



# **Projet Pédagogique NATATION**

## **ELEMENTAIRE de BEAUNE.**

Equipe MNS BEAUNE / JM CLUZEAU CPC EPS BEAUNE

## ***Projet d'activités aquatiques à l'école élémentaire.***

[circulaire](#)2017-127 du 22-8-2017 organise la natation dans le premier et second degré.

Elle précise le sens de la natation scolaire et fixe des objectifs. Cette circulaire abroge et remplace les circulaires N° 2004-139 / N°2004-173 / N° 2010-191/ [N°2011-090](#) du 7 juillet 2011.

[« Apprendre à nager à tous les élèves »](#) est une priorité nationale, inscrite dans le socle commun de connaissances et de compétences ». « Cet apprentissage commence à l'école primaire et, lorsque c'est possible, dès la grande section maternelle. Il doit correspondre aux enjeux fondamentaux de l'éducation à la sécurité et à la santé mais aussi favoriser l'accès aux diverses pratiques sociales, sportives et de loisirs ».

### Normes d'encadrement à respecter

Dans le premier degré, l'encadrement des élèves est assuré par l'enseignant de la classe et des intervenants agréés, professionnels ou bénévoles. Le taux d'encadrement **ne peut être inférieur** aux valeurs définies dans le tableau ci-dessous. Ce dernier doit être déterminé en fonction du niveau de scolarisation des élèves et de leurs besoins, mais aussi de la nature de l'activité.

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

[A l'école deux paliers sont prévus dans le socle commun de connaissances et de compétences :](#)

## L'autonomie et l'initiative - savoir nager.

Premier palier (palier 1).	
Connaissances et capacités à évaluer en fin de cycle 2 *	
Se déplacer sur une quinzaine de mètres.	Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.
S'immerger, se déplacer sous l'eau, flotter.	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.

## Attestation savoir nager palier 2

### Attestation scolaire "savoir nager" (ASSN)

Arrêté du 9-7-2015 - J.O. du 11-7-2015  
Bulletin officiel n°30 du 23 juillet 2015  
MENESR - DGESCO A1-2

### Le savoir-nager

Le savoir-nager correspond à une maîtrise du milieu aquatique. Il reconnaît la compétence à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce). Il ne doit pas être confondu avec les activités de la natation fixées par les programmes d'enseignement.

Son acquisition est un objectif des classes de CM1, CM2 et sixième (qui constitueront le cycle de consolidation à compter de la rentrée 2016). Le cas échéant, l'attestation scolaire « savoir-nager » pourra être délivrée ultérieurement.

Sa maîtrise permet d'accéder à toute activité aquatique ou nautique susceptible d'être programmée dans le cadre des enseignements obligatoires ou d'activités optionnelles en EPS, ou à l'extérieur de l'école, notamment pour la pratique des activités sportives mentionnées aux articles A. 322-42 et A. 322-64 du [code du sport](#).

Il est défini comme suit :

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;
- se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ;
- franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ;

- se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ;
- au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;
- faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ;
- se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres ;
- 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 15 mètres ;
- se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ;
- se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.

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.

### Présentation du projet de BEAUNE :

Les classes peuvent bénéficier d'un cycle de 7 séances afin de découvrir le milieu aquatique.

### L'encadrement des élèves sera assuré pendant les séances par :

L'enseignant

Les maîtres nageurs

Des bénévoles 2 pour les écoles, extérieures et les classes de maternelle.

### Le taux d'encadrement :

**Chaque classe élémentaire doit être encadrée par deux adultes au moins , l'enseignant et un adulte agréé.**

**En élémentaire le taux réglementaire est fixé à 1 adulte (l'enseignant ou un intervenant qualifié et agréé ou un autre enseignant, ou un parent bénévole 2).**

**Vu la configuration du bassin ( pente inclinée où les enfants ont pied ... au début) nous travaillons sur une norme un peu**

plus restrictive si les effectifs des classes sont importants à savoir : Un adulte agréé pour 12 enfants non nageurs et, ou 1 adulte pour 20 enfants nageurs.

En maternelle le texte propose l'enseignant plus deux adultes agréés. Vu qu'il n'y a pas de bassin d'apprentissage ou même de petit bassin nous proposons de travailler sur une organisation particulière :

soit un adulte pour 6 enfants voir même 5 enfants vu la configuration de bassin.

Dans les classes multi cours qui comprennent des élèves de grande section , il y aura lieu d'appliquer le taux d'encadrement maternelle.

Cependant si l'effectif de la classe est inférieur à 20 enfants il sera suffisant de prévoir un adulte pour 10 enfants,.

Pendant toute la durée des premiers apprentissages , l'occupation doit être calculée à raison d'au moins 4m<sup>2</sup> de plan d'eau par élève , (surface conseillée 5 m<sup>2</sup> ).

Dès que le niveau d'autonomie correspondant au <<savoir nager>> sera atteint par tous les élèves de la classe ou du groupe classe il sera nécessaire de prévoir une surface d'au moins 5m<sup>2</sup> par élève (surface conseillée 7m<sup>2</sup>).

### Objectifs généraux :

Les activités aquatiques vont comporter des compétences inscrites dans les programmes de l'école primaire :

## Les compétences :

### Transversales :

Construire sa personnalité en affirmant son autonomie par rapport aux objets, aux personnes en adaptant son comportement au milieu dans lequel il évolue.

### Spécifiques :

Construire ses conduites en s'engageant dans l'action  
Utiliser à son initiative ou en réponse aux sollicitations du milieu  
Réaliser en sécurité des actions dans un environnement aménagé.

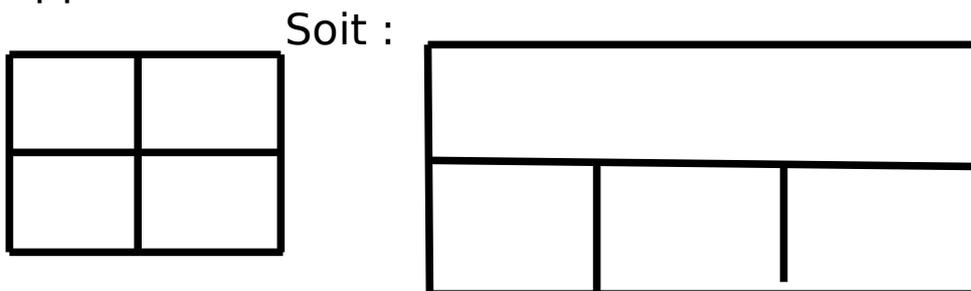
### Objectifs spécifiques :

Rendre l'enfant autonome dans l'eau en maîtrisant les notions d'équilibre, de respiration, et de propulsion.  
Ces objectifs seront présents dans chaque séances par la mise en place de situations d'apprentissage visant à :  
Découvrir différentes formes d'entrées dans l'eau  
Découvrir l'immersion.

Etre capable de se déplacer afin de perdre progressivement les appuis plantaires (aller du bipède à l'enfant flottant)  
Découvrir les différents équilibres

### Configuration du bassin :

Deux configurations de bassin sont proposées lors de la progression des séances. En cartouche, au dessus de chaque séance, le schéma de l'organisation du bassin sera rappelée.



### Accueil dans les vestiaires :

L'enfant :

- Prend de nouveaux repères
- Découvre les vestiaires, les douches, les sanitaires
- Pose des questions
- Ecoute les consignes.

### Accueil au bord du bassin :

L'enfant :

- Fait connaissance avec les intervenants
- Découvre l'eau

### **La première séance diagnostic :**

L'enfant descend dans l'eau par les marches (accompagné ou pas)

Il réalise différents déplacements en marchant (avant, arrière sur le coté....)

Approche sa bouche à la surface de l'eau, souffle dans l'eau

Passe sous une ligne d'eau (immersion totale ou partielle)

Prend conscience de la résistance de l'eau (action des bras)

La fin de la première séance va permettre de découvrir l'aménagement du bassin, avec le matériel.

L'enfant expérimente à son choix les ateliers proposés qui correspondent aux objectifs spécifiques.

# Séances débutants



Laurent VILLIEN

# CONFIGURATION DU BASSIN



## DEBUTANTS

**1ère séance :** Groupe de niveaux par les M.N.S en fonction des tests adaptés (déplacement équilibre, sur le ventre, sur le dos, immersion.)



