

La natation au cycle 2

COMPÉTENCES cycle 2 (CP) :

- Adapter ses déplacements à différents types d'environnement :

Activités aquatiques : s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter.

- Réaliser une performance :

Natation : se déplacer sur une quinzaine de mètres.

Séance 1 : découverte du lieu, entrer dans l'eau et se déplacer.

1^{er} Objectif : Découverte du lieu piscine

- Sensibilisation hygiénique.
- Accepter le contact de l'eau sur le visage

Organisation

- La classe entière

Déroulement :

- Dans les vestiaires, on mène une réflexion sur les actions nécessaires à faire avant d'aller dans l'eau (se changer, la douche, le pédiluve).
- Visite de la piscine : présentation des différents bassins, des règles à respecter.
- Passage sous la douche.

2^{ème} Objectif : Entrer dans l'eau

- Se familiariser avec l'eau.
- Accepter le contact de l'eau.
- Agir dans l'eau.

Cette descente dans l'eau doit donner lieu à la proposition d'une petite activité aquatique et ce, afin que cette action est du sens pour les élèves. Celle-ci peut se faire :

La natation au cycle 2

- Par l'échelle, dos à l'eau
- Par l'échelle, face à l'eau.

Ensuite à chaque autre séance, on demandera aux enfants (ou à un enfant) d'imaginer une façon différente de rentrer dans l'eau. Ainsi devenu acteur de leur entrée, certains appréhenderont ce moment différemment.

3^{ème} Objectif : Se déplacer à l'aide d'appuis au sol

- Être capable de s'adapter au milieu, et d'agir dans l'eau.
- Favoriser la perte passagère des appuis plantaires et l'allongement du corps

Proposer aux enfants différents mode de déplacements et ce en vue d'organiser une course des chefs à la séance suivante.

Quelques idées :

- Déplacement normale
- en arrière
- A 4 pattes
- Accroupi
- En sautant
- Seul
- en pas chassés.
- à 2,
- en se tenant par 1 main – par les 2 mains

—

—

La natation au cycle 2

Séance 2 : entrer dans l'eau (familiarisation)

1^{er} Objectif : Entrer dans l'eau

- Se familiariser avec l'eau.
- Accepter le contact de l'eau.
- Agir dans l'eau.

Ensuite à chaque autre séance, on demandera aux enfants (ou à un enfant) d'imaginer une façon différente de rentrer dans l'eau. Ainsi devenu acteur de leur entrée, certains appréhenderont ce moment différemment.

Exemples d'entrées possibles :

- assis sur le bord, en se retournant et en se laissant glisser.
- en glissant sur le tapis posé sur le bord.
- en sautant dans l'eau d'une position groupée (bombe)
- en sautant dans l'eau en position verticale
- en sautant sur une planche, dans un cerceau.
- en sautant en franchissant un obstacle posé sur l'eau (frite)
- en sautant à deux en franchissant un obstacle (frite) de plus en plus loin (deux pas d'élan)
- en glissant sur le tapis (ventre).
- en sautant en touchant le foulard.
- en sautant en attrapant ou touchant le ballon **lancé** par l'adulte
- en sautant à deux, sans se tenir, dans la même position.
- en sautant à deux, en se tenant par la main
- en sautant dans l'eau en position verticale après un ou deux pas d'élan.
- en sautant dans l'eau en position verticale après une impulsion à deux pieds.
- en position accroupie, au bord,
- en se laissant basculer dans l'eau en avant, en arrière, sur le côté.
- en sautant pour toucher le fond avec ses pieds.
- en faisant une roulade en s'aidant d'un tapis
- en sautant en arrière.
- en sautant sur le côté.
- en sautant avec une volte.
- en sautant avec différentes positions des bras.
- en sautant dans un cerceau sans le toucher.

La natation au cycle 2

2^{ème} Objectif : les courses

- Être capable de s'adapter au milieu, et d'agir dans l'eau.
- Favoriser la perte passagère des appuis plantaires et l'allongement du corps

Elles s'effectuent dans le petit bain.

On peut demander aux enfants de trouver différentes façons de se déplacer dans le petit bain. On organisera les courses en utilisant les déplacements trouvés.

Il est possible de faire « courir » ensemble des enfants n'utilisant la même méthode afin de comparer la plus efficace dans l'eau. On peut aussi demander aux enfants d'utiliser tous la même méthode.

