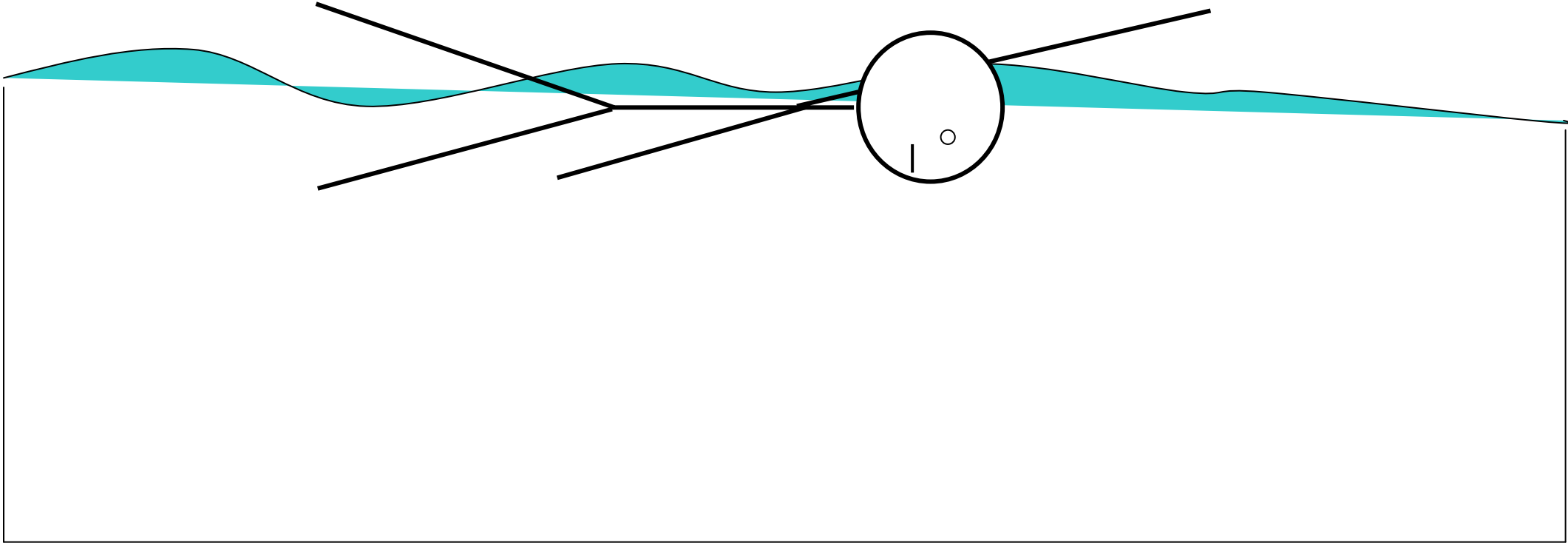


# Natation





## Guide d'utilisation du document « Natation »

**Programme 2008 en maternelle** : agir et s'exprimer avec son corps

**Compétence** : adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés.

**Programme 2008 en élémentaire** : Education Physique et Sportive

**Compétences** : réaliser une performance (mesurée en cycle 3), adapter ses déplacements à différents types d'environnement.

### **Les différentes étapes d'un module d'apprentissage :**

La mise en place d'un module d'apprentissage se fait en fonction des possibilités offertes à chaque école.

Ce document a été conçu pour être utilisé dans toutes les piscines (grande profondeur et utilisation de petits matériels).

Il comporte des éléments sur :

- la réglementation, une aide à la mise en place d'un module d'apprentissage (cf. Gestion d'un module d'apprentissage en natation)
- un tableau identifiant les différents niveaux pour chaque compétence (cf. Compétences en natation)
- des fiches pédagogiques qui permettent à l'enseignant d'avoir des situations adaptées aux différents niveaux de compétence à atteindre.

Au début du module d'apprentissage, on identifie le niveau des élèves en utilisant une situation de référence (évaluation diagnostique) pour constituer des groupes.

Les fiches pédagogiques permettent de construire vos séances en fonction des niveaux atteints par les élèves.

**Ce document n'est pas une progression d'activités mais permet de mettre en œuvre des situations qui feront évoluer vos élèves d'un niveau à l'autre pour chaque compétence.**

**Il n'est pas exhaustif et d'autres situations peuvent être proposées en fonction des conditions matérielles à votre disposition dans la piscine (petite profondeur, gros matériel etc).**

## **GESTION D'UN MODULE D'APPRENTISSAGE EN NATATION**

Un module d'apprentissage de natation commence au moment où l'on quitte l'école jusqu'au retour.

L'enseignement est sous la responsabilité de l'enseignant de la classe. La leçon est conduite dans le cadre du projet pédagogique établi avec l'appui des équipes de circonscription.

Les règles de sécurité et le mode de fonctionnement des piscines dans lesquelles vous emmenez vos classes, doivent être connus et respectés.

### **Encadrement de la séance :**

Ecole maternelle : l'enseignant et deux adultes agréés, professionnels qualifiés ou intervenants bénévoles.

Ecole élémentaire : l'enseignant et un adulte agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole.

Classe multi-cours dont grande section (exemple : GS et CP) idem encadrement école maternelle sauf si classe de moins de 20 élèves.

**Un encadrant supplémentaire est requis quand le groupe-classe comporte des élèves issus de plusieurs classes et qu'il a un effectif supérieur à 30 élèves** (à privilégier pour les classes à faibles effectifs moins de 12 élèves).

### **Rôles et responsabilités :**

**L'enseignant** s'assure que les intervenants respectent l'organisation générale prévue, et tout particulièrement en ce qui concerne la sécurité des élèves.

**Les professionnels qualifiés et agréés** prennent en charge un groupe d'élèves selon les modalités définies dans le projet pédagogique.

### **Les intervenants bénévoles agréés et non qualifiés peuvent :**

- assister de façon complémentaire l'enseignant ou l'intervenant qualifié dans les activités que celui-ci conduit avec un groupe d'élèves.
- prendre en charge le groupe d'élèves que l'enseignant leur confie pour animer une découverte du milieu aquatique à des profondeurs permettant la reprise d'appuis plantaires pour les élèves.

**Les personnes n'étant pas en charge de l'encadrement de l'activité** peuvent participer à l'encadrement de la vie collective suite à l'autorisation du directeur d'école.

A l'école maternelle, les ATSEM doivent avoir une autorisation préalable du maire y compris pour l'accompagnement des élèves dans l'eau.

Les auxiliaires de vie scolaire accompagnent les élèves en situation de handicap y compris dans l'eau en référence au projet d'accueil individualisé ou au projet personnalisé de scolarisation.

Ils ne sont pas soumis à agrément mais leur rôle se limite à l'accompagnement de l'élève.

### **Important :**

En cas d'absence du BEESAN affecté à la surveillance, la séance est annulée.

Le comptage des enfants doit avoir lieu à l'entrée sur le bassin et avant que les élèves retournent aux douches et aux vestiaires après la séance.

### **Programme EPS 2008 :**

Compétences CP-CE1 : se déplacer sur une quinzaine de mètres, s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter.

Compétences CE2-CM1-CM2 : se déplacer sur une trentaine de mètres, plonger, s'immerger, se déplacer.

### **En fin de CE1, un élève doit avoir atteint le 1<sup>er</sup> palier :**

- 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 puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord..

### **En fin de CM2, un élève doit avoir atteint le 2<sup>ème</sup> palier :**

- se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.
- enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion et un sur-place de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.

La priorité est donnée aux classes de CP et CE1 en prévoyant une trentaine de séances réparties en 2 ou 3 cycles (un cycle de 10 séances supplémentaires pour conforter les apprentissages en cycle 3).

## Organisation pédagogique d'un module d'apprentissage:

Les espaces de travail doivent être organisés sur les parties latérales et ne peuvent être réduits aux couloirs centraux.

### **1<sup>ère</sup> séance :**

objectif : évaluation du niveau des élèves

### Tests possibles :

**Pour les non-nageurs** : descendre à l'échelle, se déplacer le long du bord du bassin en position verticale (goulotte), s'allonger en tenant le bord, passer sous un objet (immersion).

**Pour les nageurs** : sauter dans l'eau, se déplacer sur 10 mètres, aller chercher un objet à 1m50 de profondeur.

Pendant le module d'apprentissage, il faut définir **pour chaque séance un objectif principal pour chaque groupe.**

Les 4 compétences ne sont pas forcément travaillées à chaque séance même si elles sont liées.  
La répartition des groupes de niveau incombe à l'enseignant.

**Evaluation finale** : il est intéressant de confronter les élèves à la situation mise en place lors de la première séance pour évaluer les progrès (ce qu'on appelle la situation de référence). Cependant, l'évaluation doit permettre de vérifier la validation des paliers 1 et 2 de la circulaire du 14 juillet 2011.