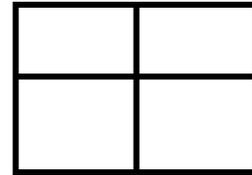
**2ème séance :**

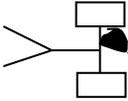
<p><b><u>Equilibre</u></b> 1. déplacement le long de la largeur en marchant. je me tiens à deux mains ( appuis plantaires) 2/ retour d'une main . 3/ repartir sans tenir le bord. 4/ repartir sans tenir le bord , déplacement en sautant à pieds joints en impulsion ( perte momentanée des appuis plantaires) . 5/ Le long du bord goulotte , les enfants tentent de s'allonger en tenant le bord avec les mains , les enfants sont invités à mettre la tête dans l'eau et à s'allonger.</p>	<p><b><u>Immersion</u></b> 1. souffler sur l'eau avec la bouche « faire des bulles » . 2. " faire la haie", les enfants se font face et se giclent. 3. souffler par le nez dans l'eau. 4. chercher un objet à mi profondeur tenu par un adulte. 5. passer dans des cerceaux immergés ( petite profondeur).</p>
<p>Propulsion Ceintures. 1/ battements en tenant le bord ( avec ceinture) . 2/déplacement à 4 ou 5 sur un tapis ( avec ceinture) , en battements de jambes. 3/ une frite sous le bras en se tenant au bord retour en changeant de bras</p>	<p>Entrées dans l'eau Toboggan , ceinture. 1 entrer dans l'eau par l'échelle. 2 entrer dans l'eau assis sur le bord , puis debout avec la perche. 3 entrer seul dans l'eau avec ceinture et 1 ou deux frites. 4 descendre dans l'eau avec toboggan (ceinture), assis jambes en avant.</p>

**Matériel séance 2 : toboggan, ceintures – frites, perche.**

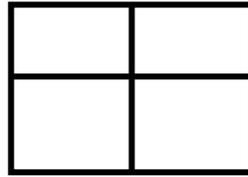
# DEBUTANTS

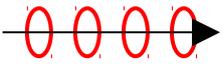
3ème séance :



<p><b>Equilibre</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. déplacement pieds joints en impulsion le long de la largeur.</li><li>2. retour en impulsion sur 1 pied en allongeant l'autre jambe (exagérer le pas)</li><li>3. jeu du garçon de café : chaque enfant a une planche. Il doit aller chercher 1 objet posé le long du bord largeur et le ramener vers la goulotte. Il pose l'objet sur la planche. (Il peut s'allonger, ou simplement marcher, favoriser la moyenne profondeur, eau au niveau de la poitrine.)</li><li>4. chaque enfant a 2 planche et réalise des équilibres de dos, de face sur l'eau en prenant appui sur les planches.</li></ol> 	<p><b>Immersion</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. se déplacer le long de la goulotte en soufflant dans l'eau.</li><li>2. pousser des pains de ceinture à la surface de l'eau en soufflant avec la bouche.</li><li>3. même exercice : les enfants poussent les objets avec le nez.</li><li>4. passer dans 3 cerceaux consécutifs, tenus par les copains. Le cerceau est au <math>\frac{3}{4}</math> immergé. (possibilité de varier la profondeur en fonction des enfants ; puis on alterne les rôles.)</li><li>5. descendre le long de l'échelle pour prendre 1 objet au fond.</li></ol>
<p><b>Propulsion</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. accrochés au bord (ceinture) faire des battements en soufflant dans l'eau</li><li>2. se déplacer avec deux frites sous les bras, sur la longueur.</li><li>3. je me déplace avec 2 frites sur la longueur. J'essaie de m'allonger en soufflant dans l'eau</li><li>4. avec ceinture, les enfants vont chercher des objets flottants et doivent les ramener au bord (sans ceinture)</li></ol>	<p><b>Entrées dans l'eau</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. les enfants avancent sur un tapis et descendent (au choix) au bout du tapis.</li><li>2. même exercice mais les enfants sautent au bout du tapis )</li><li>3. sauter dans l'eau sans l'aide de la perche (ceinture)</li></ol>
<p><b>Matériel à prévoir : planches, objets lestés, pains de ceinture, frites</b></p>	

4<sup>ème</sup> séance :



<p>Equilibre</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>je pose ma tête sur la goulotte, face en l'air et je « dors » allongé sur l' eau.</li> <li>je me déplace sur toute la longueur de l'atelier équilibre sans ceinture en tenant la goulotte</li> <li>je fais l'étoile de mer sur le dos, sur le ventre avec 2 frites (1 sous chaque bras)</li> <li>idem en toute petite profondeur, j'essaie, sans matériel de faire l'étoile de mer (bilan – constat)</li> </ol>	<p>Immersion</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>je saute du bord dans l'eau pour m'immerger.</li> <li>je passe dans 1 suite de cerceaux lestés immergés qui reposent sur le fond.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>en petite profondeur, je descends le long de la perche pour me mettre à genoux au fond de l'eau</li> <li>idem, je ramasse 1 objet.</li> <li>je passe dans la petite profondeur entre les jambes du copain avec son aide (je le pousse)</li> </ol>
<p>Propulsion</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>je me déplace avec 1 frite sous les bras</li> <li>même exercice mais je souffle dans l'eau, je m'allonge</li> <li>avec 1 ceinture je pousse avec mes pieds contre le mur pour aller le plus loin possible en glissant sur le ventre</li> <li>même exercice avec 1 frite sous chaque bras</li> </ol>	<p>Entrées dans l'eau</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>j'avance sur le ventre sur 1 tapis et je glisse dans l'eau tête la première (ceinture)</li> <li><b>(le proposer au plus profond du carré prévu entrée dans l'eau débutants)</b></li> <li>je suis assis sur le tapis ; je tombe sur le côté (ceinture)</li> <li>sur le tapis, je roule sur le côté puis je tombe à l'eau en rouleau (ceinture)</li> <li>un par un je saute dans l'eau en tenant la perche (sans ceinture) exercice 1 par 1 chaque enfant passe quand le précédent est parti.</li> </ol>

**Matériel : frites, tapis, cerceaux lestés, ceinture.**

# CONFIGURATION DU BASSIN

à partir de la séance n°5




## DEBUTANTS

### 5<sup>ème</sup> séance :

<p><b>Equilibre</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>avec 1 frite sous chaque bras, je passe de la position ventrale à la position dorsale sans poser les pieds au fond. Je conserve quelques secondes la position</li> <li>je me mets en boule</li> <li>je me déplace le long de la goulotte, je reviens en croisant mes camarades</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>avec 1 planche sur le ventre, j'essaie de m'équilibrer sur l'eau.</li> </ol>	<p><b>Immersion</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>j'essaie de dire mon prénom sous l'eau, mon copain écoute sous l'eau, le long de la goulotte</li> <li>je descends le long de la perche jusqu'où je peux.</li> <li>le long du bord je me tiens à la goulotte. Je plonge sous le tapis, je ressors de l'autre côté</li> <li>idem quand je réapparaîs dans le trou du tapis, je grimpe pour passer de l'autre côté.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>  </li> </ol>
<p><b>Propulsion</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>avec 1 planche et ceinture, déplacement en battements sur la longueur, je souffle dans l'eau</li> <li>idem sans ceinture (par petit groupe)</li> <li>1 ceinture, 1 frite sous 1 bras, je tente de faire des battements en étant allongé sur le côté</li> <li>avec 1 ceinture très portante, je « cours » dans l'eau : prise d'appuis</li> </ol>	<p><b>Entrées dans l'eau</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>sur le tapis je m'assois et je tombe en arrière (ceinture)</li> <li>idem avec 1 frite sous les bras</li> <li>je saute en attrapant la perche à hauteur des yeux (ceinture)</li> <li>idem à hauteur d'eau (ceinture).</li> </ol> 

