



NATATION : 2 CA

CA1 : produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

- ⇒ Déplacement sur le dos : (sujet 32)
- ⇒ Amélioration de la performance (sujet 29)
- ⇒ Déplacement de longue distance (sujet 31)

Donner le début : à vos marques et siffler

Performance = source de plaisir

CA2 : Adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées

- ⇒ Pb immersion : (sujets 16 ; 26 ; 6 ; 10)
- ⇒ Peur de l'eau : (sujets 67)
- ⇒ Flottaison (sujets 17 ; 34)
- ⇒ Equilibre pour pouvoir se déplacer dans reprise d'appuis : (sujets 19 ; 25 ; 20 ; 68)
- ⇒ Chute arrière et immersion (sujet 69)

LIEN AVEC LE PARCOURS SANTÉ (PES)

- ⇒ CP : un module s'intégrant au parcours santé (sujet 70)

3 grands axes de PES pour la promotion de la santé :

- Eduquer
- Prévenir
- Protéger

Il rentre dans les parcours officiels (PEAC, Parcours Citoyen, PES)

- ⇒ Raccrocher à éduquer prévenir et protéger les compétences du module natation
- ⇒ Natation = priorité nationale
- ⇒ Règles d'hygiène → douche, bonnet → éducation
- ⇒ Pratique régulière d'une activité physique (domaine 4 du Socle commun) → prévenir
- ⇒ Apprendre à savoir nager limite les noyades, pratique régulière d'une activité physique (domaine 4 du Socle commun) → protéger



CIRCULAIRES

BO 34 du 12/10/2017 : <https://www.education.gouv.fr/bo/17/Hebdo34/MENE1720002C.htm>

1. Encadrement

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

- ⇒ L'enseignant fait partie de l'encadrement et l'ATSEM (si agréé et avec autorisation de la mairie)
- ⇒ Avant de rentrer sur le bassin être sûr d'avoir le MNS (maitre-nageur de surveillance)

2. Attestations - certificats

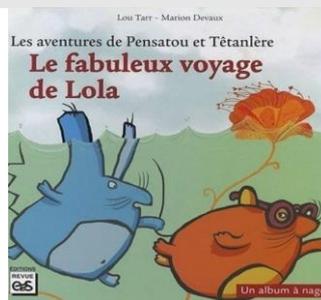
- ⇒ Certificat d'aisance aquatique → Nouveau test d'aisance aquatique qui peut se faire dès le cycle 2
- ⇒ Attestation savoir nager
 - Les élèves savent qui est la personne responsable
 - Connaissance de l'hygiène et de la sécurité (douche et règles autour du bassin)
 - Les élèves doivent savoir qu'ils ne sont pas infaillibles

3. Intervenants / accompagnants

Procédure d'agrément

Agrément valable un an (doit le repasser tous les ans), il peut être suspendu à tout moment

ALBUM À NAGER



Le fabuleux voyage de Lola ([ressource bien faite](#))



SUJETS

CA2 : Adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées

Cycle 1

GS - La moitié des élèves n'arrivent pas à aller chercher un objet lesté placé au fond de l'eau en petite profondeur

→ situations permettant d'arriver à cet objectif

Problèmes possibles :

- ⇒ Les élèves ne parviennent pas à regarder le fond quand ils mettent la tête sous l'eau (prise d'information sous l'eau).
- ⇒ Les élèves ne parviennent pas à basculer leur corps vers le fond pour attraper l'objet avec la main
- ⇒ Les élèves ont peur de mettre la tête sous l'eau.

Axe de progression : passer d'un élève qui ne parvient pas à s'immerger et à prendre des informations sous l'eau afin d'aller chercher un objet lesté à un élève capable de s'immerger et de basculer vers le fond de la piscine pour attraper un objet lesté.