## REPERES PEDAGOGIQUES POUR L'ENSEIGNEMENT DE LA NATATION EN PRIMAIRE

COMPETENCES	ENTRER DANS L'EAU : C1	S'ÉQUILIBRER : C2	S'IMMERGER : C3	SE PROPULSER : C4
<b>NIVEAU 0</b>	familiarisation avec le milieu aquatique			
<b>NIVEAU 1</b>	sauter dans l'eau en tenant une perche	tenir un équilibre horizontal ventral avec un appui fixe (échelle, bord du bassin, ...)	descente le long d'une perche les pieds en premier pour aller chercher un objet	faire une glissée ventrale avec une impulsion sur le mur avec l'aide d'une planche
<b>NIVEAU 2</b>	sauter dans l'eau par les pieds sans aide extérieure	tenir un équilibre horizontal ventral et dorsal avec deux planches	descente le long d'une perche la tête la première pour aller chercher un objet	se déplacer 15 mètres sur le ventre et sur le dos avec l'aide d'une planche
<b>NIVEAU 3</b>	sauter dans l'eau la tête la première	tenir un équilibre horizontal ventral et dorsal sans aide extérieure	descente en plongeon canard pour aller chercher un objet	se déplacer 15 mètres sur le ventre et sur le dos sans aide extérieure
<b>NIVEAU 4</b>	travail des nages codifiées crawl / dos crawlé plongeon sauvetage			

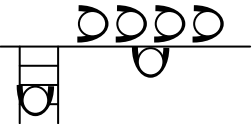
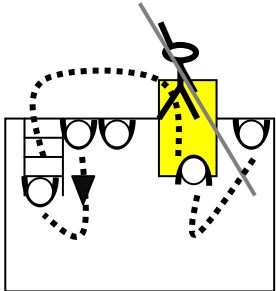
### IMPORTANT :

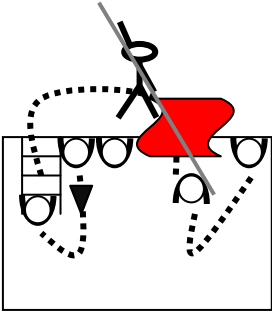
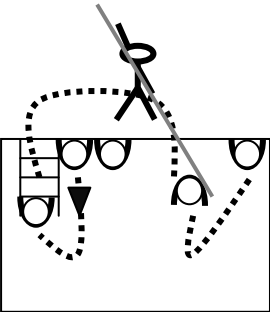
CE TABLEAU EST UN CADRE POUR REPERER LE NIVEAU DES ELEVES MAIS NE DOIT PAS ETRE UTILISE POUR L'EVALUATION DES ELEVES LORS DE LA 1<sup>ère</sup> SEANCE DU MODULE D'APPRENTISSAGE

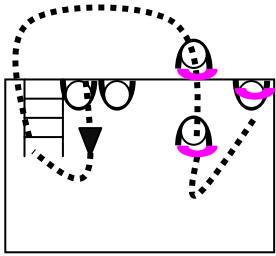
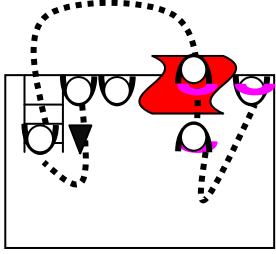
L'ATTEINTE DES NIVEAUX POUR CHAQUE COMPETENCE DOIT ETRE IDENTIFIEE QUAND L'ENFANT EST SOLLICITE DANS SON ACTIVITE AQUATIQUE EN GRANDE PROFONDEUR

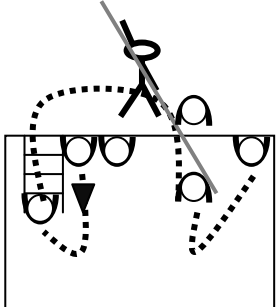
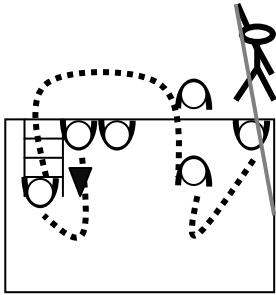


<b>Compétences</b>	<b>Niveau à atteindre</b>	<b>Situations d'apprentissage</b>
<b>Entrer dans l'eau</b>	<b>1</b>	<b>Pages 10 et 11</b>
	<b>2</b>	<b>Pages 12 et 13</b>
	<b>3</b>	<b>Pages 14 et 15</b>
<b>S'équilibrer</b>	<b>1</b>	<b>Page 16</b>
	<b>2</b>	<b>Pages 17 et 18</b>
	<b>3</b>	<b>Pages 19 et 20</b>
<b>S'immerger</b>	<b>1</b>	<b>Pages 21,22 et 23</b>
	<b>2</b>	<b>Page 24</b>
	<b>3</b>	<b>Pages 25 et 26</b>
<b>Se propulser</b>	<b>1</b>	<b>Pages 27 et 28</b>
	<b>2</b>	<b>Pages 29, 30 et 31</b>
	<b>3</b>	<b>Pages 32 et 33</b>
<b>Le crawl</b>	<b>4</b>	<b>Pages 35, 36, 37 et 38</b>
<b>Le dos crawlé</b>	<b>4</b>	<b>Pages 39, 40 et 41</b>
<b>Vers le sauvetage</b>	<b>Réinvestir le niveau 3 des 4 compétences</b>	<b>Pages 42 et 43</b>
<b>Vers les jeux collectifs</b>	<b>Réinvestir le niveau 3 des 4 compétences</b>	<b>Pages 44, 45 et 46</b>
<b>Vers la natation synchronisée</b>	<b>Réinvestir le niveau 3 des 4 compétences</b>	<b>Pages 47 et 48</b>

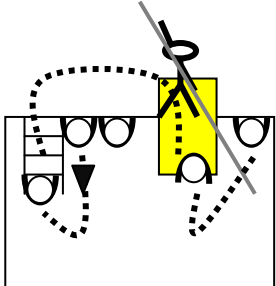
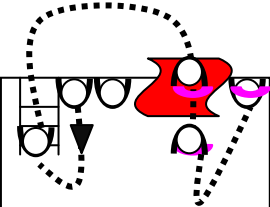
Compétence : entrer dans l'eau				
Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p>1</p> <p>Sauter dans l'eau en tenant une Perche.</p> <p><b>L'élève a un problème lié à l'affectif.</b></p>	<p>Les élèves sont sur le bord du bassin à proximité de l'échelle. Travail en petits groupes successifs afin d'éviter que les élèves aient froids.</p> 	<p>Tu descends à l'échelle marche par marche puis tu t'accroches à la goulotte.</p>	<p>L'élève est à la goulotte.</p>	<p>Jouer sur la profondeur. Jouer sur la position de l'adulte (hors de l'eau, dans l'eau).</p>
<p>1</p> <p>Sauter dans l'eau en tenant une Perche.</p> <p>Travail avec une perche.</p>	<p>Les élèves sont accrochés à la goulotte à proximité de l'échelle. Un tapis à moitié sur le bord, à moitié dans l'eau.</p> 	<p>Tu sors de l'eau par l'échelle. Tu marches sur le tapis en tenant la perche pour entrer dans l'eau. Tu reviens à la goulotte avec ou sans aide de la perche.</p>	<p>L'élève est à la goulotte.</p>	<p>Jouer sur la profondeur. Jouer sur la position d'un deuxième adulte (hors de l'eau, dans l'eau). Jouer sur le type de déplacement sur le tapis (à 4 pattes, en rampant,...).</p>

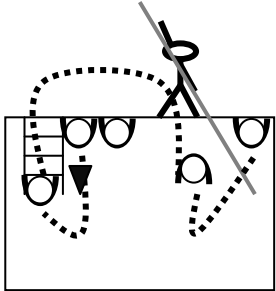
Compétence : entrer dans l'eau				
Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p>1</p> <p>Sauter dans l'eau en tenant une Perche.</p> <p><b>Travail avec une perche.</b></p>	<p>Les élèves sont accrochés à la goulotte à proximité de l'échelle. Un toboggan sur le bord du bassin.</p> 	<p>Tu sors de l'eau par l'échelle.</p> <p>Tu glisses sur le toboggan en tenant la perche.</p> <p>Tu reviens à la goulotte avec ou sans aide de la perche.</p>	<p>L'élève est à la goulotte.</p>	<p>Jouer sur la profondeur.</p> <p>Jouer sur la position d'un deuxième adulte (hors de l'eau, dans l'eau).</p> <p>Jouer sur la position pour glisser (allongé, assis, sur le ventre, sur le dos,...).</p>
<p>1</p> <p>Sauter dans l'eau en tenant une Perche.</p> <p><b>Travail avec une perche.</b></p>	<p>Les élèves sont accrochés à la goulotte à proximité de l'échelle.</p> 	<p>Tu sors de l'eau par l'échelle.</p> <p>Tu viens debout sur le bord en tenant la perche et tu te laisses tomber dans l'eau.</p> <p>Tu reviens à la goulotte avec ou sans aide de la perche.</p>	<p>L'élève est à la goulotte.</p>	<p>Jouer sur la profondeur.</p> <p>Jouer sur la position d'un deuxième adulte (hors de l'eau, dans l'eau).</p> <p>Jouer sur la position de départ (assis, accroupi, en arrière).</p>

Compétence : entrer dans l'eau				
Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p>2</p> <p>Sauter dans l'eau par les pieds sans aide extérieure.</p> <p>Travail avec une frite.</p>	<p>Les élèves sont accrochés à la goulotte à proximité de l'échelle.</p> <p>Une frite par élève.</p> 	<p>Tu sors de l'eau par l'échelle.</p> <p>Tu viens sur le bord du bassin et tu sautes dans l'eau en tenant ta frite.</p> <p>Tu reviens à la goulotte.</p>	<p>L'élève est à la goulotte.</p>	<p>Jouer sur la profondeur.</p> <p>Jouer sur la position de l'adulte (hors de l'eau, dans l'eau).</p> <p>Jouer sur les modes d'entrée dans l'eau (assis, accroupi, en arrière, avec demi tour, ...).</p> <p>Matérialiser une zone de réception (cerceau, derrière une ligne, ...).</p>
<p>2</p> <p>Sauter dans l'eau par les pieds sans aide extérieure.</p> <p>Travail avec une frite.</p>	<p>Les élèves sont accrochés à la goulotte à proximité de l'échelle.</p> <p>Une frite par élève.</p> <p>Un toboggan sur le bord du bassin.</p> 	<p>Tu sors de l'eau par l'échelle.</p> <p>Tu glisses sur le toboggan en tenant ta frite.</p> <p>Tu reviens à la goulotte.</p>	<p>L'élève est à la goulotte.</p>	<p>Jouer sur la profondeur.</p> <p>Jouer sur la position de l'adulte (hors de l'eau, dans l'eau).</p> <p>Jouer sur la position pour glisser (allongé, assis, sur le ventre, sur le dos, ...).</p>