**Matériel : frites, tapis, planches, ceinture.**


## DEBUTANTS

### 6<sup>ème</sup> séance :

<p><b><u>Equilibre</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. je fais l'étoile de mer sur le dos et sur le ventre avec 1 seule frite sous les bras.</li> <li>2. idem mais la frite est dans les mains loin du corps avec la tête dans l' eau</li> <li>3. avec 1 planche sous le ventre, je m'équilibre sur l'eau</li> <li>4. idem avec la planche dans les mains.</li> <li>5. avec 1 planche derrière la tête je m'équilibre sur l'eau.</li> </ol>	<p>Immersion</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. je souffle dans l'eau par la bouche et mon copain regarde dans l'eau si mes bulles sont belles</li> <li>2. le long du bord, je me tiens à la goulotte, je plonge sous le tapis, je ressors par le trou et je recommence = je traverse le tapis</li> <li>3. idem sauf que je traverse le tapis en entier sans ressortir = utilisation du tapis orange (-large)</li> <li>4. vers la plus petite profondeur, je descends le long de la perche et je vais mettre mes pieds par terre, je m'accroupis.</li> </ol>
<p>Propulsion</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. avec 1 frite sous les bras, je m'allonge sur le ventre et je fais 1 longueur en battements</li> <li>2. idem, mais je tente de m'allonger sur le dos et je me déplace en battements</li> <li>3. avec 1 ceinture portante, je « cours » dans l'eau (= prise d'appuis) mais je m'aide avec les bras (comme je veux)</li> </ol>	<p><b>Entrées dans l'eau</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. frite sous les bras je saute avec la perche</li> <li>2. saut debout sur le bord, avec la frite sous les bras. (attention ! sans ceinture)</li> <li>3. idem avec la frite dans les mains et sauter le + loin possible</li> </ol>

**Matériel : frites, tapis ,planches, ceinture.**


## DEBUTANTS

### 7<sup>ème</sup> séance :

<p><b><u>Equilibre</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. je fais l'étoile de mer avec 1 frite dans les mains (loin du corps) avec tête dans l'eau : sur le dos et sur le ventre</li> <li>2. idem sauf que la frite est dans 1 seule main</li> <li>3. avec 1 planche, je m'équilibre sur le ventre (planche sous le ventre) et sur le dos</li> <li>4. idem : sauf : la planche est dans les mains</li> </ol> <p>j'essaie de m'équilibrer sur le ventre <u>sans</u> matériel, mais avec l'aide, si besoin est du mur.  <b>Consigne : lâcher le mur progressivement si besoin d'aide</b></p>	<p><b>Immersion</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. le long du bord, je plonge sous le tapis et je le traverse en entier (rouge ou bleu)</li> <li>2. vers la plus petite profondeur, je descends le long de la perche, je vais mettre mes pieds par terre, je m'accroupis et je remonte sans me tenir à la perche ou seulement avec 1 main.</li> <li>3. idem mais je vais en plus chercher 1 petit cerceau autour de la perche et je le remonte à la surface en suivant la perche.</li> </ol>
<p><b><u>Propulsion</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. avec 1 frite sous les bras, je m'allonge bien sur le dos et je me déplace à l'aide de battements</li> <li>2. idem avec frite derrière la tête.</li> <li>3. avec 1 ceinture portante, je « cours » dans l'eau mais je m'aide avec les bras en faisant des ronds avec ceux-ci. (= approche rapide de la brasse)</li> </ol>	<p><b>Entrées dans l'eau</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sur le tapis, on essaie de glisser couler, les jambes devant avec frite sous les bras.</li> <li>2. saut dans l'eau = on attrape la frite après avoir sauté autrement dit une fois que je suis dans l'eau.</li> </ol>

**Matériel : frites, tapis, ceinture, planches.**

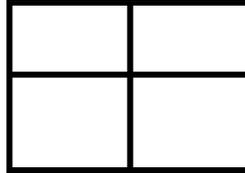
# Séances moyens



Laurent VILLIEN

MOYENS MOYENS +

**1<sup>ère</sup> séance :** Faire groupes de niveaux par les M.N.S en fonction de tests adaptés.  
(déplacement équilibre, sur le ventre, sur le dos, immersion)

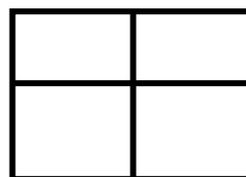


**2<sup>ème</sup> séance :** moyens –  
moyens +

<p>Equilibre</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. je me tiens debout sur une jambe</li><li>2. je saute à cloche-pied</li><li>3. une frite sous chaque bras, je me mets en boule</li><li>4. idem, je m'allonge sur le ventre</li></ol>	<p>Immersion</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. je me déplace en marchant bouche dans l'eau et je souffle</li><li>2. idem, je souffle par le nez</li><li>3. je dis mon nom tête sous l'eau</li><li>4. sur place, je saute au top, je disparais sous l'eau</li></ol>
<p>Propulsion</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. se déplacer le long de la goulotte en m'aidant de mes 2 bras</li><li>2. idem, avec un seul bras et une frite sous l'autre bras</li><li>3. idem, exercice 1 mais en faisant la toupie</li><li>4. se déplacer le long de la goulotte avec 1 bras allongé sur le ventre et battements de jambes.</li></ol>	<p>Entrées dans l'eau</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. assis au bord, je descends</li><li>2. je descends à l'aide d'une perche</li><li>3. j'entre dans l'eau bras en premier</li><li>4. j'entre dans l'eau dos au bassin</li></ol>

**Matériel :** frites.

MOYENS –  
MOYENS +



**3<sup>ème</sup> séance :**

<p>Equilibre</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. je cherche à m'équilibrer sur le ventre en tenant le mur</li><li>2. je m'équilibre sur le ventre avec des flotteurs dans les mains( pains de ceinture ou planche)</li><li>3. idem sur le dos</li><li>4. idem, exercice 2 avec un copain qui me tient les mains</li></ol>	<p>Immersion</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. je passe devant les copains qui m'arrosent</li><li>2. j'ouvre les yeux dans l'eau</li><li>3. je passe sous une frite</li><li>4. je saute à l'aide d'une perche en pliant les jambes</li></ol>
<p>Propulsion</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. se déplacer le long du bord avec 2 frites</li><li>2. idem avec 1 seule frite</li><li>3. je me déplace à plusieurs sur un tapis en battement de jambes.</li><li>4. je me fais tirer le long du bord par un copain</li></ol>	<p>Entrées dans l'eau</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. je saute dans l'eau</li><li>2. descendre assis au toboggan</li><li>3. assis au bord, je me laisse tomber sur le côté</li><li>4. j'entre dans l'eau par la tête en étant couché sur le tapis.</li></ol>

**Matériel :frites, ceintures, pains de ceinture, planches, toboggan, tapis.**

MOYENS –


MOYENS +

**4<sup>ème</sup> séance :**

<p>Equilibre</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. je fais étoile de mer avec l'aide d'un copain</li><li>2. idem seul</li><li>3. je me mets en boule, je souffle dans l'eau</li><li>4. je m'allonge sur une planche sur le ventre.</li></ol>	<p><u>Immersion</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. je passe dans un cerceau lesté</li><li>2. je marche tête dans l'eau en ouvrant les yeux</li><li>3. j'ai la tête sous l'eau mon copain me montre sa main et je devine combien de doigts, il me montre.</li><li>4. rester le plus longtemps tête sous l'eau.</li></ol>
<p><u>Propulsion</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. à l'aide d'une frite placée sous mes aisselles, je me déplace uniquement avec les mains.</li><li>2. à deux avec une frite sous les aisselles, l'un derrière l'autre, le 1<sup>er</sup> se déplace avec les mains, le 2<sup>ème</sup> lui tient les jambes et fait des battements.</li><li>3. avec une ceinture, je nage comme un petit chien.</li></ol>	<p>Entrées dans l'eau</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. au bout d'un tapis je descends.</li><li>2. à l'aide d'une perche, je saute du plot n°2</li><li>3. <b>je descends seul</b>, je passe dans le tapis à trou. Je descends seul au toboggan.</li></ol>

