

Conseil pour une mise en œuvre efficace de la natation

Avant de se rendre à la piscine

À l'école

- Présenter les situations aux élèves (consignes et critères de réussites).
- Informer les intervenants bénévoles des situations qu'ils conduiront avec leur groupe d'élèves.
- Constituer les groupes bien identifiés.

Au bord du bassin

- Préparer le matériel et organiser les espaces d'évolution des différents groupes.
- Informer le MNS de surveillance des élèves à surveiller plus particulièrement.

Pendant la séance à la piscine

- Favoriser des temps d'action maximum dans l'eau.
- Privilégier les parcours pour favoriser la continuité des actions motrices.
- Proposer des situations :
 - ouvertes pour permettre la diversité des réponses.
 - motivantes et adaptées aux élèves pour qu'ils s'y engagent.
 - inscrites dans la durée pour que l'élève répète et maîtrise sa réponse.
 - prendre le temps, respecter le rythme d'évolution de chaque élève ; être et agir dans l'eau devant être aussi un plaisir.
- Reformuler les consignes, avant d'entrer dans l'eau.
- Se positionner en tant qu'adulte de façon à assurer la sécurité du groupe et optimiser les conditions d'apprentissage.
- S'assurer de la sortie effective et rapide de tous les élèves une fois le signal de fin de séance donné

Retour à l'école après la séance

- Réguler avec les intervenants extérieurs.
- Mettre en place une auto évaluation des progrès des élèves.
- Exploiter le vécu commun en classe (verbalisation, maîtrise de la langue, autres domaines disciplinaires...).

Etapes de progression de l'apprentissage de la natation durant toute l'école élémentaire.

Etape 1 : Entrer dans l'eau profonde, quitter les appuis plantaires, s'immerger.

Etape 2 : S'immerger volontairement, assez longuement de plus en plus tranquillement. Agir sous l'eau.

Etape 3 : Explorer la profondeur, agir dans toutes les composantes spatiales du milieu aquatique. Explorer le milieu et les sensations qu'il renvoie, ressentir la poussée d'Archimède.

Etape 4 ; Abandonner les relations avec le solide, lâcher le bord

Etape 5 : Laisser l'eau faire. Faire la différence entre savoir remonter et savoir que quoi qu'on fasse on remonte. Se laisser remonter passivement. Aller vers la profondeur et éprouver qu'aller vers le fond demande un effort alors que remonter n'en demande pas.

Etape 6 : Se laisser porter par l'eau en choisissant une position, la changer, en enchaîner plusieurs. Passer d'une position tonique à un relâchement.

Etape 7 : Maîtriser la coulée ventrale parfaite. Avoir une moindre résistance à l'avancement. Automatiser la position de coulée ventrale, inhiber le réflexe de redressement de la tête. Construire l'horizontalité et l'hydrodynamisme.

Etape 8 : Explorer différentes façons de se déplacer. Nage alternée ou simultanée, ventrale ou dorsale. Utiliser essentiellement les membres supérieurs pour la propulsion ? Orienter les appuis en fonction du projet de déplacement (avancer, reculer, rester sur place, vriller, culbuter, changer de direction, aller vers le fond...)

Etape 9 : Lier respiration et propulsion. Augmenter activement le débit expiratoire (et non la durée) par ouverture de la bouche et contraction abdominale (et non des bulles avec les joues). Accepter des déséquilibres brefs en mobilisant la tête en rotation latérale (crawl) ou en extension / flexion cervicale (brasse) pour placer une inspiration réflexe passive. Créer un rythme respiratoire synchronisé avec le rythme propulsif. La propulsion n'est plus gênée par la respiration, la respiration se subordonne à la propulsion.

Etape 10 : Se propulser de plus en plus efficacement. Rechercher des appuis hydrauliques efficaces. Orienter les surfaces propulsives. Construire un trajet moteur qui alterne tonicité (phase propulsive) et relâchement (phase de retour). Nager longtemps, nager vite. Savoir s'adapter aux situations, aux obstacles rencontrés avec efficacité. Enchaîner des actions différentes sans rupture.