Compétence : entrer dans l'eau				
Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p>2</p> <p>Sauter dans l'eau par les pieds sans aide extérieure.</p> <p><b>Travail avec une perche.</b></p>	<p>Les élèves sont accrochés à la goulotte à proximité de l'échelle.</p> 	<p>Tu sors de l'eau par l'échelle.</p> <p>Tu viens sur le bord du bassin, tu sautes dans l'eau et tu attrapes la perche.</p> <p>Tu reviens à la goulotte avec ou sans l'aide de la perche.</p>	<p>L'élève est à la goulotte.</p>	<p>Jouer sur la profondeur.</p> <p>Jouer sur les modes d'entrée dans l'eau (assis, accroupi, en arrière, avec demi tour, ....).</p> <p>Matérialiser une zone de réception (cerceau, derrière une ligne, ....).</p> <p>Jouer sur l'objet à attraper après le saut (planche, frite,...).</p>
<p>2</p> <p>Sauter dans l'eau par les pieds sans aide extérieure.</p>	<p>Les élèves sont accrochés à la goulotte à proximité de l'échelle.</p> <p>Prévoir une perche pour aider les élèves à revenir à la goulotte.</p> 	<p>Tu sors de l'eau par l'échelle.</p> <p>Tu viens sur le bord du bassin et tu sautes dans l'eau.</p> <p>Tu reviens à la goulotte avec ou sans l'aide de la perche.</p>	<p>L'élève est à la goulotte.</p>	<p>Jouer sur la profondeur.</p> <p>Jouer sur la position de l'adulte (hors de l'eau, dans l'eau).</p>

**Compétence : entrer dans l'eau**

Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p align="center"><b>3</b></p> <p>Sauter dans l'eau la tête la première.</p>	<p>Les élèves sont accrochés à la goulotte à proximité de l'échelle. Un tapis à moitié sur le bord, à moitié dans l'eau. Prévoir une perche pour aider les élèves à revenir à la goulotte.</p> 	<p>Tu sors de l'eau par l'échelle. Tu viens sur le bord du bassin, tu marches sur le tapis et quand tu arrives au bout, tu fais une roulade pour entrer dans l'eau. Tu reviens à la goulotte avec ou sans l'aide de la perche.</p>	<p>L'élève est à la goulotte.</p>	<p>Jouer sur la profondeur. Jouer sur les modes d'entrée dans l'eau (vers l'avant, vers l'arrière, en rampant, ...).</p>
<p align="center"><b>3</b></p> <p>Sauter dans l'eau la tête la première.</p>	<p>Les élèves sont accrochés à la goulotte à proximité de l'échelle. Une frite par élève. Un toboggan sur le bord du bassin. Prévoir une perche pour aider les élèves à revenir à la goulotte.</p> 	<p>Tu sors de l'eau par l'échelle. Tu glisses sur le toboggan la tête la première. Tu reviens à la goulotte avec ou sans l'aide de la perche.</p>	<p>L'élève est à la goulotte.</p>	<p>Jouer sur la profondeur. Jouer sur la position de l'adulte (hors de l'eau, dans l'eau). Jouer sur la position pour glisser (sur le ventre, sur le dos, ...).</p>

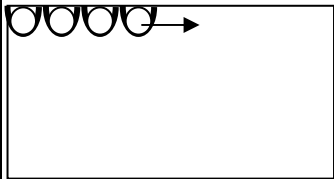
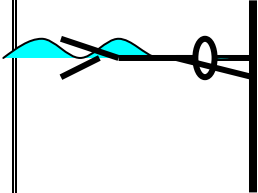
Compétence : entrer dans l'eau				
Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p><b>3</b></p> <p>Sauter dans l'eau la tête la première.</p>	<p>Les élèves sont accrochés à la goulotte à proximité de l'échelle. Prévoir une perche pour aider les élèves à revenir à la goulotte.</p> 	<p>Tu sors de l'eau par l'échelle.  Tu viens sur le bord du bassin, tu sautes dans l'eau la tête la première.  Tu reviens à la goulotte avec ou sans l'aide de la perche.</p>	<p>L'élève est à la goulotte.</p>	<p>Jouer sur la profondeur.  Jouer sur la position de départ (à genoux, un genou au sol, accroupi, semi debout et debout).</p>
<p><b>Important</b> : le travail de l'entrée dans l'eau la tête la première est facilité si l'élève part le menton collé à la poitrine et qu'il ne relève pas la tête.</p>				

**Compétence : s'équilibrer**

**Important :** Pour réaliser l'équilibre dorsal ou ventral il est important de bien positionner la tête.

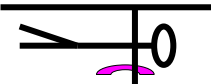
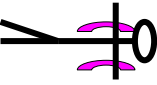
Pour la position ventrale : la tête doit être dans le prolongement du corps, l'élève regarde le fond de la piscine.

Pour la position dorsale : les oreilles sont dans l'eau, dégager le menton de la poitrine, regarder le plafond.

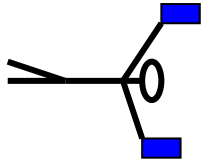
Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p align="center"><b>1</b></p> <p>Tenir un équilibre horizontal ventral avec un appui fixe (échelle, bord du bassin, etc...).</p> <p><b>Travail à la goulotte.</b></p>	<p>L'élève est accroché à la goulotte.</p> 	<p>Tu te déplaces le long de la goulotte en utilisant tes mains.</p>	<p>L'élève se déplace sans mettre ses pieds contre le mur.</p>	<p>Effectuer le déplacement en arrière. Mettre des obstacles (tapis, élèves,...). Jouer sur la profondeur.</p>
<p align="center"><b>1</b></p> <p>Tenir un équilibre horizontal ventral avec un appui fixe (échelle, bord du bassin, etc...).</p> <p><b>Travail à la goulotte.</b></p>	<p>L'élève est accroché à la goulotte.</p> 	<p>Tu t'allonges en te tenant à la goulotte. Tu regardes le fond du bassin et tu bats des jambes pour t'aider.</p>	<p>L'élève reste en équilibre 4 secondes.</p>	<p>Jouer sur la profondeur. Travailler avec le pull-buoy à la place du battement de jambes. Faire souffler dans l'eau (bulles). Jouer avec des anneaux de couleurs pour faire ouvrir les yeux dans l'eau.</p>



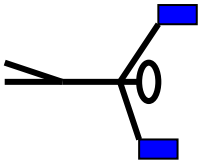
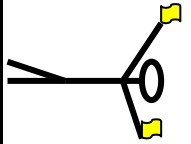
**Compétence : s'équilibrer**

Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p align="center"><b>2</b></p> <p>Tenir un équilibre horizontal ventral et dorsal avec deux planches.</p> <p><b>Travail à la goulotte.</b></p>	<p>Une frite par élève.</p> 	<p>Tu t'allonges sur le ventre en tenant la goulotte avec une main et une frite sous l'autre bras.</p> <p>Tu regardes le fond du bassin et tu bats des jambes pour t'aider.</p>	<p>L'élève reste en équilibre 4 secondes.</p>	<p>Jouer sur le support (frite, planche, pull-buoy, ...).</p> <p>Jouer sur la façon de tenir le support.</p> <p>Faire le même exercice sur le dos.</p> <p>Travailler avec le pull-buoy à la place du battement de jambes.</p> <p>Faire souffler dans l'eau (bulles).</p> <p>Jouer avec des anneaux de couleurs pour faire ouvrir les yeux dans l'eau.</p> <p>Jouer sur la profondeur.</p> <p><b>Faire le même exercice sur le dos (oreilles dans l'eau et regarder le plafond).</b></p>
<p align="center"><b>2</b></p> <p>Tenir un équilibre horizontal ventral et dorsal avec deux planches.</p> <p><b>Travail avec frites.</b></p>	<p>Deux frites par élève.</p> 	<p>Tu t'allonges sur le ventre en tenant une frite sous chaque bras.</p> <p>Tu regardes le fond du bassin et tu bats des jambes pour t'aider.</p>	<p>L'élève reste en équilibre 4 secondes.</p>	<p>Jouer sur la façon de tenir le support.</p> <p>Faire le même exercice sur le dos.</p> <p>Travailler avec le pull-buoy à la place du battement de jambes.</p> <p>Faire souffler dans l'eau (bulles).</p> <p>Jouer avec des anneaux de couleurs pour faire ouvrir les yeux dans l'eau.</p> <p>Jouer sur la profondeur.</p> <p><b>Faire le même exercice sur le dos (oreilles dans l'eau et regarder le plafond).</b></p>

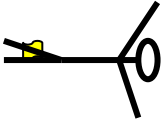
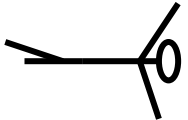
**Compétence : s'équilibrer**

Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p align="center"><b>2</b></p> <p>Tenir un équilibre horizontal ventral et dorsal avec deux planches.</p> <p><b>Travail avec planches.</b></p>	<p>Deux planches par élève.</p> 	<p>Tu t'allonges sur le ventre en tenant une planche <b>dans chaque main</b>.</p> <p>Tu regardes le fond du bassin et tu bats des jambes pour t'aider.</p>	<p>L'élève reste en équilibre 4 secondes.</p>	<p>Travailler avec le pull-buoy à la place du battement de jambes.</p> <p>Faire souffler dans l'eau (bulles).</p> <p>Jouer avec des anneaux de couleurs pour faire ouvrir les yeux dans l'eau.</p> <p>Jouer sur la profondeur.</p> <p><b>Faire le même exercice sur le dos (oreilles dans l'eau et regarder le plafond).</b></p>