**Matériel :frites, ceintures, cerceaux, pains de ceinture, planches, toboggan, tapis à trou.**

# CONFIGURATION DU BASSIN

## à partir de la séance n°5



**MOYENS –**  
**MOYENS +**


**5<sup>ème</sup> séance :**

<p style="text-align: center;"><b><u>Equilibre</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. je m'allonge sur le dos avec l'aide d'un copain</li><li>2. idem avec une frite sous la tête</li><li>3. glissée ventrale avec frite dans les mains , bras tendus.</li><li>4. glissée latérale avec frite.</li></ol>	<p style="text-align: center;"><b><u>Immersion</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. à l'aide de la perche s'asseoir au fond</li><li>2. passer entre les jambes d'un autre (qui peut m'aider)</li><li>3. idem et ramasser un cerceau posé sur le fond</li></ol>
<p style="text-align: center;"><b><u>Propulsion</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. se déplacer une planche sous chaque bras en battements , plus ceinture</li><li>2. idem avec une seule planche (sous les avants bras) plus ceinture.</li><li>3. idem : exercice 2 avec planche tenue au bout des doigts plus ceinture.</li></ol>	<p>Entrées dans l'eau</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. je saute seul</li><li>2. assis je tombe en arrière</li><li>3. descendre au toboggan la tête la 1<sup>ère</sup></li><li>4. au bout d'un tapis je fais une roulade avant.</li></ol>

**Matériel :frites, ceintures, ballons, cerceaux, pains de ceinture, objets lestés, planches, toboggan, tapis**

**MOYENS –**  
**MOYENS +**


**6<sup>ème</sup> séance :**

<b><u>Equilibre</u></b>	<b><u>Immersion</u></b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. glissée dorsale avec frite , sous la tête, puis bras tendus</li><li>2. coulée ventrale en poussant avec les pieds sur le bord.</li><li>3. pousser avec les pieds glisser et passer de la position allongée sur le ventre à la position allongée sur le dos sans poser les pieds au fond</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. parcours : tomber dans l'eau, passer dans un cerceau, ramasser un petit cerceau au fond et le montrer, revenir au bord tête sous l'eau</li><li>2. tête sous l'eau vider ses poumons</li><li>3. à l'aide de la perche, je m'allonge au fond</li></ol>
<b><u>Propulsion</u></b>	Entrées dans l'eau
<ol style="list-style-type: none"><li>1. se déplacer sur le dos avec une ceinture plus une planche</li><li>2. idem sans planche</li><li>3. se déplacer en faisant la toupie ( rotation sur soi même) avec ceinture.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. descendre au toboggan en arrière avec l'aide de la perche</li><li>2. tapis sur le bord, je roule sur le côté et je tombe</li><li>3. idem, tapis entre plot n° 1 et n° 2</li><li>4. poser une frite devant moi je saute sur la frite.( avec ceinture puis sans pour les plus débrouillés)</li></ol>

**Matériel :frites, ceintures, cerceaux, pains de ceinture, objets lestés, planches, toboggan, tapis.**

## MOYENS –

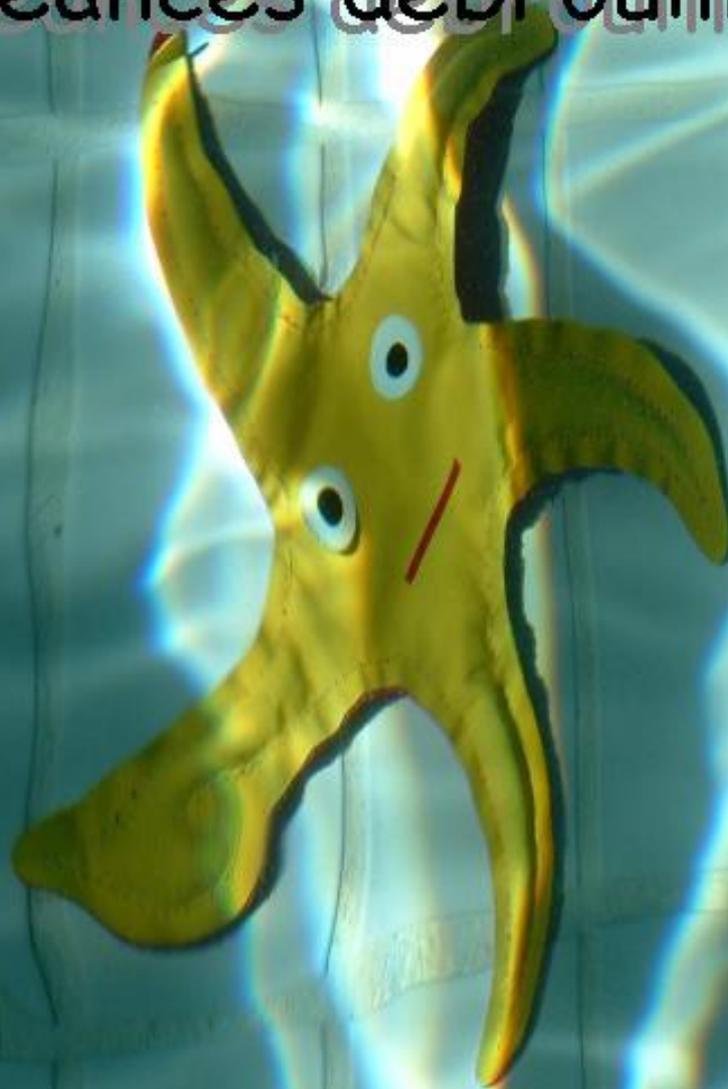

## MOYENS +

### 7<sup>ème</sup> séance :

<u>Equilibre</u>	<u>Immersion</u>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. je m'allonge sur le dos sans l'aide d'un copain : étoile de mer</li><li>2. je m'allonge sur le ventre en soufflant dans l'eau (étoile de mer)</li><li>3. glissée ventrale avec impulsion des pieds, un pain de ceinture dans chaque main, bras tendus.</li><li>4. passer de l'étoile ventrale à la dorsale avec ou sans matériel</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. descendre le long de la perche, passer dans un cerceau lesté</li><li>2. sauter dans l'eau et passer dans 2 cerceaux</li><li>3. je vais chercher des objets lestés au fond de la piscine</li></ol>
<u>Propulsion</u>	Entrées dans l'eau
<ol style="list-style-type: none"><li>1. déplacement sur le ventre avec ceinture et frite, jambes jointes en ondulation</li><li>2. idem sur le dos</li><li>3. idem sur le côté</li><li>4. déplacements assis sur une frite à cheval en pédalant avec les pieds en ramant avec les bras<ul style="list-style-type: none"><li>- bras et jambes</li><li>- en avant, en arrière</li></ul></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. je saute dans un cerceau</li><li>2. j'attrape le ballon que l'on me lance</li><li>3. je saute dans le trou du tapis (attention ! sauter bien droit en bouteille)</li></ol>

**Matériel :frites, ceintures, ballons, cerceaux, pains de ceinture, objets lestés.**

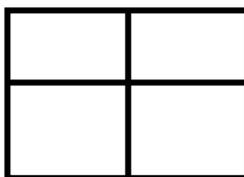
# Séances débrouillés



Laurent VILLIEN

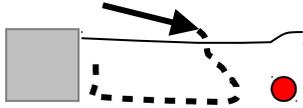
# DEBROUILLES

## 1<sup>ère</sup> séance :



Formation des groupes de niveau  
(déplacement, équilibre, sur le ventre, sur le dos, immersion)

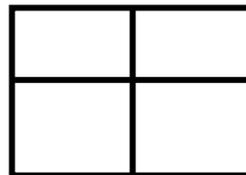
## 2<sup>ème</sup> séance :

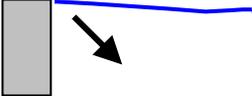
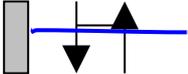
<u>Equilibre</u>	<u>Immersion</u>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. se redresser dans un cerceau lesté après une glissée ventrale</li> <li>2. idem avec une glissée dorsale</li> <li>3. réaliser une figure imposée avec son corps l(T-X-Y) en équilibre dorsal (avec puis sans matériel).</li> <li>4. glissée ventrale avec prise d'appui sur le bord, avant la perte complète de la Vitesse , finir sur le dos(faire une vrille).</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. prise d'élan pour atteindre le fond et essayer d'y rester sans bouger.</li> <li>2. prendre des objets lestés : recommencer en partant de plus en plus loin.</li> <li>3. aller toucher un objet lesté puis ressortir près du mur.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>4-idem, puis remonter en effectuant une vrille.</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><u>Propulsion</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. se déplacer en position dorsale en n'utilisant que les bras.</li> <li>2. avec ceinture décomposer le mouvement (position dorsale) : <ul style="list-style-type: none"> <li>- traction des bras</li> <li>- longue glissée</li> <li>- lent retour des bras</li> </ul> </li> <li>3. idem en utilisant un bras( puis l'autre)</li> <li>4. même travail, mais alternativement un bras après l'autre.</li> </ol>	<p>Entrées dans l'eau</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. en sautant du plot</li> <li>2. idem en lançant un objet dans une cible</li> <li>3. idem que 2 avec un tour complet sur soi même.</li> <li>4. sauter en fermant les yeux/tourner la tête.</li> </ol>