Situations :

- ⇒ Pour la peur de l'immersion : avec l'album à nager « le fabuleux voyage de Lola » Faire l'expérience en lien avec l'histoire de Tétanlère qui a peur de mettre la tête sous l'eau. 1. Souffler sur des objets flottants au ras de l'eau puis les pousser avec la tête. 2. Faire des bulles dans l'eau (dire des mots). 3 Expérience de Tétanlère = En amont discussion autour de l'album puis dans la piscine faire un jeu par deux d'immersion un fait des grimaces dans l'eau l'autre regarde et on inverse puis discussion en classe après.
- ⇒ Pour l'élève qui n'a pas peur de l'immersion mais qui ne regarde pas vers le fond pour prendre des informations. Jeu de la chasse au trésor : chercher des objets lestés avec un ruban de couleur qui remonte vers la surface. Demander uniquement une couleur = regarder pour prendre les informations.
- ⇒ Pour les élèves qui ne parviennent pas à basculer le corps vers l'avant = basculer en position horizontale : exercice le trésor du château. Construire un château dans l'eau matérialisé par un cercle de cerceaux lestés de grand diamètre de sorte que pour entrer dans le château les élèves doivent passer par les cerceaux. Mettre un trésor au milieu avec un ruban qui remonte vers la surface. Au top 3 élèves doivent aller chercher le trésor dans l'eau le plus rapidement possible en passant par les cerceaux = immersion à l'horizontale. Petit à petit diminuer la taille du ruban.



GS - 1ere séance – peur de l'eau

→ 3 situations évolutives permettant aux élèves de se familiariser avec l'eau

Problèmes possibles :

- ⇒ L'enfant a peur de toucher l'eau
- ⇒ L'enfant accepte le contact de l'eau mais qu'il a peur de ne pas avoir d'appuis stables dans l'eau
- ⇒ L'enfant a peur de ne pas pouvoir respirer dans l'eau et de se noyer

Axe de progression : Passer d'un élève qui associe l'eau à une sensation négative à un élève qui prend plaisir à être dans l'eau.

Situations :

- ⇒ L'enfant a peur de toucher l'eau (contact avec l'eau) :
Dans la douche, mettre en place une activité ludique grâce à un parcours moteur permettant à l'enfant de jouer et d'être mouillé, de sentir l'eau couler sur son corps et surtout sur sa tête.
Dans la pataugeoire, organiser un jeu de passes avec un ballon, l'enfant a les pieds dans l'eau et doit accepter de se faire éclabousser par le ballon.
En petite profondeur, jouer au jeu des « souris qui s'arrosent » dans l'eau = arroser les autres enfants.
- ⇒ Si l'enfant accepte le contact de l'eau mais qu'il a peur de ne pas avoir d'appuis stables dans l'eau :
Dans le bassin en petite profondeur, soulever les pieds avec deux frites, une sous chaque bras.
Toujours avec une frite sous chaque bras lever les pieds et éclabousser les autres en battant des pieds.
Soulever les pieds avec un « pareur »
- ⇒ Si l'enfant a peur de ne pas pouvoir respirer dans l'eau et de se noyer.
Déposer des palais flottants ou des balles de ping-pong à la surface de l'eau : souffler dessus avec une forte expiration – puis même chose en mettant la bouche dans l'eau – pousser le palais avec la tête - puis taper dans le palais avec le front (accepter d'avoir la tête dans l'eau)
Jeu d'imitation : dire un mot dans l'eau, se faire comprendre par un camarade (dire son prénom, le nom d'un animal ...)
Activité de l'album à nager « Le voyage de Lola » Tétanlère va dans l'eau faire une grimace ouvrir la bouche pour vérifier que l'eau ne rentre pas.

1ere séance – GS – n'acceptent pas de mettre la tête sous l'eau

→ 3 séances

Problèmes possibles :

- ⇒ L'enfant a peur que l'eau entre dans sa bouche et son nez et de se noyer
- ⇒ L'enfant a peur de s'immerger et d'être attiré par le fond

Axe de progression : Passer d'un élève qui ne veut pas mettre la tête sous l'eau à un élève qui accepte l'immersion voire le déplacement en immersion.

Séances :

Séance 1 Idem sujet précédent. + gros travail en amont en classe. Les élèves n'ayant pas peur de l'eau font d'autres ateliers d'immersion.

Séance 2 reprendre la séance 1 + faire le jeu du filet : la moitié des élèves en cercle se tiennent la main, les autres sont prisonniers dans le filet, au signal il faut sortir du filet. A l'arrêt de la comptine les prisonniers tentent de sortir et les élèves du filet doivent fermer les mailles doucement (le but est d'avoir des mailles de différentes hauteurs afin de laisser les élèves s'engager), fin de séance 2 = évaluation formative pour constituer des groupes de niveau (séance 3).