**Compétence : s'équilibrer**

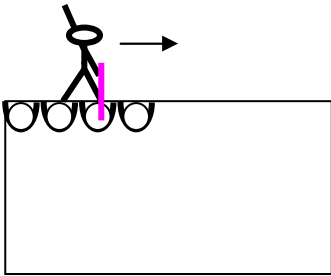
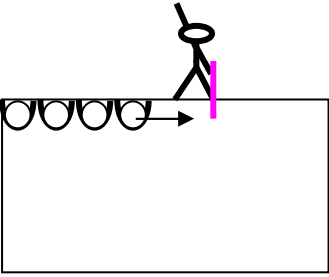
Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p align="center"><b>3</b></p> <p>Tenir un équilibre horizontal ventral et dorsal sans aide extérieure.</p> <p><b>Travail avec planches.</b></p>	<p>Deux planches par élève.</p> 	<p>Tu t'allonges sur le ventre <b>en posant une main</b> sur chaque planche.</p> <p>Tu regardes le fond du bassin et tu bats des jambes pour t'aider.</p>	<p>L'élève reste en équilibre 4 secondes.</p>	<p>Travailler avec le pull-buoy à la place du battement de jambes.</p> <p>Faire souffler dans l'eau (bulles).</p> <p>Jouer avec des anneaux de couleurs pour faire ouvrir les yeux dans l'eau.</p> <p>Jouer sur la profondeur.</p> <p><b>Faire le même exercice sur le dos (oreilles dans l'eau et regarder le plafond).</b></p>
<p align="center"><b>3</b></p> <p>Tenir un équilibre horizontal ventral et dorsal sans aide extérieure.</p> <p><b>Travail avec 2 pull buoy.</b></p>	<p>Deux pull-buoys par élève.</p> 	<p>Tu t'allonges sur le ventre en tenant un pull-buoy dans chaque main.</p> <p>Tu regardes le fond du bassin et tu bats des jambes pour t'aider.</p>	<p>L'élève reste en équilibre 4 secondes.</p>	<p>Jouer sur la façon de tenir le support (tenir, main posée dessus,...).</p> <p>Travailler avec le pull-buoy à la place du battement de jambes.</p> <p>Faire souffler dans l'eau (bulles).</p> <p>Jouer avec des anneaux de couleurs pour faire ouvrir les yeux dans l'eau.</p> <p>la profondeur.</p> <p>Jouer à ne plus être en contact avec les pull-buoys plus ou moins longtemps.</p> <p>Jouer sur la possibilité de retirer un pull-buoy.</p> <p><b>Faire le même exercice sur le dos (oreilles dans l'eau et regarder le plafond).</b></p>

**Compétence : s'équilibrer**

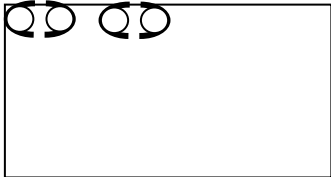
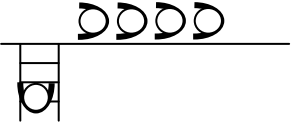
Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p align="center"><b>3</b></p> <p>Tenir un équilibre horizontal ventral et dorsal sans aide extérieure.</p> <p><b>Travail avec 1 pull buoy.</b></p>	<p>Un pull-buoy par élève.</p> 	<p>Tu t'allonges sur le ventre en écartant les bras et en serrant les jambes pour tenir le pull-buoy.</p> <p>Tu regardes le fond du bassin.</p>	<p>L'élève reste en équilibre 4 secondes.</p>	<p>Faire souffler dans l'eau (bulles). Jouer avec des anneaux de couleurs pour faire ouvrir les yeux dans l'eau. Jouer sur la profondeur.</p> <p><b>Faire le même exercice sur le dos (oreilles dans l'eau et regarder le plafond).</b></p>
<p align="center"><b>3</b></p> <p>Tenir un équilibre horizontal ventral et dorsal sans aide extérieure.</p>		<p>Tu t'allonges sur le ventre en écartant les bras et les jambes.</p> <p>Tu regardes le fond du bassin.</p>	<p>L'élève reste en équilibre 4 secondes.</p>	<p>Faire souffler dans l'eau (bulles). Jouer avec des anneaux de couleurs pour faire ouvrir les yeux dans l'eau. la profondeur.</p> <p><b>Faire le même exercice sur le dos (oreilles dans l'eau et regarder le plafond).</b></p>

**Compétence : s'immerger**

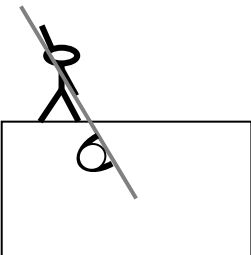
**Important :** L'élève doit expirer par le nez pour libérer les appuis manuels lors de l'immersion et ouvrir les yeux dans l'eau.

Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p align="center"><b>1</b></p> <p>Descente le long d'une perche les pieds en premier pour aller chercher un objet.</p> <p><b>Travail à la goulotte.</b></p>	<p>L'élève est accroché à la goulotte.</p>  <p>L'élève se déplace en étant accroché à la goulotte.</p> 	<p>Quand je fais passer la frite au dessus de votre tête, disparaissez pour ne pas avoir la tête coupée.</p> <p>Vous vous déplacez en restant à la goulotte, quand vous arrivez au niveau de la frite, vous passez dessous sans la toucher.</p>	<p>L'élève n'est pas touché par la frite.</p> <p>L'élève n'est pas touché par la frite.</p>	<p>Jouer sur la hauteur de la frite en fonction du niveau des élèves. De façon progressive un élève doit mettre d'abord sous l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la bouche,</li> <li>- le nez,</li> <li>- les yeux,</li> <li>- la tête entière.</li> </ul> <p>Prendre un objet plus large (planche)          Jouer sur la vitesse de passage de (ou sous) l'objet.          Mettre plusieurs objets pour que l'élève enchaîne les immersions.</p>

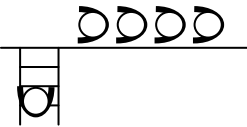
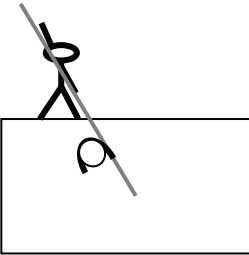
**Compétence : s'immerger**

Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p align="center"><b>1</b></p> <p>Descente le long d'une perche les pieds en premier pour aller chercher un objet.</p> <p><b>Travail à la goulotte.</b></p>	<p>Les élèves sont en binômes accrochés à la goulotte.</p> 	<p>A l'élève A : quand ton copain a la tête sous l'eau, tu lui montres un anneau de couleur.</p> <p>A l'élève B : quand tu auras la tête sous l'eau ouvre les yeux pour voir la couleur de l'anneau montré par ton copain.</p>	<p>L'élève B annonce la bonne couleur.</p>	<p>Proposer des objets différents à identifier par l'élève B.</p>
<p align="center"><b>1</b></p> <p>Descente le long d'une perche les pieds en premier pour aller chercher un objet.</p> <p><b>Travail à l'échelle.</b></p>	<p>L'élève est accroché à l'échelle.</p> 	<p>Descendez le long de l'échelle pour toucher avec le front la première marche et remontez (idem pour la deuxième marche, etc...).</p>	<p>Le front de l'élève entre en contact avec la marche.</p>	<p>Effectuer deux allers-retours à la même marche, trois, etc... Descendre en faisant des bulles. Descendre en ouvrant les yeux pour dire la couleur d'un anneau qu'on immerge une fois que l'élève est sous l'eau.</p>

**Compétence : s'immerger**

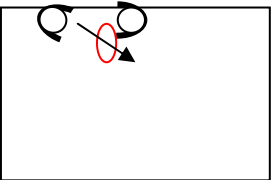
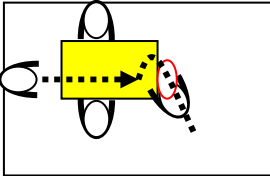
Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p align="center"><b>1</b></p> <p>Descente le long d'une perche les pieds en premier pour aller chercher un objet.</p> <p><b>Travail avec une perche.</b></p>	<p>L'élève est accroché à la perche.</p> 	<p>Descends le long de la perche pour toucher le fond avec les pieds.</p>	<p>L'élève touche le fond avec les pieds.</p>	<p>Jouer sur la profondeur.            Descendre en faisant des bulles.            Descendre en ouvrant les yeux pour dire la couleur d'un anneau qu'on immerge une fois que l'élève est sous l'eau.            Jouer sur la vitesse de descente et/ou de remontée.            Mettre un anneau dans la perche et demander à l'élève de le remonter            Même activité en remontant un objet immergé à côté de la perche.</p>

**Compétence : s'immerger**

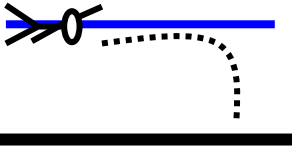
Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p align="center"><b>2</b></p> <p>Descente le long d'une perche la tête la première pour aller chercher un objet.</p> <p><b>Travail à l'échelle.</b></p>	<p>L'élève est accroché à l'échelle.</p> <p>(l'enseignant reste maître de la situation en déterminant le temps d'immersion et tape avec un objet sur l'échelle).</p> 	<p>Descendez le long de l'échelle pour toucher avec le front la première marche et remontez quand je tape sur l'échelle (idem pour la deuxième marche, etc...).</p>	<p>L'élève remonte au signal.</p>	<p>Jouer sur le temps d'immersion à chaque marche.</p> <p>Aller toucher le fond avec différentes parties du corps : les pieds, une main, deux mains, assis.</p> <p>Descendre en faisant des bulles.</p> <p>Descendre en ouvrant les yeux pour remonter un anneau de couleur.</p>
<p align="center"><b>2</b></p> <p>Descente le long d'une perche la tête la première pour aller chercher un objet.</p> <p><b>Travail avec une perche.</b></p>	<p>L'élève est accroché à la perche.</p> <p>Perche tenue à l'oblique.</p> 	<p>Descends le long de la perche la tête la première en tirant sur tes bras pour toucher le fond avec une main.</p>	<p>L'élève touche le fond avec une main.</p>	<p>Jouer sur la profondeur.</p> <p>Jouer sur les parties du corps qui touchent le fond (idem ci-dessus)</p> <p>Jouer sur les différentes formes de remontées (Remontée avec la perche, remontée avec une autre perche, remontée avec une poussée sur le fond du bassin)</p> <p>Descendre en faisant des bulles.</p> <p>Mettre un anneau dans la perche et demander à l'élève de le remonter.</p> <p>Même activité en remontant un objet immergé à côté de la perche.</p>