**Matériel :ceinture, objet lesté.**

# DEBROUILLES

**3<sup>ème</sup> séance :**



<p style="text-align: center;"><b><u>Equilibre</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. réaliser un tour complet du corps puis 2 ou 3 avec une impulsion de plus en plus forte.</li><li>2. idem en combinant : - expiration buccale sur le ventre .expiration nasale sur le dos.</li><li>3. s'immerger la tête la première à partir du bord ou d'un tapis : garder la position le plus longtemps pour toucher le fond.</li></ol>  <ol style="list-style-type: none"><li>4. terminer une glissée ventrale par une roulade et revenir à la surface en position dorsale (tenir la position 5 s)</li></ol>	<p style="text-align: center;"><b>Immersion</b></p> <p>Contrôler son immersion.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1/ tenter par deux un appui tendu renversé en soufflant par le nez.</li><li>2/exécuter une rotation autour d'une frite.</li><li>3/ exécuter une rotation sans matériel , avant arrière.</li><li>4/ remplir un contrat de durée.( 5s , 10 s, 15s.) en immersion , rythmé par le maître.</li></ol> 
<p style="text-align: center;"><b><u>Propulsion</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. créer une nage hybride(imaginer un déplacement)</li><li>2. idem, faire la course jusqu'à un repère posé sur le bord: a/départ dans l'eau. b/ départ sauter/ plonger.</li><li>3. déplacement type dauphin</li></ol>	<p style="text-align: center;"><b>Entrées dans l'eau</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. sauter du bord, puis du plot en regardant devant avec les bras tendus en l'air , les épaules contre les oreilles</li><li>2. sauter en arrière en bouteille(regarder un point fixe).</li><li>3. effectuer un saut groupé (touché les genoux) avant l'entrée dans l'eau.</li><li>4. sauter depuis le bord avec une frite les extrémités tenues dans chaque main , essayer de passer la frite sous ses jambes (principe sauter à la corde)</li></ol>

**Matériel : frite ,objets (marque repère).**

## DEBROUILLES



### 4<sup>ème</sup> séance :

<u>Equilibre</u>	<u>Immersion</u>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. effectuer des coulées sur le ventre, sur le dos, en poussant depuis le bord avec ses pieds.</li><li>2. idem en faisant la torpille et en réalisant le plus de tours possibles sur soi-même.</li><li>3. se mettre par 2 : se mettre en boule et le copain nous appuie sur le dos ; on attend de se sentir remonter à la surface .</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. parcours : « passer dans les 3 cerceaux puis <b>toucher</b> le plus grand nombre d'objets au fond »<ul style="list-style-type: none"><li>- apnée prolongée</li><li>-</li></ul></li><li>2. début apprentissage du plongeon canard (dans l'eau)</li></ol>
<u>Propulsion</u>	Entrées dans l'eau
<ol style="list-style-type: none"><li>1. déplacement sur le ventre à deux un fait les bras de brasse, le 2<sup>ème</sup> attrape les jambes du 1<sup>er</sup> et fait les jambes de brasse.</li><li>2. idem et inversement : le 1<sup>er</sup> passe à la place du 2<sup>ème</sup> et ainsi de suite.</li><li>3. déplacement sur le dos :<ul style="list-style-type: none"><li>- passage dos à 2 bras avec jambes de brasse</li><li>- passage dos à 2 bras avec jambes crawl</li></ul></li><li>4. déplacement sur le dos avec passage des bras alternatifs</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. saut du plot en réalisant un tour sur soi-même en l'air.</li><li>2. saut du mur en réalisant une rotation avant.</li><li>3. sur le bord ,dos au bassin , s'accroupir, pour attraper ses chevilles avec ses mains et se laisser tomber en arrière : accepter la chute arrière.</li></ol>

**Matériel : objets, cerceaux.**

# CONFIGURATION DU BASSIN

## à partir de la séance n°5



## DEBROUILLES


### 5<sup>ème</sup> séance :

<u>Equilibre</u>	<u>Immersion</u>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. faire une coulée et passer dans 2 cerceaux qui sont tenus par des copains - ces cerceaux sont à différentes profondeurs et dans des axes différents (avec l'aide des élèves).</li><li>2. idem en torpille en prenant un impulsion sur le bord avec les pieds.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. nager, plongeon canard, remonter, repartir (sans plonger jusqu'au fond)</li><li>2. plonger en canard, prendre un objet au fond et le remonter.</li><li>3. idem, rechercher 2 objets peu distants.</li></ol>
<u>Propulsion</u>	Entrées dans l'eau
<ol style="list-style-type: none"><li>1. se propulser avec un ballon tenu à 2 mains.</li><li>2. se déplacer en poussant 1 ballon devant soi.</li><li>3. se déplacer sur le dos en tenant le ballon soit sous sa tête, soit loin : bras tendus, soit sous le ventre, soit bloqué sous les genoux.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. plongeon assis : petit à petit, se détacher de la position assise et plonger profond, puis loin.</li></ol>

**Matériel :objets , ballons, cerceaux.**

## DEBROUILLES

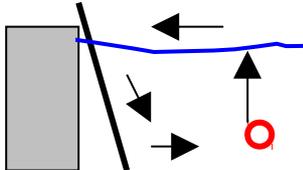

### 6<sup>ème</sup> séance :

<p style="text-align: center;"><b><u>Equilibre</u></b></p> <p>1/ faire des étoiles de mer ventrales , en restant le plus longtemps possible.</p> <p>2/ idem sur le dos.</p> <p>3/ passer d ‘une étoile ventrale à une étoile dorsale en gardant la position quelques secondes.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Immersion</u></b></p> <p><b>Jeu relais :</b></p> <p>1. nager, plonger en canard, ramasser un objet et le ramener en nageant – top départ pour le suivant.</p>
<p>Propulsion</p> <p>1. déplacement 2 par 2 on se passe la balle.</p> <p>2. on allonge les écarts entre les deux joueurs.</p> <p>3. déplacement en lançant la balle vers le bord.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Entrées dans l’eau</u></b></p> <p>-Plonger dans un cerceau posé sur l’eau en impulsion sur le bord.</p> <p>- varier la distance du cerceau par rapport au bord.</p>

**Matériel :objets , ballons, cerceaux.**


## DEBROUILLES

### 7<sup>ème</sup> séance :

<u>Equilibre</u>	<u>Immersion</u>
<p>1/ depuis le bord pousser avec les pieds se laisser glisser jusqu'à la perte de vitesse, souffler dans l'eau et tenter de rester en étoile. ( sur le dos , sur le ventre).</p> <p>2/ depuis le bord pousser avec les pieds se laisser glisser sur le ventre jusqu'à la perte de vitesse, faire une roulade et s'allonger pour remonter à la surface ventre à la surface.</p> <p>3/ depuis le bord pousser avec les pieds se laisser glisser sur le ventre puis en effectuant une demi-rotation, sur le côté.( idem sur le dos puis sur le côté)</p>	<p><b>Jeu relais :</b></p> <p>2. descendre le long de la perche canard, aller chercher un objet à quelques mètres et le ramener en nageant – top départ pour le suivant.</p> 
<u>Propulsion</u>	<u>Entrées dans l'eau</u>
<p>1/ les enfants sont dans l'eau , ils vont chercher des ballons sur l'eau ( nombreux ) et doivent les lancer sur le bord, ils ont le droit de se faire des passes s'ils sont loin du bord. Variantes de jeu : obligation de se faire 4 passes avant de le jeter sur le bord.</p>	<p>1/ proposer de plonger en profondeur.</p> <p>2/ plonger loin.</p> <p>3/ proposer des entrées dans l'eau soit plonger soit sauter.</p>

**Matériel : objets, ballons.**

**Nous vous proposons quelques séances qui peuvent compléter les séances du groupe des débrouillés dès lors qu'ils atteignent le savoir nager avant la fin du cycle afin de les faire progresser encore. Ces séances vont vous permettre de proposer à ces élèves une différenciation qui leur permettra de poursuivre leurs progrès vers la nage.**