Séance 3 = ateliers de niveau = niveau 1 : jeu des souris qui font comme les otaries niveau 2 chasse au trésor avec objets lestés et ruban (la longueur des rubans varie en fonction du niveau) Niveau 3 le château

EPS	CA1 - produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée CA2 - Adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées - Natation -	
------------	--	---

Cycle 2

CP – au bout de 3 séances – difficulté à passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal de nageur

→ situation s'inscrivant dans une progression permettant aux élèves de se déplacer d'un point à un autre sans reprise d'appui plantaire dans la perspective du Savoir Nager

(Rappel des attentes du savoir nager + en séance 1, 2 nous avons travaillé l'immersion et les appréhensions éventuelles en petite profondeur + l'entrée dans l'eau avec toboggan, en séance 3 nous avons commencé à travailler l'équilibration et notamment le changement d'appuis grâce à un exercice de découverte de nouvelles sensations avec des appuis nouveaux = jeu de vide ta caisse en PP)

Problèmes possibles :

- ⇒ L'enfant ne parvient pas à aligner sa tête en regardant vers le fond et ayant la tête en l'air les pieds vont vers le fond et il n'est pas totalement horizontal.
- ⇒ L'enfant rencontre des difficultés de flottaison
- ⇒ L'enfant ne parvient pas à relever ses pieds pendant la flottaison.

Axe de progression : Passer d'un élève aux appuis bipèdes à un élève capable d'allonger et d'aligner son corps pour prendre appuis sur l'eau.

Situations :

- 1- « Aide ton copain à flotter » En petite profondeur Aider son copain à s'allonger dans l'eau sur le dos ou sur le ventre et à rester à la surface sans bouger. Faire comprendre à l'enfant qu'il peut s'allonger et se redresser en toute sécurité. Evolution le bateau tirer son partenaire par les mains ou les pieds alors qu'il est allongé (mettre une frite ou une planche si besoin) puis jeu de la Flèche les élèves sont par 3 deux lanceurs se lancent le 3eme la flèche sous le bas ventre, il doit rester aligné et horizontal afin d'être projeté.
- 2- En PP, avec une planche tenue à 2 mains, l'élève se tient debout en appuis sur le sol, puis il pousse sur ses pieds pour passer en position allongée avec la planche devant bras tendus. Evolution : effectuer un déplacement ou partir de la position verticale sans appuis au sol en GP.
- 3- « Jeu du crocodile » les enfants « poissons » évoluent dans le bassin et un enfant « crocodile » doit les attraper, un poisson capturé devient crocodile le dernier poisson à gagner, les poissons ne peuvent être capturés s'il est allongé et que ses pieds ne touchent pas le sol.

CP – module d'enseignement de la natation programmé pour le parcours éducatif de santé

→ en quoi et comment le module va s'intégrer au parcours de santé

- **Parcours éducatif de santé = EDUQUER PREVENIR PROTEGER**
- Eduquer = le savoir nager = priorité nationale Lors d'un travail préparatoire à la séquence natation en EMC lancer le débat participatif autour du thème « en quoi est-ce important de savoir nager ». Les réponses attendues sont « pour ne pas se noyer si on tombe dans l'eau », « pour pouvoir s'amuser dans l'eau en toute sécurité » Ainsi, les élèves mettent du sens à leurs apprentissages en natation en lien avec leur sécurité et leur santé.
- Prévenir : Travail en cycle 2 de l'autonomie dans la nage en lien avec l'objectif établi avec les élèves il faut savoir nager pour ne pas se noyer. Ainsi l'évaluation portera sur un test du savoir se sauver en cas de chute dans une piscine + en EMC le débat peut porter sur quel comportement avoir si je vois un autre enfant tomber dans la piscine.
- Protéger : Travail sur l'action du sport sur la santé, pratiquer une activité sportive en toute sécurité et connaître les bienfaits de cette activité



CE1 – déjà participé à un module « activités aquatiques » - la moitié des élèves n'arrive pas à passer sous un obstacle

➔ situation permettant de progresser dans la maîtrise de la compétence « se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de m sans appui et après un temps d'immersion »

Problèmes possibles :

- ⇒ L'enfant ne parvient pas à basculer vers l'avant pour passer sous un obstacle
- ⇒ L'enfant ne parvient pas à se propulser pour se déplacer sous l'eau
- ⇒ L'enfant ne parvient à rester suffisamment longtemps sous l'eau afin de franchir l'obstacle

Axe de progression : Passer d'un élève qui ne parvient pas à maîtriser son immersion pour passer sous un objet flottant à un élève qui parvient à se déplacer longtemps et précisément en étant immergé.