**Compétence : s'immerger**

Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p align="center"><b>3</b></p> <p>Descente en plongeon canard pour aller chercher un objet.</p> <p><b>Travail avec cerceau immergé.</b> <b>L'élève est capable de se déplacer seul.</b></p>	<p>Les élèves sont en binômes. L'élève A se déplace. L'élève B, accroché à la goulotte, tient un cerceau immergé.</p> 	<p>A l'élève A : tu nages et tu dois passer à l'intérieur du cerceau. Tu ouvres bien les yeux pour réussir.</p> <p>A l'élève B : tu dois tenir le cerceau sous l'eau.</p>	<p>L'élève A passe à l'intérieur du cerceau.</p>	<p>Jouer sur la profondeur du cerceau. Descendre en faisant des bulles.</p>
<p align="center"><b>3</b></p> <p>Descente en plongeon canard pour aller chercher un objet.</p> <p><b>Travail avec un gros tapis flottant.</b> <b>L'élève est capable de se déplacer seul.</b></p>	<p>Dans le groupe, 2 élèves tiennent le tapis, l'un d'entre eux tient un cerceau en bout de tapis.</p> 	<p>Tu t'allonges sur le tapis, tu glisses dessus et tu entres dans l'eau en passant la tête la première dans le cerceau pour aller toucher le fond avec la main.</p>	<p>L'élève touche le fond avec une main.</p>	<p>Jouer sur la profondeur. Descendre en faisant des bulles. Même activité en remontant un objet immergé.</p>

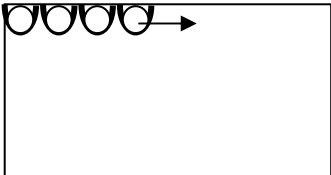
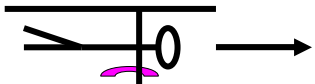
**Compétence : s'immerger**

Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p align="center"><b>3</b></p> <p>Descente en plongeon canard pour aller chercher un objet.</p> <p><b>L'élève est capable de se déplacer seul.</b></p>	<p>Les élèves nagent en étant le plus à l'horizontal possible.</p> 	<p>Tu nages et quand je tape dans mes mains tu dois aller toucher le fond à l'endroit où tu es.</p>	<p>L'élève touche le fond avec une main.</p>	<p>Jouer sur la profondeur. Descendre en faisant des bulles. Même activité en remontant un objet immergé. Faire une roulade avant sur soi-même.</p>

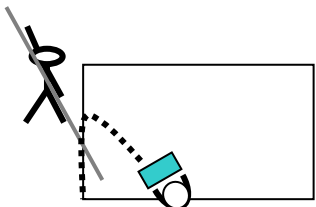
Important : le travail du plongeon canard est facilité si l'élève est en position horizontale et s'il accepte la chute par la tête c'est à dire la bascule avant.

**Compétence : se propulser**

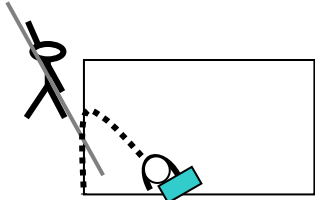
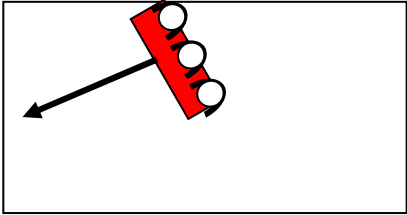
**Important** : le travail des jambes et le positionnement de la tête sont prédominants pour trouver une position du corps de plus en plus horizontale (ex : battements de jambes et regard vers le fond de la piscine pour réussir les situations proposées). L'élève expire quand sa tête est dans l'eau puis inspire.

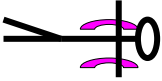
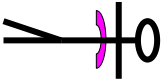
Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p align="center"><b>1</b></p> <p>Faire une glissée ventrale avec une impulsion sur le mur avec l'aide d'une planche.</p> <p><b>Travail à la goulotte.</b></p>	<p>L'élève est accroché à la goulotte.</p> 	<p>Tu te déplaces le long de la goulotte en utilisant tes mains.</p>	<p>L'élève se déplace sans mettre ses pieds contre le mur.</p>	<p>Jouer sur la profondeur. Jouer sur la rapidité du déplacement. Jouer sur le battement de jambes pour maintenir l'horizontalité. Jouer sur la position de la tête (regarder le fond du bassin). Faire souffler dans l'eau. Jouer avec des anneaux de couleurs pour faire ouvrir les yeux dans l'eau.</p>
<p align="center"><b>1</b></p> <p>Faire une glissée ventrale avec une impulsion sur le mur avec l'aide d'une planche.</p> <p><b>Travail à la goulotte.</b></p>	<p>L'élève est accroché à la goulotte. Une frite par élève.</p> 	<p>Tu te déplaces en tenant la goulotte avec une main et avec une frite sous l'autre bras. Tu regardes le fond du bassin et tu bats des jambes.</p>	<p>L'élève se déplace la tête dans l'eau.</p>	<p>Jouer sur la profondeur. Jouer sur la rapidité du déplacement. Faire souffler dans l'eau. Jouer avec des anneaux de couleurs pour faire ouvrir les yeux dans l'eau. Jouer sur le support (frite, planche, pull-buoy,...).</p> <p><b>Faire le même exercice sur le dos (oreilles dans l'eau et regarder le plafond).</b></p>

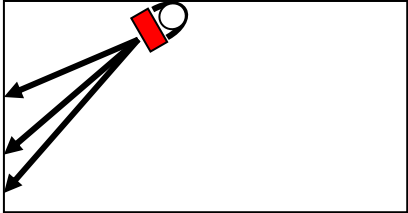
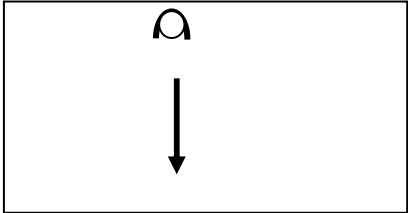
**Compétence : se propulser**

Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p align="center"><b>1</b></p> <p>Faire une glissée ventrale avec une impulsion sur le mur avec l'aide d'une planche.</p> <p><b>Travail avec planche.</b></p>	<p>L'élève est accroché à la goulotte. Une planche par élève. Prévoir une perche pour aider les élèves à revenir à la goulotte.</p> <p>Travailler sur un angle du bassin.</p>  <p>The diagram shows a stick figure representing a student on a water slide. The student is holding a blue rectangular board. A dashed line indicates the path of the board as it moves down the slide. A vertical pole is positioned to assist the student in returning to the start of the slide.</p>	<p>Tu prends ta planche à bout de bras.</p> <p>Tu pousses avec les pieds sur le mur vers l'autre mur.</p> <p>Tu regardes le fond du bassin et tu souffles dans l'eau.</p> <p>Tu reviens à la goulotte avec ou sans l'aide de la perche.</p>	<p>L'élève se déplace d'un mur à l'autre en diagonale.</p>	<p>Jouer sur la profondeur.</p> <p>Jouer sur le battement de jambes pour maintenir l'horizontalité.</p> <p>Jouer sur la distance à parcourir.</p>

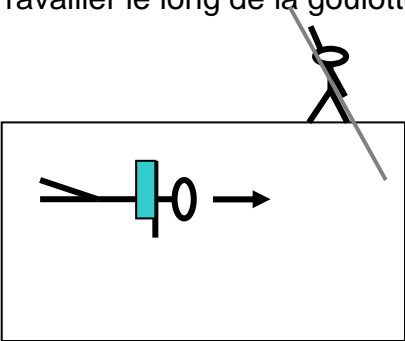
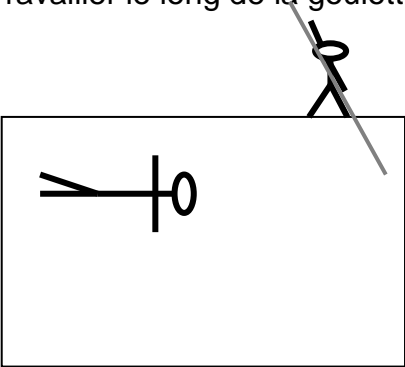
**Compétence : se propulser**

Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p align="center"><b>2</b></p> <p>Se déplacer 15 mètres sur le dos à l'aide d'une planche.</p> <p><b>Travail avec planche.</b></p>	<p>L'élève est accroché à la goulotte. Une planche par élève. Prévoir une perche pour aider les élèves à revenir à la goulotte.</p> <p>Travailler sur un angle du bassin.</p> 	<p>Tu poses ta planche sur ton ventre.</p> <p>Tu pousses avec les pieds sur le mur vers l'autre mur.</p> <p>Tu regardes le plafond en gardant les oreilles dans l'eau.</p>	<p>L'élève se déplace d'un mur à l'autre en diagonale.</p>	<p>Jouer sur le positionnement de la planche (bras tendus derrière la tête, sur les cuisses).</p> <p>Jouer sur le battement de jambes pour maintenir l'horizontalité.</p> <p>Jouer sur la distance à parcourir.</p>
<p align="center"><b>2</b></p> <p>Se déplacer 15 mètres sur le ventre à l'aide d'une planche.</p> <p><b>Travail avec tapis.</b></p>	<p>3 ou 4 élèves par tapis.</p> <p>Travailler sur un angle du bassin.</p> 	<p>Vous vous allongez sur le tapis et vous le faites avancer en battant des jambes.</p>	<p>Le tapis se déplace d'un mur à l'autre en diagonale.</p>	<p>Jouer sur la profondeur.</p> <p>Jouer sur la distance à parcourir.</p> <p>Même exercice en utilisant uniquement les bras.</p>