**Des activités de sauvetage leur seront également proposées afin de varier les exercices au service de la consolidation du savoir nager et en vue de la réussite à l'ASSN.**

Séances débrouillés

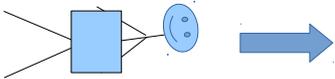
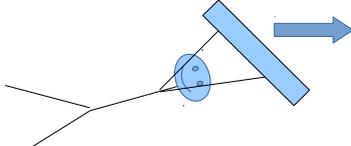
En route vers  
l'ASSN



Laurent VILLIEN

**La première séance est toujours (comme pour tous les élèves ) la séance d'évaluation.**

## DEBROUILLES + 2 bis

<p><b><u>Sauvetage :</u></b></p> <p>-Se maintenir verticalement à la surface par l'action des jambes (battements interdits, utiliser le rétropédalage ou les mouvements de la brasse)</p> <p><b><u>Rétropédalage :</u></b> alternance des jambes</p> <p>-deux par deux face à face : tenter de se maintenir à la surface de l'eau en étant semi-assis soit en faisant des ciseaux de brasse soit en rétropédalage. Celui qui dure le plus longtemps à gagné.</p> <p>- se déplacer en reculant soit en faisant des ciseaux de brasse soit en rétropédalage.</p>	<p><b><u>Immersion</u></b></p> <p><i><b>plongeon canard :</b> dans l'eau la tête bascule vers l'avant. L'élève incline son buste et ses bras vers le fond, puis il relève ses jambes à la verticale. Le poids du haut du corps entraîne l'ensemble du corps dans l'immersion complète.</i></p> <p>-Faire une roulade avant à 1,20m de profondeur (attention à l'espace de sécurité entre chaque élève).</p> <p>-S'enrouler autour d'une frite pour effectuer une bascule avant (cassure du bassin)(attention à l'espace de sécurité entre chaque élève).</p>
<p><b><u>Propulsion: la brasse.</u></b></p> <p>-apprendre sur le bord le ciseau de jambes.</p> <p>-déplacement dorsal, une planche tenue sur le ventre. Ciseaux de jambes. Attention les talons se touchent (position en canard ) avant la propulsion.</p>  <p>-prendre une frite devant soi et tenter d'avancer en ciseau de jambes en ventral.</p> 	<p><b><u>Entrées dans l'eau</u></b></p> <p>-sauter faire un demi tour sur soi même pour toucher le fond (façon « bouteille ») et se laisser remonter passivement (façon « boule »)</p> <p>- sauter en bouteille avec différentes positions des bras: le long du corps, écartés, en l'air, croisés.</p> <p>-glisser à plat ventre sur le toboggan sans aide (si la profondeur est adaptée)</p> <p>-Apprendre à plonger. 1/assis sur le bord talon calés contre le bord . Menton collé à la poitrine Bras au dessus de la tête .L'élève se laisse tomber en suivant ses bras dans la direction de la première ligne noire du fond du bassin. Au moment où je bascule je pousse sur mes talons. (répéter plusieurs fois). Renouveler plusieurs fois.</p>

## DEBROUILLES + 3 bis

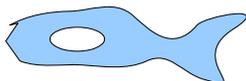
<p><b><u>Sauvetage :</u></b></p> <p>-chacun a une planche sur laquelle est posé un "pain de ceinture". Il faut ramener ce pain au bord sans le faire tomber de la planche . Soit en position assise soit de dos en "remorquant" la planche.</p> <p>-proposer des petits challenges de rapidité entre les élèves.</p>	<p><b><u>Immersion</u></b> <b><u>plongeon canard :</u></b></p> <p>-enchaîner plusieurs roulades sous l'eau et finir sur ses pieds. (insister sur la prise d'appui des mains et la position de la tête.) En soufflant par la bouche et/ou le nez .</p> <p>-effectuer des plongeurs canard en moyenne profondeur pour aller chercher des objets en soufflant par la bouche et/ou le nez</p> <p>-même exercice en allant chercher des objets dans la plus grande profondeur profondeur de l'espace immersion. (varier sur la taille des objets , gros petits etc..) <b><u>En soufflant par la bouche et/ou le nez</u></b></p>
<p><b><u>Propulsion :brasse</u></b></p> <p>-retour sur les exercices de ciseaux de jambes en dorsal et ventral.</p> <p>- mouvement des bras</p> <p>Les mains s'enfoncent vers l'avant bras tendus. Ensuite, le nageur « tire » avec les mains et les avant-bras sur les côtés et en arrière (coudes hauts). Les mains ne doivent pas dépasser les épaules.</p> <p><b>Repère visuel pour l'enfant :</b> quand il ne voit plus ses mains sur les côtés, il les ramène ensemble vers l'intérieur et les passe vers l'avant.</p> <p>-depuis le bord effectuer une coulée ventrale en poussant le bord avec les talons les pieds en canard talons joints "je déclenche mon ciseau de jambes pour aller le plus loin possible, tête dans l'eau et le corps aligné.Quand je n'avance plus je fais un passage de bras.Idem puis les jambes ...quand je ne glisse plus je me relève et je reviens au bord.Je souffle dans l'eau.</p>	<p><b><u>Entrées dans l'eau</u></b> plongeon (suite)</p> <p>- se positionner à croupis le plus bas possible, sur le bord. Les orteils agrippent fermement le bord.</p> <p>-Menton collé à la poitrine Bras au dessus de la tête .L'élève se laisse tomber en suivant ses bras.la direction doit être à peine au-delà de la première ligne noire du fond du bassin. Attention à ne pas relever la tête. Au moment de la bascule pousser légèrement sur les orteils.</p> <p>-idem en se relevant peu à peu de la position accroupis. Mais au final toujours avoir les genoux fléchis ( à différentes hauteur/ progression graduelle). Renouveler plusieurs fois.</p>

## DEBROUILLES + 4 bis

<p><b><u>Sauvetage :</u></b></p> <p>-faire une poussée ventrale sous l'eau depuis le bord. Sortir la tête de l'eau puis effectuer un plongeon canard pour aller chercher un anneau lesté en moyenne profondeur.</p> <p>Revenir au bord sur le dos en transportant l'anneau à l'extérieur de l'eau sur 10 m au moins.</p> <p>-idem avec un objet plus volumineux ( ballons lestés).</p>	<p><b><u>Immersion</u></b> <b><u>moyenne profondeur (1,20m)</u></b></p> <p><b><u>plongeon canard :</u></b></p> <p>-effectuer un plongeon canard pour aller chercher un mannequin enfant en petite profondeur et le ramener à la surface . L'enfant suite au plongeon canard aura pied.</p> <p><b><u>En soufflant par la bouche et/ou le nez</u></b></p> <p>-Idem en moyenne profondeur. Dès que la tête du mannequin apparaît au dessus de l'eau on le laisse redescendre.</p> <p><b><u>En soufflant par la bouche et/ou le nez</u></b></p>
<p><b><u>Propulsion : brasse</u></b></p> <p>-Changer de rythme : deux mouvements de jambes pour un mouvement de bras, trois mouvements de jambes pour un mouvement de bras...</p> <p>- avec une planche, je respire en pliant mes jambes et je souffle dans l'eau en poussant avec mes jambes. Je laisse glisser.</p> <p>- je respire en relevant le menton, je tire sur mes bras.</p> <p>-j'expire longuement tête dans l'eau en alignant mon corps .</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p><b><u>Entrées dans l'eau</u></b></p> <p>plongeon.</p> <p>- partir du bord , orteils agrippés. Menton collé à la poitrine. Au moment du basculement les bras se positionnent au dessus de la tête pour induire la direction.</p> <p>Attention à ne pas relever la tête. Renouveler plusieurs fois.</p> <p>- debout contre le mur je marche et plonge enchaînement d'action ( petit à petit le temps de latence pour reprendre la position au bord du bassin doit disparaître pour un enchaînement continu. )</p>

## DEBROUILLES + 5 bis


### Sauvetage :



-ramener le poisson en mousse en se déplaçant sur le dos en ciseaux de jambes ou en rétropédalage en passant le bras droit ou gauche dans le trou central (voir si droitier ou gaucher).

-jouer sous forme de relais ensuite par équipe de deux.

-proposer une petite "course" de sauvetage du poisson entre différents enfants.

