDE DU NAGEUR

	Grenouille	Hippocampe	Dauphin	Requin
<i>Entrée dans l'eau</i>	Je descends à l'échelle dans le GB/PB sans matériel	Je saute avec la perche dans le GB sans matériel	Je saute en bouteille dans le GB sans matériel	Je plonge dans le GB sans matériel
<i>Immersion</i> → <i>exploration de la profondeur</i>	Accroché au bord ou non, je me cache sous l'eau (GB/PB)	A l'aide d'une perche, je vais chercher un trésor au fond de l'eau (GB/PB)	En sautant ou en plongeant, je vais chercher un trésor à 2 mètres de profondeur	Aux 2 Mètres, je vais chercher un trésor en plongeant canard
<i>Equilibre</i>	Avec une frite, je fais l'étoile de mer sur le ventre et sur le dos pendant 5 secondes (GB/PB)	Je fais l'étoile de mer sur le ventre et sur le dos sans matériel pendant 5 secondes dans le GB	A l'aide d'une perche, je descends à 2 mètres de profondeur et me laisse remonter	Dans le GB, je fais la fusée sur le ventre et sur le dos
<i>Respiration</i>	Je fais des bulles pendant 5 secondes (GB/PB)	Je fais des bulles 3 fois de suite sans m'arrêter (GB/PB)	En boule, je souffle et me laisse descendre vers le fond dans le GB	Je nage sur le ventre avec respiration aquatique
<i>Propulsion</i>	Avec matériel, je me déplace 12,5 mètres sur le ventre	Avec du matériel, je me déplace 12,5 mètres sur le ventre et 12,5 mètres sur le dos	Sans matériel, je me déplace 12,50 mètres sur le ventre et 12,50 mètres sur le dos	Je nage 25 mètres sur le ventre et 25 mètres sur le dos (nages codifiées)

II. La natation scolaire

L'activité « natation scolaire » est à comprendre dans son ensemble. Elle s'articule autour des programmes de l'éducation nationale (texte officiel, socle commun) et s'intègre à une cohérence pédagogique générale de la vie de l'établissement.

1) La natation en primaire

Palier du « savoir nager », circulaire n°2011-090 du 07-07-2011

CYCLE DES APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX - PROGRAMME DU CP ET DU CE1 : palier 1

L'évaluation s'effectue en 2 parties séparées par un temps de récupération

- *se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis
- *effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.

CYCLE DES APPROFONDISSEMENTS - PROGRAMME DU CE2, DU CM1 ET DU CM2 : palier 2

L'évaluation s'effectue en 2 parties séparées par un temps de récupération

- *se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.
- *enchaîner sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un sur-place de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord

2) Vers le collègue

Palier 3 : l'évaluation s'effectue en réalisant le parcours complet

Parcours de capacités, composé de 5 tâches à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin :

- *sauter en grande profondeur,
- *revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant,
- *nager 20 mètres : 10 mètres sur le ventre et 10 mètres sur le dos,
- *réaliser un sur-place de 10 secondes,
- * s'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant

III. Organisation des séances

1) Organisation générale

Les objectifs et compétences attendus :

Les activités aquatiques et la natation contribuent à l'éducation globale de l'enfant et visent à lui faire acquérir des compétences spécifiques, définies par les nouveaux programmes, qui seront ensuite approfondies au collège.

L'encadrement et la qualification des personnels :

L'encadrement est assuré par l'enseignant de la classe ou, à défaut l'enseignant qui, dans le cadre de l'organisation du service, assure l'encadrement des séances de natation. Il participe effectivement à l'enseignement, notamment en prenant en charge un groupe de travail. L'encadrement est également assuré par des professionnels qualifiés au regard de ***l'article L. 363-1 du code de l'éducation***, chargé de l'enseignement des activités physiques et sportives. Les professionnels, soumis à l'agrément préalable de l'inspecteur d'académie, directeur des services départementaux de l'éducation nationale, sont des éducateurs sportifs qualifiés, titulaires d'un diplôme conférant le titre de MNS , BEESAN ou ETAPS.

Les taux d'encadrement :

- en maternelle : 3 adultes qualifiés pour une classe,
- en élémentaire : 2 adultes qualifiés pour une classe,
- dans les classes multi cours qui comprennent des élèves de grande section, il s'agira d'appliquer le taux d'encadrement prévu pour l'école maternelle. Toutefois, dans le cas où l'effectif total de la classe est inférieur à 20 élèves, l'encadrement prévu sera alors limité à 2 adultes qualifiés.

La surveillance et la sécurité :

La surveillance est obligatoire pendant toute la durée de la présence des classes dans le bassin et sur les plages. Elle est assurée par du personnel titulaire d'un des diplômes conférant le titre de MNS/BEESAN. Ce personnel est exclusivement affecté à cette tâche et par conséquent, ne peut simultanément remplir une mission d'enseignement.