Situations :

- ⇒ « Les souris jouent aux loutres » Des planches et des tapis flottants ainsi que les lignes d'eau sont à la surface en PP. Des élèves tiennent les tapis. Les loutres montent sur les tapis et descendent la tête en premier. Objectif : accepter d'engager la tête vers l'avant.
- ⇒ Passer sous le tunnel : L'élève doit passer sous les jambes de son partenaire puis ressortir de l'autre côté. Objectif travailler progressivement la propulsion par les pieds. Dans un premier temps l'élève peut utiliser ses bras pour se tirer, puis progressivement on impose de ne plus toucher son partenaire. Evolution : faire ce jeu à plusieurs
- ⇒ « Les trous dans la banquise », Traverser le bassin, en largeur, immergé. On ne peut respirer qu'en sortant la tête dans les cerceaux posés sur l'eau. Objectif : augmenter le temps d'immersion Evolution : plus ou moins de cerceaux

CE1 – (après un CP natation) – 1ere séance – la moitié d'entre eux ne savent pas se laisser flotter

➔ maîtrise du savoir nager ➔ situations pour progresser dans la maîtrise de la flottaison

Parler des attendus de fin de cycle + test de savoir nager fin de cycle 3 avec deux tests de flottaison

Problèmes possibles :

- ⇒ L'enfant ne parvient pas à s'allonger complètement pour flotter
- ⇒ L'enfant ne parvient pas à peur de couler et ne parvient pas à rester immobile pour flotter
- ⇒ L'enfant a du mal à passer de la position verticale à horizontale pour flotter

Axe de progression : Passer d'un élève qui ne parvient pas à s'allonger complètement en restant immobile dans l'eau à un élève réussissant à se laisser flotter.

Situations :

Faire faire à l'élève le teste de la flottaison pour qu'il se rende compte qu'il peut flotter : l'enfant se met en boule, groupé main sur les genoux et tente d'y rester et constate qu'il flotte.

- 123 SOLEIL dans l'eau en Moyenne Profondeur ou Grande Profondeur, avec planche : Quand un des joueurs dit Soleil rester sans bouger et sans reprendre les appuis.
- « Le grand pont de singe » : Deux lignes d'eau sans flotteurs sont tendues dans le sens de la largeur en PP puis en Grande Profondeur, traverser la longueur sans toucher le fond en allongeant le corps et en gardant les épaules immergées.
- « Aide ton copain à flotter » En petite profondeur Aider son copain à s'allonger dans l'eau sur le dos ou sur le ventre et à rester à la surface sans bouger. Faire comprendre à l'enfant qu'il peut s'allonger et se redresser en toute sécurité.

EPS	<p>CA1 - produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</p> <p>CA2 - Adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées</p> <p>- Natation -</p>	
------------	---	---

CE1 – difficultés enchaîner phases d’immersion et de déplacement

→ situation permettant de passer d’une respiration réflexe à une respiration adaptée

Problèmes possibles :

- ⇒ L’enfant ne parvient pas à maîtriser sa respiration et à souffler suffisamment doucement et longtemps
- ⇒ L’enfant ne parvient pas à différencier la respiration terrestre de la respiration aquatique
- ⇒ L’enfant ne parvient pas à maîtriser sa respiration et à avancer en même temps (compétences acquises séparément mais pas en même temps)

Axe de progression : Passer d’un élève qui ne connaît que la respiration réflexe à un enfant qui maîtrise sa respiration lors d’un déplacement en immersion.