### Propulsion : brasse

-Accentuer et bien différencier la phase de propulsion et celle de retour. Les actions de propulsion doivent être puissantes et accélérées. Les actions de retour sont effectuées avec relâchement en réaction à l'explosivité de la phase précédente.

-Sur une longueur, essayer de faire le moins de mouvements possible. Durant la poussée des jambes, les bras, la tête et le tronc sont alignés et en immersion.

**"souffle dans l'eau".**

### Immersion

#### plus grande profondeur (1,60m)

-aller chercher un objet en plongeon canard. Le ramener au bord en restant au préalable immergé pour passer dans un cerceau.



- partir du bord en tenant un objet lesté à la main en plongeon canard aller l'immerger dans une zone repérée dans le fond.

#### En soufflant par la bouche et/ou le nez

### Entrées dans l'eau

- enchaîner un plongeon puis se déplacer en nageant en ventral.

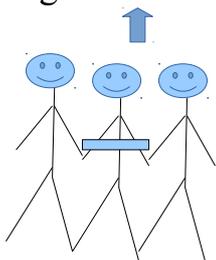
- enchaîner un plongeon puis se déplacer en nageant en dorsal .

-enchaîner un plongeon puis se déplacer en nageant en ventral puis à la moitié de la distance proposée nager en dorsal sans temps mort.

## DEBROUILLES + 6 bis

### Sauvetage :

-à DEUX ramener un copain qui est sur le dos avec une frite sous les bras.  
Chacun prend un bras . déplacement arrière en ciseaux de jambes ou en rétropédalage



-on alterne les rôles .

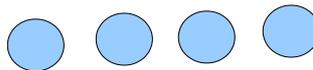
- idem mais un seul sauveteur .

### Immersion

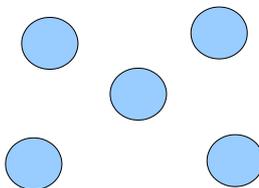
#### plus grande profondeur (1,60m)

-Dégrafer la ceinture d'un mannequin immergé

- effectuer un parcours en essayant de ne pas remonter entre 4 cerceaux en ligne espacés de 50cm .



- idem cerceaux en quinconce. je choisis mon cheminement (au moins trois cerceaux passés).



En soufflant par la bouche et/ou le nez

### Propulsion

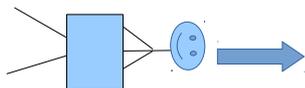
faire pratiquer la brasse aux élèves.

#### **Dos crawlé.**

-déplacement planche sur les genoux.  
Elle ne doit pas "sauter" à la surface .

(comme si on donnait un coup de pied à un ballon imaginaire à la surface de l'eau).

Pertinence du battement des jambes. Corps aligné regard au plafond.



**regard dirigé vers le plafond, nuque et oreilles immergées**

### Entrées dans l'eau

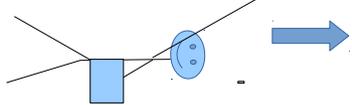
25 m

- enchaîner un plongeon puis se déplacer en nageant en ventral, au signal effectuer un plongeon canard, revenir à la surface et terminer en ventral.

25 m

- enchaîner un plongeon puis se déplacer en nageant en ventral, au signal effectuer un plongeon canard , revenir à la surface et terminer en dorsal.

## DEBROUILLES + 7 bis

<p><b><u>Sauvetage :</u></b></p> <p>-essayer de ramener un copain qui est sur le dos sans frite en prenant son camarade sous l'aisselle et faire du joue à joue. cf.technique de sauvetage à découvrir sur le bord avec le mannequin enfant.</p> <p>-on alterne les rôles .</p>	<p><b><u>Immersion</u></b> <b><u>grande profondeur</u></b></p> <p>-descendre en grande profondeur et aller chercher un objet posé au fond à deux mètres de la perche.</p> <p>- par équipe de deux: l'un descend en grande profondeur en plongeon canard et va poser un objet posé au fond à deux mètres du bord. L'autre va le chercher en plongeant du bord .</p> <p><b><u>En soufflant par la bouche et/ou le nez</u></b></p>
<p><b><u>Propulsion</u></b></p> <p>Pour favoriser les appuis des membres supérieurs, se déplacer avec une action simultanée des 2 bras</p> <p>Varié le mouvement des jambes (battements ou ciseaux de brasse) avec le mouvement simultané des 2 bras</p> <p>Travailler d'un seul bras : bras tendu, planche au niveau du bassin, effectuer une rotation complète d'un bras alors que l'autre tient la planche et alterner</p>  <p>Le bras entre dans l'eau par l'auriculaire. Puis, la main et l'avant-bras poussent sur le côté et vers le fond, le coude plié vers le bas. Quand le pouce rentre en contact avec la cuisse, le nageur ramène le bras verticalement, sans arrêt et termine la rotation.</p> <p>Puis travail avec les deux bras et battements.</p>	<p><b><u>Entrées dans l'eau</u></b></p> <p>25 m</p> <p>- enchaîner un plongeon puis se déplacer en nageant en brasse, au signal effectuer un plongeon canard , revenir à la surface et terminer en dos crawlé.</p> <p>25 m</p> <p>- enchaîner un plongeon puis se déplacer en nageant en brasse, au signal effectuer un arrêt de 15s sur place.Repartir et rapidement faire un plongeon canard , revenir à la surface et terminer en dos crawlé.</p> <p>-- enchaîner un plongeon puis se déplacer en nageant en brasse. Repartir et rapidement faire un plongeon canard , revenir à la surface et continuer en dos crawlé au signal effectuer un arrêt de 15s sur place et repartir en dos.</p>

**Convention natation à faire lire et signer par tous les enseignants qui vont à la piscine .**

**CONVENTION POUR L'ORGANISATION D'ACTIVITES  
IMPLIQUANT DES INTERVENANTS EXTERIEURS**

Entre :

La collectivité territoriale .....représentée par .....  
ou  
la personne de droit privé ..... représentée par .....  
et  
La direction des services départementaux de l' Education Nationale de la Côte d'Or représentée par la  
Directrice académique.

*dans le cadre de la circulaire 2017-127 du 22/8/2017 (BOEN n°34 du 12/10/17) relative à l'enseignement de la natation, de la circulaire 2017-116 du 6/10/17 (BOEN n°34 du 12/10/17) relative à l'encadrement des activités physiques et sportives, de la circulaire 99-136 du 21/09/99 (BOEN hors série n°7 du 23/09/99) relative aux sorties scolaires, de l'arrêté du 09/11/15 (JO du 24/11/15 (BOEN hors série n°3 du 19/06/08) relatif aux programmes d'enseignement de l'école primaire et de l'arrêté du 18/02/15 (JO du 12/03/15)*

il a été convenu ce qui suit :

**ARTICLE I - Définition de l'activité : NATATION**

**Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale**

Cette activité permet de construire la compétence à évoluer en toute sécurité dans le milieu aquatique. Elle place l'enfant dans des situations à forte charge émotionnelle (perte des repères de terrien).

Elle conduit à développer la capacité à remettre en cause trois principes essentiels : l'équilibre, le mode de déplacement et la respiration.

Elle met en jeu des habiletés spécifiques : entrer dans l'eau de différentes façons, se déplacer dans toutes les dimensions du milieu aquatique, s'immerger et explorer la profondeur, s'équilibrer dans des positions variées.

**ARTICLE II -- Rappel des grandes orientations pédagogiques définies dans le projet des écoles concernées**

Concernant l'enseignement de la natation, un projet pédagogique élaboré par les CPC en EPS et les équipes de bassin couverts est en ligne sur le site de circonscription. Il s'agit d'aider les élèves à acquérir des attitudes, des méthodes, des démarches favorables aux apprentissages dans la pratique de l'activité mais aussi dans la vie sociale.

C'est par une pédagogie adaptée que les élèves apprennent à mieux se connaître, à mieux connaître les autres, à accepter puis dominer leurs émotions, à prendre des repères dans l'environnement pour réussir leurs actions, à comprendre et à mettre en œuvre des règles et des codes.

Ainsi les situations mises en place doivent permettre à chaque élève de choisir son niveau de difficulté, de tenter de nombreux essais en toute sécurité, de pouvoir recommencer s'il a échoué, de réfléchir avec les autres sur la meilleure façon d'agir, de pouvoir aider un camarade ou de se faire aider par un conseil.