Les responsabilités :

La mission de l'enseignant est de concilier organisation pédagogique et sécurité des élèves. L'enseignant a la responsabilité des élèves placés sous sa surveillance (article 1384 du code civil).

La responsabilité du personnel non enseignant, intervenant pédagogique ou chargé de la surveillance, peut également être engagée si celui-ci commet une faute à l'origine d'un dommage causé ou subi par un élève.

2) Organisation aquatique

- la durée des séances est de 35 minutes,
- les enfants sortent des vestiaires sous la responsabilité des enseignants,
- les intervenants (enseignants / BEESAN) comptent les élèves de leur groupe et le prennent en charge,
- si un membre de l'équipe d'encadrement doit s'absenter pour une raison prioritaire, les enfants de son groupe sont sortis de l'eau et mis sous la surveillance d'un autre éducateur ou enseignant,
- en cas de nécessité il faut appliquer les consignes de **Plan d'Organisation de Sécurité et de Secours** de Nagéo
- à la fin de la séance, les enfants et/ou encadrants rangent le matériel emprunté. Les enfants se regroupent pour que chaque maître puisse les compter avant de retourner aux vestiaires.
- les parents accompagnateurs ne peuvent en aucun cas intervenir lors de la séance, doivent être en tenue de bain et rester au niveau du pédiluve en cas de besoins (aller aux toilettes).

Il sera proposé :

- des situations d'apprentissage dirigées avec des tâches définies (entrées dans l'eau, équilibre, respiration, propulsion et immersion),
- des situations exploratoires avec des tâches non dirigées. But : renforcer ses acquis, découvrir de nouvelles actions.

IV. La séance de natation

1) La tenue

- maillot de bain obligatoire (pas de caleçons ou bermuda pour les garçons),
- bonnet de bain conseillé (ou au minimum cheveux attachés pour les filles),
- possibilité de porter des lunettes de piscine

2) Sécurité et hygiène

❖ Sécurité :

- ne pas courir,
- ne pas pousser,
- ne pas monter sur les lignes,
- enseignement : assuré uniquement par enseignants et éducateurs

Les parents accompagnateurs n'ont en aucun droit la possibilité d'intervenir sur une séance !!!

❖ L'hygiène :

- douche obligatoire,
- passage par les toilettes avant d'arriver sur les bassins,
- ne pas cracher
- ne pas se baigner en cas d'infections de la peau, plaies ...
- se conformer aux règles stipulées dans le POSS.

3) Le milieu

- Le bassin sportif : - longueur : 25m, largeur : 10m.
- petite profondeur : 1,20m ; grande profondeur : 1,85m.
- Le bassin ludique : - petite profondeur : 0,85m; grande profondeur : 1,12m.

4) Le matériel pédagogique

Tout le matériel est mis à disposition des enseignants. Ces derniers peuvent l'utiliser comme bon leur semble. Les maîtres-nageurs ne sont pas les seuls à pouvoir l'utiliser.

Toboggan
Cage
Ballons
Tapis
Mannequins
Cerceaux
Objets lestés
Coquillage et étoile lestés
Frites
Planches
Ceintures
Pull boy
Palmes

5) Les évaluations.

❖ Première séance : évaluation diagnostique.

Les tests sont réalisés par les BEESAN pour identifier les capacités des enfants

Quatre groupes de niveaux seront constitués et pour chacun, un BEESAN ou un enseignant responsable du groupe. Il se peut que les élèves des classes soient mélangés. Suivant l'effectif des groupes, il sera possible de regrouper 2 niveaux.

Niveaux des évaluations

- 1 Pas d'immersion de la tête ou peu.
Ne décolle pas les appuis plantaires.
Appréhensions de l'eau (*).
- 2 Etoile ventrale.
Début de propulsion.
- 3 Etoile ventrale et dorsale.
Déplacements non codifiés.
- 4 Déplacements codifiés sur le ventre et sur le dos

Des exercices sont proposés dans le projet afin d'atteindre les compétences de fin de cycle.

❖ Evaluation trimestrielle :

A la fin de la session, des tests sont mis en place pour confirmer les progrès de chacun et attester les réussites. Les élèves seront évalués sur les épreuves

*** *La peur***

Cette peur de l'eau ne saurait être vaincue par une conduite autoritaire. C'est une défense instinctive consciente ou inconsciente. Elle est due à une méconnaissance du milieu ou d'un événement personnel passé. Elle peut s'exprimer par une attitude de refus, de blocage. Face à

cette crispation, le milieu ludique et le rôle de l'adulte qui rassure, encourage, sont déterminantes. Elle se règle plus ou moins facilement par la confiance établie lors de l'accueil, la découverte progressive du milieu, les encouragements, la régularité et la fréquentation.