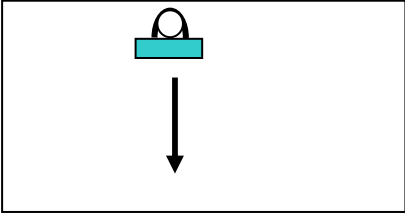
Compétence : se propulser				
Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p>2</p> <p>Se déplacer 15 mètres sur le ventre ou sur le dos à l'aide d'une planche.</p> <p><b>Travail avec 2 frites.</b></p>	<p>Deux frites par élève.</p> 	<p>Tu prends une frite sous chaque bras.</p> <p>Tu te déplaces en regardant le fond du bassin et en battant des jambes.</p>	<p>L'élève se déplace la tête dans l'eau.</p>	<p>Jouer sur la profondeur.</p> <p>Jouer sur la rapidité du déplacement.</p> <p>Faire souffler dans l'eau.</p> <p>Jouer avec des anneaux de couleurs pour faire ouvrir les yeux dans l'eau.</p> <p>Jouer sur le support (frite, planche, pull-buoy,...).</p> <p><b>Faire le même exercice sur le dos (oreilles dans l'eau et regarder le plafond).</b></p>
<p>2</p> <p>Se déplacer 15 mètres sur le ventre ou sur le dos à l'aide d'une planche.</p> <p><b>Travail avec 1 frite.</b></p>	<p>Une frite par élève.</p> 	<p>Tu prends une frite au niveau du torse.</p> <p>Tu te déplaces en regardant le fond du bassin et en battant des jambes.</p>	<p>L'élève se déplace la tête dans l'eau.</p>	<p>Jouer sur la profondeur.</p> <p>Jouer sur la rapidité du déplacement.</p> <p>Faire souffler dans l'eau.</p> <p>Jouer avec des anneaux de couleurs pour faire ouvrir les yeux dans l'eau.</p> <p>Jouer sur le support (frite, planche, pull-buoy,...).</p> <p><b>Faire le même exercice sur le dos (oreilles dans l'eau et regarder le plafond).</b></p>

Compétence : se propulser				
Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p>2</p> <p>Se déplacer 15 mètres sur le ventre ou sur le dos à l'aide d'une planche.</p> <p><b>Travail avec 1 planche.</b></p>	<p>Une planche par élève.</p> 	<p>Tu t'allonges en tenant la planche à bout de bras.</p> <p>Tu pousses sur le mur avec les jambes et tu essaies d'aller le plus loin possible en battant des jambes.</p>	<p>L'élève se déplace la tête dans l'eau.</p>	<p>Jouer sur la profondeur.</p> <p>Jouer sur la rapidité du déplacement.</p> <p>Faire souffler dans l'eau.</p> <p>Jouer avec des anneaux de couleurs pour faire ouvrir les yeux dans l'eau.</p> <p>Jouer sur le support (frite, planche, pull-buoy,...).</p> <p><b>Faire le même exercice sur le dos (oreilles dans l'eau et regarder le plafond).</b></p>
<p>2</p> <p>Se déplacer 15 mètres sur le ventre ou sur le dos à l'aide d'une planche.</p> <p><b>Travail avec 1 planche.</b></p>	<p>Une planche par élève.</p> 	<p>Tu t'allonges en tenant la planche à bout de bras.</p> <p>Tu essaies de traverser le bassin en largeur en battement de jambes.</p>	<p>L'élève traverse le bassin en largeur.</p>	<p>Jouer sur la profondeur.</p> <p>Jouer sur la rapidité du déplacement.</p> <p>Faire souffler dans l'eau.</p> <p>Jouer avec des anneaux de couleurs pour faire ouvrir les yeux dans l'eau.</p> <p>Jouer sur le support (frite, planche, pull-buoy,...).</p> <p><b>Faire le même exercice sur le dos (oreilles dans l'eau et regarder le plafond).</b></p>

**Compétence : se propulser**

Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p align="center"><b>3</b></p> <p>Se déplacer 15 mètres sur le ventre sans aide extérieure.</p> <p><b>Travail avec 1 planche.</b></p>	<p>Une planche par élève.</p> <p>Prévoir une perche pour aider les élèves à revenir à la goulotte.</p> <p>Travailler le long de la goulotte.</p> 	<p>Tu mets la planche sous ton ventre.</p> <p>Tu te déplaces en regardant le fond du bassin en battant des jambes et en utilisant tes bras pour avancer.</p>	<p>L'élève se déplace sans perdre la planche.</p>	<p>Jouer sur la profondeur.</p> <p>Jouer sur la rapidité du déplacement.</p> <p>Faire souffler dans l'eau.</p> <p>Jouer avec des anneaux de couleurs pour faire ouvrir les yeux dans l'eau.</p>
<p align="center"><b>3</b></p> <p>Se déplacer 15 mètres sur le ventre ou sur le dos sans aide extérieure.</p>	<p>Une planche par élève.</p> <p>Prévoir une perche pour aider les élèves à revenir à la goulotte.</p> <p>Travailler le long de la goulotte.</p> 	<p>Tu te déplaces le plus loin possible en regardant le fond du bassin en battant des jambes et en utilisant tes bras pour avancer.</p>	<p>L'élève améliore la distance parcourue d'une séance à l'autre.</p>	<p>Jouer sur la profondeur.</p> <p>Jouer sur la rapidité du déplacement.</p> <p>Faire souffler dans l'eau.</p> <p>Jouer avec des anneaux de couleurs pour faire ouvrir les yeux dans l'eau.</p> <p><b>Faire le même exercice sur le dos (oreilles dans l'eau et regarder le plafond).</b></p>



Compétence : se propulser				
Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p>3</p> <p>Se déplacer 15 mètres sur le ventre ou sur le dos sans aide extérieure.</p>	<p>Prévoir des planches à lancer aux élèves en cas de problème.</p> 	<p>Tu traverses le bassin en largeur en battant des jambes et en t'aidant des bras pour avancer.</p>	<p>L'élève traverse le bassin en largeur.</p>	<p>Jouer sur la profondeur.            Jouer sur la rapidité du déplacement.            Faire souffler dans l'eau.            Jouer avec des anneaux de couleurs pour faire ouvrir les yeux dans l'eau.</p> <p><b>Faire le même exercice sur le dos (oreilles dans l'eau et regarder le plafond).</b></p>

## **Nages codifiées et autres modes d'entrées dans l'activité natation**

Lorsque les élèves ont atteint le niveau 3 pour la compétence « se propulser », il est souhaitable de poursuivre le travail pour aller vers les nages codifiées. Les fiches pédagogiques ci-dessous permettent d'avoir des éléments pour faire travailler les élèves vers l'apprentissage du crawl et du dos crawlé.

**Le choix du crawl (plus facile à acquérir techniquement) est lié au temps d'apprentissage en EPS (court) et à l'importance à accorder au travail respiratoire inhérent à cette nage.**

Dans le but d'équilibrer les contenus dans une séance de natation pour ces élèves, des fiches pédagogiques sont construites pour réinvestir les compétences de niveau 3 acquises en immersion, en propulsion et en équilibre.

Ces fiches pédagogiques permettent d'avoir une entrée dans l'activité natation différente et de faire travailler les élèves en :

- sauvetage.
- jeux collectifs.
- natation synchronisée.

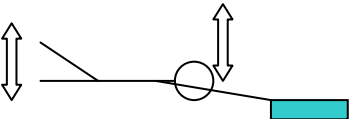
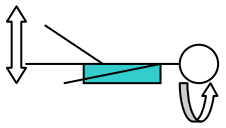
Le travail pour ces élèves doit permettre de conserver la notion de plaisir essentielle dans les apprentissages en EPS.

**Toutes ces fiches pédagogiques permettent de construire les séances à partir d'objectifs définis par l'enseignant en fonction des problèmes rencontrés par les élèves.**

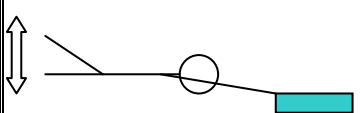
**RAPPEL : Ces fiches pédagogiques ne sont pas une progression d'activités mais permettent de mettre en œuvre des situations qui feront évoluer vos élèves en fonction des difficultés rencontrées face aux nages codifiées.**

**De même, les compétences travaillées dans des activités variées (sauvetage, jeux collectifs,...) ne sont pas forcément à faire vivre de manière linéaire (1, 2, 3,...).**

**Crawl : l'élève associe la respiration aux mouvements de jambes**

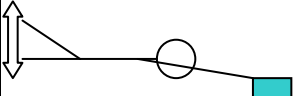
Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p><b>4</b></p> <p>Nager le crawl.</p> <p><b>Expiration aquatique complète (vider ses poumons).</b></p>	<p>Une planche par élève. Travail sur la largeur de la piscine.</p> 	<p>Tenir la planche bras tendus en petite prise.</p> <p>Faire des battements de jambes.</p> <p>Souffler par la bouche tête dans l'eau, inspirer en relevant la tête (rythme respiratoire libre).</p>	<p>L'élève enchaîne inspiration et expiration pendant tout le déplacement.</p>	<p><b>Si les élèves sont en échec par rapport aux mouvements de jambes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler avec palmes (facilitation du mouvement).</li> </ul> <p><b>Si les élèves sont en échec par rapport à la respiration :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler à la goulotte pour trouver un rythme (crier dans l'eau, sortir la tête de l'eau pour inspirer et replonger la tête dans l'eau pour crier, etc).</li> </ul> <p><b>Si les élèves sont en réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler sur le rythme respiratoire, le temps inspiratoire est plus court que le temps expiratoire (par exemple : expiration sur 5 battements et inspiration sur 3 battements).</li> </ul>
<p><b>4</b></p> <p>Nager le crawl.</p> <p><b>Libération de la nuque.</b></p>	<p>Une planche par élève. Travail sur la largeur de la piscine.</p> 	<p>Placer la planche sous le ventre.</p> <p>Les bras sont le long du corps pendant la situation ( la planche n'est pas tenue).</p> <p>Faire des battements de jambes.</p> <p>Souffler par la bouche tête dans l'eau, inspirer en tournant la tête (rythme respiratoire libre).</p>	<p>L'élève enchaîne inspiration et expiration pendant tout le déplacement.</p> <p>Si la planche "part", il faut insister sur le fait de garder l'oreille et la joue dans l'eau quand on tourne la tête.</p>	<p><b>Si les élèves sont en échec par rapport aux mouvements de jambes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler avec palmes</li> </ul> <p><b>Si les élèves sont en échec par rapport à la respiration :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Même exercice en équilibre sans déplacement.</li> </ul> <p><b>Si les élèves sont en réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler sur le rythme respiratoire, le temps inspiratoire est plus court que le temps expiratoire (par exemple : expiration sur 5 battements et inspiration sur 3 battements).</li> <li>- Alternner inspiration à droite et à gauche.</li> </ul>

### Crawl : l'élève associe la respiration aux mouvements de jambes

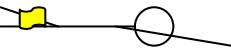
Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p>Nager le crawl.</p> <p><b>Expiration aquatique complète, inspiration aquatique courte.</b></p>	<p>Une planche par élève. Travail sur la largeur de la piscine. Changer de bras à chaque largeur.</p> 	<p>Tenir la planche en bout avec une main (petite prise), l'autre bras est le long du corps (la main touche la cuisse). Garder les bras tendus. Faire des battements jambes tendues. Expirer par la bouche la tête dans l'eau (crier son prénom dans l'eau) et tourner la tête pour inspirer (côté bras le long du corps). Regarder le fond du bassin.</p>	<p>L'élève enchaîne inspiration et expiration pendant tout le déplacement. L'élève garde l'oreille et la joue dans l'eau quand il tourne la tête.</p>	<p><b>Si les élèves sont en échec :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenter la surface d'appui en posant la main au milieu de la planche, ou en grande prise.</li> </ul> <p><b>Si les élèves sont en réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler sur le rythme respiratoire (expiration sur 5 battements et inspiration sur 3 battements).</li> <li>- Diminuer les surfaces d'appui (avec des pains de ceinture, puis sans matériel)</li> </ul>

**Important :** Pour vérifier l'efficacité des jambes, placer l'élève à la verticale et lui demander de sortir son corps le plus possible en effectuant des battements.