Les compétences évaluées sont définies par la circulaire n°2017 - 127 du 22/08/2017 (BO n°34 du 12/10/17). :

**Test d'aisance aquatique**

- Connaissances et capacités à préparer et validé dès le cycle 2
- Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité
- Le test repose sur la capacité à entrer dans l'eau - flotter - se déplacer - s'immerger (passer sous un objet flottant)

Sa réussite est certifiée par l'enseignant

**Attestation du savoir nager (ASSN)**

- Connaissances et capacités à valider prioritairement dans les classes de CM1 - CM2 - 6ème

- Elle repose sur la maîtrise d'un parcours aquatique et de connaissances spécifiques au milieu aquatique
- Elle valide un niveau de compétences permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé

Sa réussite est validée par un professionnel qualifié et le professeur des écoles.

Au delà de ces compétences, les tests départementaux permettront d'établir une progressivité dans les évaluations.

Les connaissances et les attitudes relatives aux règles d'hygiène et de sécurité propres aux établissements de bains et aux activités aquatiques évaluées sont acquises progressivement dès l'école primaire.

### **ARTICLE III – Conditions générales d'organisation et condition de concertation préalable à la mise en œuvre des activités (notamment conditions d'information réciproque en cas d'absence ou de problème matériel justifiant l'ajournement de la séance.)**

- Pour atteindre les compétences visées, il conviendra de prévoir, lorsque cela est possible, 3 à 4 séquences d'apprentissage à l'école primaire de 10 à 12 séances chacune. Le parcours d'apprentissage commence toutefois dès le cycle 1. Au cycle 3, la natation fera l'objet, si possible, d'un enseignement à chaque année du cycle. Une évaluation est à organiser avant la fin du CM2.

La fréquence et la durée des séances peut être envisagée selon des modalités différentes selon les contraintes particulières (1 séance hebdomadaire - programmation resserrée - stage).

- Les classes de cycle 3 ainsi que celles appelées à pratiquer une activité de nautisme seront prioritaires pour l'obtention d'un créneau.

Une réunion de concertation préalable à la mise en œuvre de l'activité est organisée avant le début des séances. Elle rassemble, sous l'autorité de la directrice académique, toutes les personnes concernées par la réalisation du projet.

L'enseignant assume de façon permanente la responsabilité pédagogique de l'organisation et de la mise en œuvre de l'activité.

Lors de la première séance, les élèves issus de classes différentes, sont regroupés puis répartis en groupes de compétences. Des listes sont établies. Chaque groupe est confié par l'enseignant à un adulte agréé, **l'enseignant intervenant lui aussi auprès d'un groupe**. Toute modification de cette répartition est inscrite sur les listes initiales. L'enseignant, au début de chaque séance, informe les responsables des différents groupes des absences éventuelles.

En accord avec les services municipaux, la direction des services départementaux de l'éducation nationale établit en début d'année les plannings d'utilisation des piscines par les classes primaires. Les services municipaux assurent le transport des élèves. Pour les bassins en délégation de service public, les plannings sont établis en concertation avec le conseiller pédagogique de circonscription en charge des missions EPS.

Les services municipaux (et/ou le responsable de la piscine), la direction des services départementaux de l'éducation nationale et les enseignants doivent s'informer mutuellement lorsqu'ils sont dans l'impossibilité de suivre le programme prévu.

Toute autre organisation doit faire l'objet d'un avenant à cette convention.

A l'issue du cycle, une rencontre EPS entre plusieurs classes et/ou plusieurs écoles pourra être organisée par les enseignants et les intervenants afin de finaliser les apprentissages ; elle pourra faire l'objet de l'évaluation terminale (cf. note départementale sur les rencontres).

### **ARTICLE IV - Rôle des intervenants extérieurs : la natation scolaire nécessite un encadrement renforcé**

L'intervenant professionnel apporte un éclairage technique qui enrichit l'enseignement et conforte les apprentissages conduits par l'enseignant de la classe.

Il ne se substitue pas à lui. Il peut prendre des initiatives, dès lors qu'elles s'inscrivent dans le cadre strict de sa spécialité.

Lorsqu'un intervenant extérieur se voit confier un groupe d'enfants, il agit dans le cadre de l'organisation générale arrêtée par l'enseignant, mais il doit prendre, le cas échéant, les mesures urgentes qui s'imposent.

La liste des intervenants professionnels sera jointe à la convention (cf. annexe).

#### **ARTICLE V - Conditions de sécurité :**

L'encadrement des élèves est défini par classe sur la base suivante :

- **à l'école maternelle**, l'enseignant et 2 adultes agréés, professionnels qualifiés ou intervenants bénévoles pour un groupe de moins de 20 élèves

Un encadrant supplémentaire est requis quand le groupe-classe a un effectif compris entre 20 et 30 élèves.

Deux encadrants supplémentaires sont requis quand le groupe classe a un effectif supérieur à 30 élèves.

- **à l'école élémentaire**, l'enseignant et 1 adulte agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole pour un groupe de moins de 30 élèves.

Un encadrant supplémentaire est requis quand le groupe-classe a un effectif supérieur à 30 élèves.

Dans le cas d'une classe comprenant des élèves de maternelle et d'élémentaire, les normes d'encadrement de la maternelle s'appliquent. Pour les classes à faibles effectifs, composées de moins de 12 élèves, le regroupement de classes sur des séances communes est à privilégier en constituant un seul groupe-classe. Lorsque cette organisation ne peut être mise en place, le taux d'encadrement pourra être fixé localement par la directrice académique, directrice des services départementaux de l'éducation nationale.

Pendant toute la durée des apprentissages, l'occupation des bassins doit être calculée à raison d'au moins 4 m<sup>2</sup> de plan d'eau par élève. les espaces réservés aux élèves doivent être clairement délimités.

La surveillance de chaque bassin est assurée par un personnel titulaire d'un des diplômes conférant le titre de maître nageur sauveteur.

Dans le 1er degré, cette surveillance est obligatoire et active pendant toute la durée de la présence des classes dans le bassin et sur les plages, telle que définie par le POSS.

Ce personnel est exclusivement affecté à cette tâche et, par conséquent, ne peut simultanément remplir une mission d'enseignement.

L'absence du maître nageur chargé de la surveillance implique de différer la séance jusqu'à son arrivée.

Chaque membre de l'équipe pédagogique participe activement à la sécurité tout au long de son action d'enseignement.

Les enseignants veilleront à mettre en place des procédures de travail propres à limiter les risques et à en faire prendre conscience aux élèves, notamment à travers :

- les entrées et sorties ordonnées du bassin ;

- le déplacement sur les plages et dans les espaces de circulation ;

- le balisage des espaces de travail de chaque groupe, qui favorisera également l'utilisation d'un matériel pédagogique adapté (tapis, cerceaux, cages...), permettant notamment de diversifier et d'enrichir les situations pédagogiques.

Le comptage régulier des élèves ainsi que les signes éventuels de fatigue feront l'objet d'une attention particulière de la part de chaque responsable de groupe.

**Localement, en fonction de configurations particulières des bassins, le taux d'encadrement pourra être resserré.**

#### **ARTICLE VI – Diffusion de la convention :**

Chacune des parties s'engage à porter cette convention à la connaissance de toutes personnes engagées dans l'activité.

Chaque intervenant doit avoir pris connaissance de cette convention.

#### **Article VII – Durée de la convention :**

La présente convention est renouvelable par tacite reconduction jusqu'au 1er janvier 2020, sauf dénonciation par une des parties avant le début de l'année civile pour l'année scolaire suivante.

Par ailleurs, cette convention peut être dénoncée en cours d'année, soit par accord entre les parties, soit à l'initiative de l'une d'entre elles. Dans ce dernier cas, la dénonciation doit faire l'objet d'un préavis de trois mois.

A le A le A

le

L'organisme rémunérateur  
L'inspecteur(rice)  
nationale

La Directrice Académique  
des services de l'éducation nationale de l'éducation  
Directrice des services départementaux  
de l'éducation nationale de la Côte d'Or

Les personnes sus - nommées ont pris connaissance de cette convention  
A \_\_\_\_\_, le  
Le chef de bassin

A \_\_\_\_\_, le  
Les intervenants

Faire contresigner la convention par le directeur de l'école