Si l'eau est devenue un passage obligé pour beaucoup d'enfants, ce milieu peut également être traumatisant, et cette « peur de l'eau » nous semble plus acquise qu'innée.

Définition : peur de l'eau

Propriété : impression de suffocation génératrice d'anxiété

Les origines de la peur :

- éducation aquaphobe : la peur résulte de l'empreinte éducative
- traumatisme vécu : le sujet a mémorisé une ou plusieurs situations aquatiques ayant produit un choc émotionnel stressant, tel qu'un début de noyade, une immersion provoquée d'autorité

Quelques propositions :

- discuter avec l'élève, lui donner confiance en nous
- le rassurer en l'entourant de camarades à l'aise dans le milieu aquatique, mais ne le forçant pas à y pénétrer brusquement, le prendre par la main. Si possible, en fonction des impératifs de sécurité et de la gestion des autres élèves, aller dans l'eau avec lui après avoir prévenu le personnel de surveillance,
- laisser l'élève agir à son rythme, de préférence directement dans le grand bain, de ne pas devoir refaire tout le travail par la suite et pour vaincre de façon plus efficace ses angoisses,
- lui proposer d'évoluer dans un univers imaginaire, « scénarisé »
- ne pas lui donner de support de flottaison
- débiter l'approche du milieu en proposant à l'élève de s'asseoir sur le bord de la piscine, les pieds dans l'eau, seul ou en discutant éventuellement avec un camarade de confiance,
- à partir de cette posture, le laisser s'habituer au milieu, se mouiller le visage et les bras, jouer avec un objet flottant pour le mettre en confiance
- la suite de son évolution passe par les mêmes étapes que les autres élèves, avec plus de temps, sans imposer d'actions, sans brusquer l'élève si le soumettre à des agressions (éclaboussures, bousculades...)

ANNEXES

- 1. Déroulement d'une séance**
- 2. Fiche matériel**
- 3. Les règles d'hygiène**
- 4. Rôle et tâches de chacun**
- 5. Le carnet de bord : des pistes de travail ...**
- 6. Aménagement des bassins**
- 7. Aide-mémoire pour les enseignants**

DEROULEMENT D'UNE SEANCE

1. Rappel bref de la séance précédente 5 minutes

- Si tout est acquis, passer à la nouvelle séance
- Si des difficultés persistent, reprendre les explications et refaire

2. Le corps de la séance 20 minutes

Il doit toujours il y avoir présence des 3 thèmes : Equilibre, Respiration, Propulsion.
Le corps de la séance doit évoluer par rapport à la séance précédente.

3. Exercices spécifiques 10 minutes

(chasse au trésor, recherche d'objet, saut, plongeon, ...)

LES REGLES D'HYGIENE

J'ARRIVE A LA PISCINE

Je crache mon chewing-gum
Je me déchausse et dépose mes chaussures et chaussettes dans les casiers
Je vais dans le vestiaire
Je mets mon maillot de bain

JE SUIS EN TENUE

Je vais aux toilettes
Je prends ma douche
Je passe dans le pédiluve

J'ARRIVE SUR LES PLAGES, AUX BORDS DES BASSINS

Je me déplace en marchant, il est interdit de courir
Je m'assois et attends que le MNS ou l'enseignant m'appelle

PENDANT LA SEANCE

Je ne cours jamais
2. Je ne crie pas
Si je veux aller aux toilettes je dois prévenir
Ne jamais couler ni pousser mes camarades

- . Si j'ai un bobo, je ne dois pas garder le pansement dans l'eau ; il va se décoller.
- . Je montre mon bobo à la maîtresse ou au maître et au MNS pour savoir si je peux me baigner.
- . Si j'ai une verrue, je ne peux pas me baigner sauf si j'ai un chausson. Si je n'ai pas de chausson, je préviens papa et maman pour soigner la verrue.
- . Si je suis malade, je ne peux pas venir à la piscine.

FICHE MATERIEL					
MATERIEL	IMMERSION SURFACE FAMILIARISATION	IMMERSION PROFONDEUR EXPLORATION PROFONDEUR	CHUTES, ENTREE DANS L'EAU	FLOTTAISON EQUILIBRE	PROPULSION
FRITES	X			X	X
BRASSARDS	X			X	X
CEINTURES	X			X	X
PLANCHES : NAGEURS				X	X
OBJETS LESTES		X			
GROS BLOCS CERCEAUX LESTES		X			X
BALLONS	X			X	X
EHELLES		X	X		
PERCHES	X	X	X		
TAPIS	X		X		X
LIGNE D'EAU	X				
PALMES				X	X
PLAQUETTES				X	X
TOBBOGAN	X	X	X		