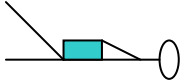
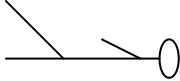
**Crawl : l'élève associe la respiration aux mouvements de bras**

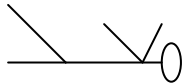
Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p align="center"><b>4</b></p> <p>Nager le crawl.</p> <p><b>Expiration aquatique complète (vider ses poumons), inspiration aquatique courte associées au mouvement de bras.</b></p>	<p>Une planche par élève. Travail sur la largeur de la piscine. Changer de bras à chaque largeur.</p> 	<p>Le trajet du bras s'effectue de la planche à la cuisse sous l'eau puis de la cuisse à la planche hors de l'eau. Travailler avec le même bras sur la largeur. Inspirer en tournant la tête quand la main touche la cuisse, remettre la tête dans l'eau quand la main touche la planche (retour du bras aérien). L'inspiration se fait tous les deux mouvements de bras du même côté.</p>	<p>L'élève enchaîne inspiration et expiration pendant tout le déplacement.</p>	<p><b>Si les élèves sont en échec par rapport à la respiration :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler à la goulotte pour trouver un rythme (crier dans l'eau, remonter à la surface pour inspirer et replonger tout de suite).</li> </ul> <p><b>Si les élèves inspirent au mauvais moment :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bloquer la main au niveau de la cuisse avant de tourner la tête puis reprendre le mouvement de bras.</li> </ul> <p><b>Si les élèves sont en réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler sur le rythme respiratoire en alternant bras droit, bras gauche (travail en rattrapé avec planche puis sans planche).</li> </ul>

**Crawl : l'élève associe la respiration aux mouvements de bras**

Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p align="center"><b>4</b></p> <p>Nager le crawl.</p> <p><b>Expiration aquatique complète (vider ses poumons), inspiration aquatique courte associées au mouvement de bras.</b></p>	<p>Un pull-buoy par élève. Travail sur la largeur de la piscine.</p> 	<p>Faire les mouvements de bras en alterné. Inspirer en tournant la tête quand la main touche la cuisse, remettre la tête dans l'eau quand la main rentre dans l'eau. Pendant les deux premiers mouvements la tête est dans l'eau. Ne pas souffler sur le premier mouvement, expirer sur le deuxième, inspirer sur le troisième.</p>	<p>L'élève enchaîne inspiration et expiration pendant tout le déplacement.</p>	<p><b>Si les élèves sont en échec :</b> - Travailler en rattrapé.</p> <p><b>Si les élèves sont en réussite :</b> - Varier le rythme respiratoire (4-1: inspirer au 5ème mouvement de bras, 6-1 : inspirer au 7ème) sur des distances plus courtes.</p>

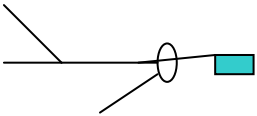
### Dos crawlé

Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p><b>4</b></p> <p>Nager le dos crawlé.</p> <p><b>Battements de jambes.</b></p>	<p>Une planche par élève. Travail sur la largeur de la piscine.</p> 	<p>L'élève est sur le dos, et tient la planche en petite prise, placée sur les cuisses. Garder les bras tendus. Les genoux ne sortent pas de l'eau.</p>	<p>Le corps reste horizontal avec les oreilles dans l'eau. Les genoux ne touchent pas la planche.</p>	<p><b>Si les élèves sont en échec :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser des palmes.</li> </ul> <p><b>Si les élèves sont en réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler avec ou sans planche bras aux oreilles.</li> </ul>
<p><b>4</b></p> <p>Nager le dos crawlé.</p> <p><b>Le roulis.</b></p>	<p>Travail sur la largeur de la piscine.</p> 	<p>L'élève est sur le dos, les bras sont le long du corps. Battements de jambes. Faire 5 battements de jambes et sortir l'épaule droite de l'eau, 5 battements de jambes et sortir l'épaule gauche de l'eau et ainsi de suite.</p>	<p>L'épaule sort de l'eau. La tête reste dans l'axe du corps.</p>	<p><b>Si les élèves sont en échec :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixer du regard une ligne droite au plafond.</li> </ul> <p><b>Si les élèves sont en réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire la même situation en demandant à l'élève de sortir épaule coude.</li> </ul>

Dos crawlé				
Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p>4</p> <p>Nager le dos crawlé.</p> <p>Trajet aquatique du bras.</p>	<p>Travail sur la largeur de la piscine.</p> 	<p>L'élève est sur le dos en battements de jambes, bras aux oreilles.</p> <p>Faire des mouvements de bras en simultané tous les 5 battements.</p> <p>Le trajet des bras s'effectue des oreilles à la cuisse sous l'eau puis de la cuisse aux oreilles hors de l'eau.</p> <p>Souffler par le nez pour éviter que l'eau rentre.</p> <p>Pour vérifier l'efficacité des bras : faire la même situation avec un pull-buoy.</p>	<p>Les deux bras entrent ensemble dans l'eau et touchent les cuisses ensemble à la sortie de l'eau.</p> <p>L'action seule des bras permet à l'élève de se déplacer.</p>	<p><b>Si les élèves sont en échec :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire la même situation avec une ceinture et/ou avec plaquettes.</li> </ul> <p><b>Si les élèves sont en réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire la même situation en diminuant le nombre de battements de jambes entre chaque mouvement de bras.</li> <li>- Travailler sur le rythme des bras (rapidement sous l'eau, lentement hors de l'eau).</li> </ul>
	<p>Une planche par élève</p> <p>Travail sur la largeur de la piscine.</p> <p>Changer de bras à chaque largeur.</p>	<p>L'élève est sur le dos, fait des battements de jambes et tient la planche en petite prise (bras aux oreilles).</p> <p>Le trajet du bras s'effectue de la planche à la cuisse sous l'eau puis de la cuisse à la planche hors de l'eau.</p> <p>Entrer l'épaule dans l'eau, casser le bras au niveau du coude et projeter la main le long du corps vers la cuisse.</p> <p>Travailler en rattrapé.</p>	<p>L'épaule s'enfonce dans l'eau en premier.</p> <p>Sortie de la main par le petit doigt pour le retour aérien (le dessus de la main touche la cuisse).</p>	<p><b>Si les élèves sont en échec :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire la même situation contre une ligne d'eau (attraper et tirer sur la ligne d'eau pour se déplacer).</li> </ul> <p><b>Si les élèves sont en réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler en rattrapé sans la planche avec le même bras ou en alternant bras droit bras gauche.</li> <li>- Travailler sur le rythme des bras (rapidement sous l'eau, lentement hors de l'eau).</li> </ul>



## Dos crawlé

Niveau à atteindre	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p>Nager le dos crawlé.</p> <p><b>Trajet aérien du bras.</b></p>	<p>Une planche par élève Travail sur la largeur de la piscine. Changer de bras à chaque largeur.</p> 	<p>L'élève est sur le dos, les bras sont aux oreilles. Travailler en rattrapé. Le trajet du bras s'effectue de la planche à la cuisse sous l'eau puis de la cuisse à la planche hors de l'eau. Garder le bras tendu hors de l'eau. Le bras touche l'oreille à chaque passage et la main rentre dans l'eau par le petit doigt (tranche de la main) le plus loin possible derrière la tête. Important : la sortie de l'épaule entraîne la sortie du bras (sortie du bras : sortir épaule, coude, main par le petit doigt).</p>	<p>Le bras est tendu sur le trajet aérien. Vérifier que l'élève sort l'épaule, le coude puis la main.</p>	<p><b>Si les élèves sont en échec :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer la planche sur les genoux.</li> </ul> <p><b>Si les élèves sont en réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler en rattrapé sans planche.</li> <li>- Travailler avec plaquettes, avec pull buoy, en alternant bras droit et bras gauche.</li> </ul>

**Vers le sauvetage**

	<b>Objectifs</b>	<b>Noms des jeux</b>	<b>Organisation</b>	<b>Consignes</b>	<b>Critères de réussite</b>	<b>Variables</b>
<b>1</b>	Réinvestir les compétences du niveau 3 en immersion.	La couleur secrète	Travail sur un quart de bassin. Prévoir des anneaux lestés de couleurs différentes. Travail en binômes (élèves A et B).	A se déplace sur 5 mètres, B lui montre un anneau immergé qu'il tient dans sa main. A doit l'identifier et aller chercher un anneau de même couleur au fond du bassin.	L'élève A ramène un anneau de la bonne couleur.	Jouer sur la profondeur d'immersion des objets montrés et/ou des objets au fond du bassin. Jouer sur le nombre d'anneaux. Jouer sur la distance à parcourir. Jouer sur le nombre de binômes qui travaillent en même temps.
<b>2</b>	Réinvestir les compétences du niveau 3 en propulsion.	Le remorqueur	Travail sur un quart de bassin. Travail en binômes (élèves A et B). Prévoir une planche par binôme.	A s'allonge sur le dos en tenant une planche sur son ventre. B doit le transporter sur 10 mètres.	L'élève B ramène l'élève A sans s'arrêter.	Jouer sur la distance à parcourir. Jouer sur la présence de la planche. Jouer sur une action en amont (plongeon, déplacement,...).
<b>3</b>	Réinvestir les compétences du niveau 3 en propulsion.	Le sauvetage en bateau	Travail sur un quart de bassin. Deux équipes de 4 élèves. Prévoir un petit mannequin et un gros tapis par équipe. Durée de l'exercice 1 minute.	En partant du bord du bassin, les équipes se déplacent en nageant avec le gros tapis pour aller chercher le mannequin et le ramener au point de départ.	Le mannequin doit être ramené avant la fin de l'exercice.	Jouer sur la durée de l'exercice. Jouer sur la profondeur d'immersion du mannequin. Imposer une tâche à chaque élève.