Proposer aux enfants différents mode de « courses » et ce en vue d'organiser une course des chefs en fin de séance

- en poussant un objet sans utiliser les mains (avec la tête, les épaules, le dos ...).
- se déplacer en se laissant tirer par un camarade.
- se déplacer en formation: chaîne, ronde, chenille...
- en avant – à reculons.
- à grandes enjambées – à pieds joints.
- seul, à l'aide de tapis, planches, frites...en recherchant des modes de déplacements, par imitation.
- en position ventrale – en position dorsale - se laisser tirer en avant – à reculons –.
- en se tenant par 1 main – par les 2 mains

La natation au cycle 2

3^{ème} Objectif : la course des chefs

- Être capable de s'adapter au milieu, et d'agir dans l'eau.
- Favoriser la perte passagère des appuis plantaires et l'allongement du corps

But : se déplacer allongé

Organisation et matériel : par 3, le « chef » est sur le gros tapis

Consigne : faire traverser à son chef le bassin en largeur

Critères de réussite : respecter les consignes sur le déplacement

- Courir en arrière
- Courir en kangourou

Séance 3 : le contact de l'eau sur le visage

1^{er} Objectif : Entrer dans l'eau

- Se familiariser avec l'eau.
- Accepter le contact de l'eau.
- Agir dans l'eau.

Demander aux enfants (ou à un enfant) d'imaginer une façon différente de rentrer dans l'eau (exemples de différentes entrées page 3 de ce dossier)

2^{ème} Objectif : se déplacer à l'aide d'appuis au bord en recherchant l'allongement du corps

- Être capable de s'adapter au milieu, et d'agir dans l'eau.
- Favoriser la perte passagère des appuis plantaires et l'allongement du corps

Déroulement

- se déplacer en appui des mains au bord (vers la grande profondeur).
- en contournant un (plusieurs) camarade(s) arrêté(s) (lâcher le bord)

La natation au cycle 2

3^{ème} Objectif : immersion respiration

- Être capable d'accepter le contact de l'eau sur le visage
- Pour toutes ces situations, amener l'enfant à **ouvrir les yeux sous l'eau**

Déroulement

- Souffler dans l'eau à l'aide d'une paille, d'un tuba.
- Souffler sur une balle de tennis de table pour la faire avancer.
- Faire des bulles sur l'eau (immersion de la bouche).
- Faire des bulles dans l'eau (immersion du visage) avec la bouche, puis le nez. Faire varier le volume des bulles et le temps d'apnée.

Séance 4 : le contact de l'eau sur le visage (2)

1^{er} Objectif : Entrer dans l'eau

- Se familiariser avec l'eau.
- Accepter le contact de l'eau.
- Agir dans l'eau.

Demander aux enfants (ou à un enfant) d'imaginer une façon différente de rentrer dans l'eau (exemples de différentes entrées page 3 de ce dossier)

2^{ème} Objectif : se déplacer à l'aide d'appuis au bord en recherchant l'allongement du corps

- Être capable de s'adapter au milieu, et d'agir dans l'eau.
- Favoriser la perte passagère des appuis plantaires et l'allongement du corps

La natation au cycle 2

Déroulement

Reprendre les 2 dernières situations en introduisant la notion de course :
Par 2 : un enfant démarre (la souris), le deuxième (le chat) démarre au signal, poursuit la souris et doit la toucher avant l'arrivée.

3^{ème} Objectif : immersion respiration

- Etre capable d'accepter le contact de l'eau sur le visage
- Pour toutes ces situations, amener l'enfant à **ouvrir les yeux sous l'eau**

Déroulement

- Passer sous une ligne d'eau. (ouvrir les yeux)
- Passer sous une frite. (ouvrir les yeux)
- A deux se serrer la main sous l'eau – se déplacer et saluer un autre enfant (ouvrir les yeux)
- A deux face à face : les deux sous l'eau, l'un montre un nombre de doigts. A l'extérieur l'autre donne le nombre et ensuite on inverse les rôles.

Séance 5 : le contact de l'eau sur le visage (3)

1^{er} Objectif : Entrer dans l'eau

- Se familiariser avec l'eau.
- Accepter le contact de l'eau.
- Agir dans l'eau.