NATATION

Acceptation de l'immersion totale

CP	ne s'immerge pas	
CE1	réalise des immersions en apnée de plus en plus longue, de plus en plus profonde	
Etape 1 :	<i>Entrer dans l'eau profonde, quitter les appuis plantaires, s'immerger.</i>	
CE2	réalise des immersions en apnée en contrôlant son expiration.	
Etape 2 :	<i>S'immerger volontairement, assez longuement de plus en plus tranquillement. Agir sous l'eau.</i>	

Acceptation de la chute sur le ventre et sur le dos

Prise de conscience de la flottaison

CP	Equilibre vertical, le corps en appui contre le bord, le regard est horizontal et il ne perçoit pas la poussée d'Archimède.	
CE1	Se détache du bord mais subit la poussée d'Archimède	
Etape 3 :	<i>Explorer la profondeur, agir dans toutes les composantes spatiales du milieu aquatique. Explorer le milieu et les sensations qu'il renvoie, ressentir la poussée d'Archimède.</i>	
CE2	Le regard à la verticale et utilise la poussée d'Archimède pour se maintenir un équilibre le corps en suspension à la surface de l'eau.	
Etape 4 :	<i>Abandonner les relations avec le solide, lâcher le bord</i>	
Etape 5 :	<i>Laisser l'eau faire.</i>	
	<i>Faire la différence entre savoir remonter et savoir que quoi qu'on fasse on remonte.</i>	
	<i>Se laisser remonter passivement.</i>	
	<i>Aller vers la profondeur et éprouver qu'aller vers le fond demande un effort alors que remonter n'en demande pas.</i>	

Prise de conscience que l'eau rééquilibre

CP	Se rééquilibre en utilisant les bras	
CE1	Se rééquilibre par pédalage de plus en plus calmement en réalisant de moins en moins de mouvement	
Etape 6 :	<i>Se laisser porter par l'eau en choisissant une position, la changer, en enchaîner plusieurs. Passer d'une position tonique à un relâchement.</i>	
CE2	Se rééquilibre en position horizontal en utilisant les jambes de manière relâchée ; il accepte de se laisser remonter passivement et de se laisser rééquilibrer par l'eau.	
Etape 7 :	<i>Maîtriser la coulée ventrale parfaite.</i>	
	<i>Avoir une moindre résistance à l'avancement.</i>	
	<i>Automatiser la position de coulée ventrale, inhiber le réflexe de redressement de la tête.</i>	
	<i>Construire l'horizontalité et l'hydrodynamisme.</i>	

Position horizontale du corps

Utilisation des jambes pour s'équilibrer en position horizontale

Mise en œuvre d'une expiration subaquatique		
Utilisation des bras pour se propulser		
CP	Se déplace en se tenant au mur	
CE1	Se déplace dans l'espace proche du bord du bassin et en surface en utilisant les jambes	
CE2	Se déplace dans un espace lointain en surface et en profondeur en maintenant une position hydrodynamique.	
<u>Etape 8 :</u>	<i>Explorer différentes façons de se déplacer.</i>	
	<i>Nage alternée ou simultanée, ventrale ou dorsale.</i>	
	<i>Utiliser essentiellement les membres supérieurs pour la propulsion ?</i>	
	<i>Orienter les appuis en fonction du projet de déplacement (avancer, reculer, rester sur place, vriller, culbuter, changer de direction, aller vers le fond...)</i>	
Coordination de la propulsion et de la respiration		
CP	Respire grâce à une inspiration nasale et une expiration buccale dans le cadre d'une inspiration active et d'une expiration passive	
CE1	Réalise des inspirations de plus en plus courtes et des expirations de plus en plus longues ou puissantes	
<u>Etape 9 :</u>	<i>Lier respiration et propulsion.</i>	
	<i>Augmenter activement le débit expiratoire (et non la durée) par ouverture de la bouche et contraction abdominale (et non des bulles avec les joues).</i>	
	<i>Accepter des déséquilibres brefs en mobilisant la tête en rotation latérale (crawl) ou en extension / flexion cervicale (brasse) pour placer une inspiration réflexe passive.</i>	
	<i>Créer un rythme respiratoire synchronisé avec le rythme propulsif. La propulsion n'est plus gênée par la respiration, la respiration se subordonne à la propulsion.</i>	
CE2	Respire grâce à une inspiration buccale dans le cadre d'une inspiration passive et une expiration active.	
<u>Etape 10 :</u>	<i>Se propulser de plus en plus efficacement.</i>	
	<i>Rechercher des appuis hydrauliques efficaces. Orienter les surfaces propulsives.</i>	
	<i>Construire un trajet moteur qui alterne tonicité (phase propulsive) et relâchement (phase de retour).</i>	
	<i>Nager longtemps, nager vite.</i>	
	<i>Savoir s'adapter aux situations, aux obstacles rencontrés avec efficacité.</i>	
	<i>Enchaîner des actions différentes sans rupture.</i>	