Situations :

- La balle puante : à l’extérieur une balle de ping Pong est au sol je dois souffler le plus longtemps possible sur elle pour l’emmener le plus loin possible. Evolution : faire le même exercice dans l’eau avec la balle flottant à la surface.
- Avec l’album « le voyage de Lola » évoquer la respiration dans l’eau (peut être source de peurs) et faire l’exercice : un observateur et un testeur. Le testeur met la tête sous l’eau et fait des bulles le plus longtemps possible. Cet exercice peut en CE1 donner l’occasion de noter les résultats et de travailler sur les rôles sociaux + les outils et les méthodes pour apprendre.
- La torpille : par 2 un élève se place à distance du bord l’autre se propulse à l’aide du mur jusqu’à son camarade sans reprendre son souffle puis, ils échangent. Le camarade « repère se place de plus en plus loin »
-

CE2 – (a fait natation en CP) – 1ere séance – élèves ne se déplacent pas sur le ventre sans aides de d’éléments de flottaison

→ situations permettant aux élèves de se déplacer sur le ventre pendant 15m sans aides

Problèmes possibles :

- ⇒ Problème de flottaison (sans aide = en position verticale) + problèmes de placement de la tête dans l’alignement = problème de respiration + problème d’organisation de la nage
- ⇒ L’enfant a du mal à passer de la position verticale à horizontale pour flotter
- ⇒ L’enfant ne parvient à regarder le fond en se déplaçant en immersion
- ⇒ L’enfant ne parvient pas à organiser sa nage pour se déplacer avec aisance

Axe de progression : Passer d’un élève qui ne se déplace pas sur le ventre sans aide à un enfant capable de nager 15m sans aide

Situations : Attention, un élève qui ne parvient pas se déplacer sans élément de flottaison devra d’abord s’entraîner en PP.

- Situation 1 : L’étoile de mer sait lire : 2 équipes doivent trouver un mot de passe (comme fort boyard) en PP faire l’étoile de mer au fond de l’eau il y a des indices, pour communiquer les indices aux membres de son équipe il faut que l’étoile de mer soit validée. Objectif : travailler la flottaison + la prise d’information primordiale dans l’horizontalisation
- Situation 2 : La torpille : en PP par 2 un élève se place à distance du bord l’autre se propulse à l’aide du mur jusqu’à son camarade sans reprendre son souffle puis, ils échangent. Le camarade « repère se place de plus en plus loin » évolution la torpille + la nage en augmentant petit à petit la distance. (Nager en immersion est plus simple car l’alignement du corps est facilité) = travail de la propulsion

EPS	<p>CA1 - produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</p> <p>CA2 - Adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées</p> <p>- Natation -</p>	
------------	---	---

- **Situation 3** : La course de brouette et de remorque : par deux les élèves font une course en tractant les autres par les pieds ou par les bras un objet est placé sur les fesses de la brouette et ne doit pas être mouillé pour valider le point (travail de l'alignement + de la flottaison) puis la même course à lieu sans tracteur, l'élève doit emmener un objet d'un côté à l'autre du bassin sans le mouillé seul d'abord en relai sur des courtes distances puis on augmente la distance.

CE2 – préparation à l'attendu de fin de cycle « se déplacer dans l'eau, sur une quinzaine de mètres sans appui après un temps d'immersion » - 1ere séance – la moitié des élèves reprend appui au bout de quelques m de déplacement

➔ proposer situation s'inscrivant dans une progression

Problèmes possibles :

- ⇒ L'enfant se déplace sans organiser ses mouvements
- ⇒ L'enfant ne connaît pas le potentiel moteur des bras dans l'eau (+ important que les jambes) et se fatigue rapidement
- ⇒ L'enfant n'utilise pas son énergie à bon escient et se fatigue trop vite

Axe de progression : Passer d'un élève qui se déplace dans l'eau sans réelle organisation à un élève qui utilise son énergie et son potentiel moteur de manière à nager 15m sans difficultés.

Situations : La progression se fait comme tel : utilisation correcte des jambes sur des distances de plus en plus longues – découverte du potentiel moteur des bras = organisation de la nage puis entraînement vers des distances de plus en plus longues.