Demander aux enfants (ou à un enfant) d'imaginer une façon différente de rentrer dans l'eau (exemples de différentes entrées page 3 de ce dossier)

La natation au cycle 2

2^{ème} Objectif : Se déplacer en position allongée sur le ventre avec aide de planche(s), tapis ou frite(s) :

- Être capable de s'adapter au milieu, et d'agir dans l'eau.
- Favoriser la perte passagère des appuis plantaires et l'allongement du corps

Déroulement

- En battant des pieds – en alterné – en simultané.
- En variant les cadences de battements : lent / accéléré...
- En essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds.
- Par 2 et par la seule action des jambes, traverser le bassin en s'aidant d'un tapis flottant.

3^{ème} Objectif : immersion respiration

- Être capable d'accepter le contact de l'eau sur le visage

Pour toutes ces situations, amener l'enfant à **ouvrir les yeux sous l'eau**

Déroulement

- Immersion complète de la tête en restant accroché au mur en position allongée : souffler dans l'eau.
- Descendre sous l'eau le long de l'échelle.
- S'enfoncer dans l'eau de plus en plus profondément.
- Enfants par deux, Un élève bien droit contre la paroi, épaules immergées. L'autre, en prenant appui sur lui, essaie de s'enfoncer dans l'eau en équilibre horizontal, de manière à toucher de la main les genoux puis les mollets puis les pieds de son camarade avant de remonter à la surface. Puis, inverser les rôles.
 - descendre pieds vers le bas.
 - descendre tête la première.

La natation au cycle 2

Séance 6 : jeux

1^{er} Objectif : Entrer dans l'eau

- Se familiariser avec l'eau.
- Accepter le contact de l'eau.
- Agir dans l'eau.

Relais – roulade

Objectif : Entrer doucement dans l'eau, de plusieurs façons.

Consigne : Dans mon équipe, je roule sur le tapis avant d'entrer dans l'eau quand mon camarade est revenu toucher le bord.

Organisation et matériel : Equipes avec un nombre d'enfants égal, évoluant sous forme de relais. Prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action. Un tapis par équipe.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a terminé la première.

2^{ème} Objectif : Se déplacer en position allongée sur le ventre avec aide de planche(s), tapis ou frite(s) et immersion respiration

- Être capable de s'adapter au milieu, et d'agir dans l'eau.
- Favoriser la perte passagère des appuis plantaires et l'allongement du corps
- Être capable d'accepter le contact de l'eau sur le visage

Les relayeurs arrosés

But : Se déplacer rapidement dans le bassin.

Consigne :

- Pour les relayeurs : aller toucher le bord opposé du bassin le plus rapidement possible.
- Pour les arroseurs : gêner la progression des relayeurs en les arrosant (soit avec les mains, soit en battant des pieds dans l'eau)

Changer les rôles.

La natation au cycle 2

Organisation et matériel : Equipes avec un nombre d'enfants égal, évoluant sous forme de relais. Prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action. Un témoin pour passage de relais. Un chronomètre.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a mis le moins de temps à effectuer le parcours.

Le cerceau d'or

But : souffler sans avaler d'eau.

Organisation et matériel : moyenne profondeur. Les élèves sont par 2 en appuis pédestres, avec un cerceau flottant.

Consigne : vous devez traverser le bassin en soufflant dans l'eau, le visage sous l'eau. Pour reprendre votre souffle, vous devez être à l'intérieur du cerceau.

Critères de réussite : réussir 2 allers-retours en respectant les consignes.

—

—

Séance 7 : entrer, immersion et déplacement

1^{er} Objectif : Entrer dans l'eau

- Se familiariser avec l'eau.
- Accepter le contact de l'eau.
- Agir dans l'eau.

Demander aux enfants (ou à un enfant) d'imaginer une façon différente de rentrer dans l'eau (exemples de différentes entrées page 3 de ce dossier)

La natation au cycle 2

2^{ème} Objectif : Se déplacer en position allongée sur le dos (avec aide de planches ou frites) :

- Être capable de s'adapter au milieu, et d'agir dans l'eau.
- Favoriser la perte passagère des appuis plantaires et l'allongement du corps
- Être capable d'accepter le contact de l'eau sur le visage

Déroulement

- En battant des pieds – en alterné – en simultané.
- En variant les cadences de battements: lent / accéléré....
- En essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds.
- En essayant de passer dans un cerceau à demi immergé.
- En effectuant un trajet sinueux

3^{ème} Objectif : immersion et respiration

- Favoriser la perte passagère des appuis plantaires et l'allongement du corps
- Être capable d'accepter le contact de l'eau sur le visage

Déroulement

- Descendre le long d'une perche.
 - en variant la position : debout, allongé, tête en bas
 - en allant chercher un objet (puis plusieurs objets) accroché de plus en plus bas à la perche (pince à linge sur élastique) posé au pied de la perche, plus éloigné (cerceaux)
- En soufflant dans l'eau, passer sous une frite, une planche.
- En soufflant dans l'eau, passer sous un tapis.