**Vers le sauvetage**

	<b>Objectifs</b>	<b>Noms des jeux</b>	<b>Organisation</b>	<b>Consignes</b>	<b>Critères de réussite</b>	<b>Variables</b>
4	Réinvestir les compétences du niveau 3 en équilibre.	La pêche sous marine	Travail sur un quart de bassin. Prévoir différents objets lestés. Travail individuel.	L'élève va chercher un objet immergé et le ramène au point de départ en le maintenant au dessus de l'eau tout au long du trajet retour.	L'élève se déplace en maintenant l'objet hors de l'eau.	Jouer sur la forme des objets. Jouer sur le nombre d'objets à ramener. Jouer sur la distance à parcourir avec l'objet. Imposer la main qui doit ramener l'objet.
5	L'enchaînement de ces compétences permettra la réalisation d'un parcours complet de sauvetage (Exemple : plongeon, déplacement sur 10 mètres, plongeon canard pour aller chercher un mannequin à 1 mètre 50 de profondeur, ramener le mannequin sur 10 mètres au point de départ sans le faire boire).					

### Vers les jeux collectifs

	Objectifs	Noms des jeux	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
1	Réinvestir les compétences du niveau 3 en équilibre.	Bataille navale	<p>Travail sur un quart du bassin. Deux équipes: 3 attaquants et 3 défenseurs séparés par une ligne d'eau. Prévoir des cibles suffisamment grandes (planche debout ou 3 pull-buoys empilés, etc) sur le bord du bassin. Prévoir un ballon. Durée du jeu 30 secondes.</p>	<p>Les élèves ne peuvent pas avoir d'appuis fixes (ligne d'eau, perche, bord du bassin). Pour les attaquants : toucher les cibles. Pour les défenseurs : protéger les cibles. Cible touchée : 1 point pour les attaquants. Cible manquée ou ballon perdu : 1 point pour les défenseurs. Inverser les rôles et remettre le jeu en place.</p>	Les élèves évoluent sans appuis fixes durant tout le jeu.	<p>Jouer sur la durée de la situation. Jouer sur la taille de la cible. Jouer sur le nombre de cibles.</p>
2		Balles brûlantes	<p>Deux équipes de 5 joueurs situées dans une ligne d'eau et séparées par une perche. Prévoir suffisamment d'objets (pull-buoys, ballons, etc). Durée du jeu 30 secondes.</p>	<p>Les élèves doivent envoyer le plus d'objets possibles dans le camp adverse sans prendre d'appuis fixes (ligne d'eau, perche, bord du bassin). L'équipe gagnante a le moins d'objets dans son camp à la fin du jeu.</p>	Les élèves évoluent sans appuis fixes durant tout le jeu.	<p>Jouer sur la durée de la situation. Jouer sur la taille de l'aire de jeu. Jouer sur le nombre d'objets.</p>

**Vers les jeux collectifs**

	<b>Objectifs</b>	<b>Noms des jeux</b>	<b>Organisation</b>	<b>Consignes</b>	<b>Critères de réussite</b>	<b>Variables</b>
<b>3</b>	Réinvestir les compétences du niveau 3 en immersion.	Hockey	Travail sur un quart de bassin à 1m 50 de profondeur maxi. Deux équipes de 5 joueurs. Prévoir trois objets lestés (balles et/ou anneaux). Durée du jeu 2 minutes.	Les élèves doivent déplacer l'objet lesté en le poussant avec la main vers la cible adverse (mur ou cerceaux lestés à plat au fond du bassin). L'équipe marque un point quand l'objet lesté touche le mur adverse ou se trouve dans le cerceau adverse.	Les élèves s'immergent à plusieurs reprises en utilisant le plongeon canard pendant tout le jeu.	Jouer sur la profondeur. Jouer sur la durée. Jouer sur le nombre d'objets lestés. Jouer sur la taille du terrain. Jouer sur la taille de la cible. Jouer sur le nombre de joueurs. Jouer sur le nombre de cibles. Proposer aux élèves en difficulté l'utilisation d'une planche.
<b>4</b>	Réinvestir les compétences du niveau 3 en propulsion.	Déménageurs	Travail sur deux lignes d'eau. Deux équipes de 4 joueurs chacune dans un couloir. L'aire de jeu est délimitée par le mur d'un côté et par un (ou deux) tapis sur le(s)quel(s) se trouvent les objets. Dans chaque ligne d'eau deux élèves peuvent nager en même temps.	Les élèves doivent nager jusqu'à l'objet et le ramener au mur pour permettre le départ de l'élève suivant. Lors de son déplacement, l'élève doit nager le long d'une ligne ou du mur. Le jeu s'arrête lorsqu'une équipe a ramené tous ses objets.	Les élèves nagent sans s'arrêter avec ou sans objet.	Jouer sur la distance à parcourir. Jouer sur le nombre d'objets. Jouer sur la nage à utiliser.

### Vers les jeux collectifs

	Objectifs	Noms des jeux	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
<b>5</b>	Réinvestir les compétences du niveau 3 en propulsion.	Course à l'objet	Travail sur deux lignes d'eau. Deux équipes A et B de 4 joueurs. Prévoir des d'objets (pull-buoys, ballons, etc). Un élève de A affronte un élève de B dans chaque ligne d'eau. Deux courses se déroulent en même temps.	Au signal sonore ou visuel, les élèves nagent pour aller toucher un objet placé dans leur ligne d'eau. Le joueur qui touche l'objet en premier rapporte un point à son équipe.	Les élèves nagent sans s'arrêter jusqu'à l'objet.	Jouer sur la distance à parcourir. Jouer sur la nage à utiliser.
<b>6</b>	Réinvestir les compétences du niveau 3 en propulsion.	Les otaries	Travail sur un quart de bassin. Deux équipes de 5 joueurs. Prévoir un ballon.	Les élèves doivent déplacer le ballon avec la main sans le saisir pour le faire évoluer vers la cible adverse (mur, ligne d'eau, perche). L'équipe marque un point quand le ballon touche la cible adverse.	Les élèves nagent en déplaçant le ballon vers la cible.	Jouer sur la taille du terrain. Jouer sur la taille de la cible. Jouer sur le nombre de joueurs. Jouer sur le nombre de ballons. Proposer aux élèves en difficulté l'utilisation d'une planche.

**Vers la natation synchronisée**

	<b>Objectifs</b>	<b>Noms des jeux</b>	<b>Organisation</b>	<b>Consignes</b>	<b>Critères de réussite</b>	<b>Variables</b>
<b>1</b>	Réinvestir les compétences du niveau 3 en propulsion.	La course au foulard	Travail sur un quart de bassin. En binômes.	Un élève nage au signal. Le second élève démarre à un deuxième signal pour rattraper le premier et le toucher dans le dos. Inverser les rôles à chaque fois.	Les élèves se déplacent le plus rapidement possible en acceptant le contact avec les autres.	Imposer la nage à effectuer. Jouer sur la distance. Jouer sur l'écart entre les signaux. Jouer sur la partie du corps à toucher.
<b>2</b>		Le nageur double	Travail sur un quart de bassin pendant 20 secondes. En binômes.	Deux élèves nagent côte à côte en effectuant des gestes simultanés.	Les élèves se déplacent sans arrêter en étant synchronisés.	Jouer sur la durée de l'exercice. Introduire différents types de matériel (tapis, planches, etc). Imposer des mouvements à insérer pendant le déplacement.
<b>3</b>	Réinvestir les compétences du niveau 3 en équilibre.	Le nageur et ses ombres	Travail sur un quart de bassin pendant 20 secondes. Travail par 5 (dont un élève "chorégraphe").	Réaliser les mêmes gestes que le modèle. Changer de modèle à chaque fois.	Les élèves évoluent sans appuis fixes durant tout le jeu.	Jouer sur la durée de l'exercice. Introduire différents types de matériel (tapis, planches, ballons,...). Imposer des mouvements à insérer au "chorégraphe". Jouer sur la position relative du chorégraphe.

Vers la natation synchronisée						
	Objectifs	Noms des jeux	Organisation	Consignes	Critères de réussite	Variables
4	Réinvestir les compétences du niveau 3 en immersion.	La mare aux canards	Travail sur un quart de bassin. Travail par 4.	Les élèves se déplacent côte à côte et effectuent un plongeon canard au signal pour aller toucher le fond du bassin.	Les élèves effectuent un plongeon canard simultanément.	Jouer sur la profondeur. Jouer sur la surface à toucher au fond du bassin. Jouer sur le signal. Même exercice en allant chercher un objet immergé. Même exercice en intégrant des mouvements en amont et/ou en aval du plongeon canard.
5	Réinvestir les compétences du niveau 3 en immersion.	Les roulades	Travail sur un quart de bassin. Travail par 4.	Les élèves se déplacent côte à côte et au signal, effectuent une rotation avant.	Les élèves effectuent la rotation avant en même temps.	Travail individuel pour les élèves en difficulté (utilisation d'un tapis, d'une ligne d'eau, etc). Jouer sur le signal. Même exercice en intégrant des mouvements en amont et/ou en aval de la rotation avant.
6	L'enchaînement de ces compétences, avec l'introduction d'objets, permettra la création de mini-chorégraphie.					