- **Situation 1** : Monter les œufs en neige : s'asseoir sur le bord du bassin et battre des pieds jambes tendues, pointes de pied tendues sans plier trop les genoux. Critère de réussite la mousse est au niveau du pied pas du genou.
- **Situation 2** : Le repousse tapis : on met un tapis rigide sous la ligne d'eau, deux élèves se placent de chaque côté de la ligne d'eau et doivent pousser le tapis vers l'autre pendant un temps imparti au fur et à mesure on augmente la durée du jeu = travail de battement sur place. Evolution deux camps tous les tapis sont sur les bords des deux côtés, il faut emmener des tapis pour vider son camp de l'autre côté = travail de battement en déplacement
- **Situation 3** : Expérimenter le pouvoir moteur des bras : avec un pull-buoy entre les jambes effectuer de petits déplacements pour faire sentir à l'élève le potentiel moteur des bras.
- **Situation 4** : Course de relai : Faire des courses de relai sur la largeur en PP avec 2 nageurs = distance parcourue entre 5m et 10m si les pieds touchent par terre le relai est perdu puis augmenter la distance. Mettre des observateurs = rôles sociaux.

EPS	CA1 - produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée CA2 - Adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées - Natation -	
------------	---	---

CE2 – (2 modules 10h en CP et CE1) – une grande majorité se déplace en position oblique du corps
→ situations évolutives permettant aux élèves de construire une motricité de déplacement adaptée au milieu

Problèmes possibles :

- ⇒ *Problème de flottaison + problèmes de placement de la tête dans l'alignement*
- ⇒ *L'enfant a du mal à passer de la position verticale à horizontale pour flotter*
- ⇒ *L'enfant ne parvient à regarder le fond en se déplaçant la tête en immersion*
- ⇒ *L'enfant ne parvient pas à soulever ses fesses et ses jambes en position horizontale.*

Axe de progression : *Passer d'un élève qui ne parvient pas à se déplacer en position horizontale à un enfant capable de nager dans une position adaptée*

Situations :

- Situation 1 : *L'étoile de mer sait lire : 2 équipes doivent trouver un mot de passe (comme fort boyard) en PP faire l'étoile de mer au fond de l'eau il y a des indices, pour communiquer les indices aux membres de son équipe il faut que l'étoile de mer soit validée. Objectif : travailler la flottaison + la prise d'information primordiale dans l'horizontalisation*
- Situation 2 : *La course de brouette et de remorque : par deux les élèves font une course en tractant les autres par les pieds ou par les bras un objet est placé sur les fesses de la brouette et ne doit pas être mouillé pour valider le point (travail de l'alignement + de la flottaison) puis la même course à lieu sans tracteur, l'élève doit emmener un objet d'un côté à l'autre du bassin sans le mouillé seul d'abord en relai sur des courtes distances puis on augmente la distance.*
- Situation 3 : *Nager le crawl en faisant de la mousse avec les pieds*

Cycle 3

CM1 – déjà fait natation au C2 - 1ere séance – ne sait pas faire un surplace pendant 15 secondes
→ situations évolutives pour que les élèves soient capables d'enchaîner un surplace de 5 à 10 secondes consécutif à un déplacement

Problèmes possibles :

- ⇒ *L'enfant ne parvient pas à enchaîner le déplacement avec la position statique car il continue de pédaler*
- ⇒ *L'enfant n'arrive pas à s'allonger sans reprise d'appuis*
- ⇒ *L'enfant a peur de couler s'il arrête de bouger en GP.*

Axe de progression : *Passer d'un élève est capable de faire un surplace et de se déplacer dans l'eau mais pas de faire l'un après l'autre à un élève capable de nager puis d'enchaîner un surplace.*

Situations :

- *Tomber du bord du bassin et se laisser remonter en boule sans bouger. Objectif : prendre conscience que même sans bouger on ne coule pas on flotte.*
- *Faire trois positions de sur place : la boule, l'étoile le relâché (les pieds et les bras vers le bas le dos rond) objectif, passer d'une position à l'autre sans reprendre appuis.*
- *La zone des étoiles En PP, l'élève nage du bord du bassin en GP jusqu'en MP et là il fait l'étoile sans reprendre d'appuis aidé par un camarade (rôle de pareur comme en gym)*



**CM1 – 5eme séance – évaluer compétences test « savoir nager » - difficultés dans maîtrise de la chute en arrière et dans le passage de l'obstacle en immersion
→ situations**

Problèmes possibles :

Pour la chute arrière :

- ⇒ L'enfant a peur de basculer en arrière
- ⇒ L'enfant a peur que l'eau entre dans son nez s'il entre dans l'eau en arrière.