La natation au cycle 2

Séance 8 : immersion, équilibre et respiration

1^{er} Objectif : 1^{er} Objectif : Entrer dans l'eau

- Se familiariser avec l'eau.
- Accepter le contact de l'eau.
- Agir dans l'eau.

Demander aux enfants (ou à un enfant) d'imaginer une façon différente de rentrer dans l'eau (exemples de différentes entrées page 3 de ce dossier)

2^{ème} Objectif : équilibres

Dans le petit bain :

- Être capable de s'adapter au milieu, et d'agir dans l'eau.
- Favoriser la perte passagère des appuis plantaires et l'allongement du corps
- Être capable d'accepter le contact de l'eau sur le visage

Déroulement

- Prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remonter en surface
- Rester tête dans l'eau, en position allongée à la surface, avec l'aide d'un camarade.

3^{ème} Objectif : immersion et respiration

- Être capable de s'adapter au milieu, et d'agir dans l'eau.
- Favoriser la perte passagère des appuis plantaires et l'allongement du corps
- Être capable d'accepter le contact de l'eau sur le visage

La natation au cycle 2

Déroulement

- Descendre à deux le long de l'échelle et compter les doigts montrés par un camarade.
- Faire la même chose en s'accroupissant puis en s'allongeant face à face
- Aller chercher des objets précis (pincettes à linge de couleur, etc.)
- Descendre le long du corps d'un camarade accroché au bord.
- Passer dans un cerceau lesté immergé – Passer dans plusieurs cerceaux – Idem en changeant de direction

Séance 9 : immersion, équilibre et respiration

1^{er} Objectif : 1^{er} Objectif : Entrer dans l'eau

- Se familiariser avec l'eau.
- Accepter le contact de l'eau.
- Agir dans l'eau.

Demander aux enfants (ou à un enfant) d'imaginer une façon différente de rentrer dans l'eau (exemples de différentes entrées page 3 de ce dossier)

2^{ème} Objectif : équilibres

En moyenne profondeur :

- Être capable de s'adapter au milieu, et d'agir dans l'eau.
- Favoriser la perte passagère des appuis plantaires et l'allongement du corps
- Être capable d'accepter le contact de l'eau sur le visage

La natation au cycle 2

Le toboggan

But : glisser au toboggan la tête en avant

Organisation et matériel: individuel

Bassin : moyenne profondeur

Consigne :

- entrer dans l'eau par le toboggan, sur le ventre, mains en avant
- se laisser glisser sous l'eau et émerger le plus loin possible

Critères de réussite : mains en avant, corps tendu, jambes serrées, regard vers le fond

Chat flottant

But : quitter la verticalité. S'équilibre sur le ventre, sur le dos

Organisation et matériel: en petite ou moyenne profondeur. Un chat, des souris. Autant de planches, frites disposées à la surface que de souris

Consigne :

- le chat ne peut toucher une souris que si elle a les pieds au sol

Critères de réussite : perte des appuis plantaires par équilibration sur le ventre ou sur le dos

3^{ème} Objectif : immersion et respiration

- Être capable de s'adapter au milieu, et d'agir dans l'eau.
- Favoriser la perte passagère des appuis plantaires et l'allongement du corps
- Être capable d'accepter le contact de l'eau sur le visage

La natation au cycle 2

Les voleurs de coquillages

But : se déplacer rapidement, s'immerger

Consigne: au signal et jusqu'au signal de fin, aller chercher un coquillage dans le camp des adversaires, le transporter, le lâcher dans le sien et repartir

Organisation et matériel : 2 équipes de 5 face à face, 1 camp (un cerceau flottant) chacun avec 2 x plus d'objets immergés que d'enfants

Critères de réussite : avoir plus d'objet dans son camp que l'autre équipe à la fin du temps

Variables :

- Planche, frite pour se déplacer