R

OLE ET TACHE DE CHACUN

❖ **MNS. Sécurité :**

- . Surveillance, sauvetage
- . Respect des règles d'hygiène
- . Qualité de l'eau
- . Pédagogique : élaboration du contenu d'apprentissage, conseil, information, échange

❖ **ENSEIGNANT**

- . Animation d'un groupe
- . Surveillance trajet, vestiaire
- . Répartition des enfants dans les groupes
- . Suivre, évaluer
- . Veille au respect du cadre défini (hygiène, sécurité)
- . Coordonné relationnel parent-enfant/ piscine enseignant/MNS

❖ **PARENTS AGREES**

- . Prise en charge possible d'un groupe en cohérence avec le projet défini (uniquement pour les maternelles)

❖ PARENTS NON AGREES

- . Aide habillage /déshabillage**
- . Surveillance vestiaire, enfants malades**
- . Gèrent les trajets pipi**

LE CARNET DE BORD

Des pistes de travail

Les entrées dans l'eau

❖ Diversifier les positions de départ

Assis	toboggan
Accroupi	Avec élan
Chute	Tapis basculé par l'enseignant / MNS
En boule	Par la tête
Jambes tendues	En avant / en arrière
Allongé	

❖ Le plongeon

Position des bras et de la tête :

- bras tendus comme des bâtons / fusée derrière la tête
- le menton est collé à la poitrine

Position du corps :

- les mains entrent dans l'eau en premier
- la tête suit
- il faut garder la même position sous l'eau et se laisser glisser

Position des jambes :

- les jambes sont tendues et serrées en entrant dans l'eau

Les immersions

❖ « le pompier »

1. Prendre de l'air
2. Faire des bulles en entrant la tête dans l'eau : souffler par le nez et la bouche / « souffler ses bougies d'anniversaire »
3. Ouvrir les yeux sous l'eau
4. Descendre les mains l'une après l'autre le plus de fois possible

❖ le plongeon canard

Travailler : -Les roulades avant dans l'eau : coller son menton à la poitrine

- Dans le petit bain l'équilibre sur les mains
- Roulade avant puis piquer vers le fond en tirant sur les bras et en faisant de la mousse avec les pieds

L'équilibre

- En se tenant au bord avec les 2 mains puis avec 1 seule
- Avec des frites : - sur le ventre, une frite sous chaque bras puis une en ventrale

- sur le dos, une frite sous chaque bras puis une en ventrale puis une sous la nuque

Position de la tête :

- sur le ventre, regarder le fond de la piscine, le visage est dans l'eau
- Sur le dos, regarder le plafond, mettre les oreilles dans l'eau pour écouter les poissons, sortir son ventre de l'eau : faire le gros ventre

La propulsion

1. La position de la tête est la même que pour l'équilibre
2. Il doit il y avoir un alignement tête-épaule-bassin à la surface de l'eau

Concernant le matériel, ne travailler qu'avec la frite, surtout chez les débutants (ils seront beaucoup plus stable)

3. Faire de la mousse avec les pieds : les jambes et les pointes de pied sont tendues. Le mouvement doit partir de la hanche : ne pas faire de pédalage.

Placement des bras :

- Sur le ventre :
 - frite sous les bras (1 ou 2)
 - 1 frite dans les mains, bras tendus
 - sans matériel, en position de fusée avec les bras tendus devant et collés aux oreilles
- Sur le dos :
 - frites sous les bras (1 ou 2)
 - 1 frite sur les cuisses bras tendus
 - 1 frite derrière la tête
 - les 3 exercices précédents sans matériel
 - bras tendus collés aux oreilles : la fusée sur le dos

La respiration

- Faire des bulles :
- souffler ses bougies d'anniversaire
 - l'expiration doit être lente, longue (3 à 5 secondes) et continue
 - l'inspiration doit être rapide (1 seconde)

AMENAGEMENT DES BASSINS

Lorsqu'il y a 2 MNS en surveillance, les 2 bassins (sportif et ludique) peuvent être utilisés

Lorsqu'il n'y a qu'un seul MNS en surveillance, une partie seulement peut être utilisée : soit le bassin sportif, soit le bassin ludique

1. Aménagements possible du grand bain

- **Lorsqu'il y a 2 MNS en surveillance**

1,85m	1,20m

A la 3^{ème} séance, nous imposons cette configuration. Nous demandons à tous les enseignants de faire cette 3^{ème} séance dans le grand bassin. Les autres séances restent libres aux enseignants.

- **Lorsqu'il y a 1 MNS en surveillance (il n'y a pas de bassin ludique)**

1,85m	1,20m

2. Aménagement possible du bassin ludique

- **Lorsqu'il y a 1 ou 2 MNS en surveillance**

1,12m	0,85m
-------	-------

PISCINE : AIDE-MEMOIRE pour les ENSEIGNANTS
(Compte rendu des animations « natation » de 2011/2012)

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