Pour l'obstacle en immersion :

- ⇒ L'enfant ne parvient pas à basculer vers l'avant pour passer sous un obstacle
- ⇒ L'enfant ne parvient pas à se propulser pour se déplacer sous l'eau
- ⇒ L'enfant ne parvient à rester suffisamment longtemps sous l'eau afin de franchir l'obstacle

Axe de progression : Passer d'un élève qui ne maîtrise pas deux des compétences du « savoir nager » à élève capable d'entrer dans l'eau en chute arrière et de passer un obstacle en immersion

Situations :

Pour la chute arrière :

- Commencer les chutes arrière sur l'échelle et monter d'un barreau à chaque fois.
- Par 2 en MP, un pareur et un chuteur, un élève se laisse tomber et son partenaire a les mains sur son dos pour amortir sa chute ou le rattraper
- En PP, l'enfant debout se laisse tomber en arrière puis se met en boule. Objectif voir qu'il n'y a pas d'eau qui rentre quand on rentre dans l'eau en arrière

Pour l'immersion :

- La torpille objectif alignement
- Le tunnel, à plusieurs passer sous les jambes de ses partenaires au départ avec aide des mains pour se pousser puis interdire le contact.
- Aller chercher des objets lestés dans un cerceau et les faire passer dans un autre cerceau en immersion objectif : bascule vers l'avant

EPS	CA1 - produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée CA2 - Adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées - Natation -	
------------	--	---

CA1 : produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

CM1 – les élèves savent s’immerger, se laisser flotter, aligner et maintenir leur corps dans un axe de déplacement

➔ proposer situations pour « permettre aux élèves de mobiliser leurs ressources pour atteindre la meilleure performance possible »

*Mesurer sa performance, la comparer, la classer, travailler en binôme par exemple pour le domaine 3 du Socle Commun. On choisit le **crawl** de préférence car c’est la nage la moins technique par rapport à la brasse.*

3 ateliers :

- *Atelier plongeurs = améliorer son entrée dans l’eau = plonger le plus loin possible sur le plot ou en bas du plot en fonction du niveau.*
- *Atelier chronométré = améliorer sa vitesse : par 2 un chronomètre, l’autre nage sur une vitesse courte = 25m le plus rapidement possible.*
- *Atelier longueur = parcourir la plus grande distance possible et la collecter sur une feuille afin de réaliser en classe un tableau de progression.*

Objectif final : la course de relai avec ou sans plongeurs = travailler en équipe, élaborer des stratégies pour tirer le meilleur de son équipe.

CM1 – les élèves savent s’immerger, se laisser flotter, aligner et maintenir leur corps dans un axe de déplacement sur une courte distance

➔ situations pour « appliquer les principes simples pour améliorer la performance » déplacement de longue distance

Les principes pour nager plus longtemps : gestion de l’effort, nage économique (amplitude)

- ⇒ *Je ne nage pas vite au début mais plutôt à allure régulière (comme en course à pied) en fonction de mon essoufflement, je nage plus lentement*
- ⇒ *Je change de nage quand je suis essoufflée (B/ C/ Dos)*
- ⇒ *Le passage sur le dos, permet de reprendre une respiration reflexe.*
- ⇒ *Je ne recherche pas la vitesse mais la glisse*
- ⇒ *Je fais des **coulées ventrales** au virage pour gagner du temps et de la distance sans nager (travail des virages en fusée)*
- ⇒ *Je garde ma tête dans l’eau en regardant le fond pour glisser mieux (la tête offre de la résistance à l’eau quand elle sort)*
- ⇒ *Je ne fais pas la course avec mon voisin.*

Situations :

- **Le contrat de longueur** : demander à l’élève de parcourir 3 longueurs et le chronométrer, collecter les informations dans un tableau et analyser pour améliorer sa performance. Evolution : augmenter la distance conserver la même vitesse.
- **Le contrat de temps** : Demander à l’élève de nager 5 minutes puis collecter le nombre de longueurs parcourues comme dans le contrat précédent.



- **Le contrat de vitesse** : Chronométrer le temps mis pour faire une longueur et demander à l'élève de garder la même vitesse à chaque longueur sur une course de trois longueurs = gérer son effort.

CM2 – après 5 séances (visant à se déplacer sur distance de plus en plus longue) – difficultés à se déplacer efficacement sur le dos
 ➔ situations pour « prendre des repères extérieurs et ses repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort »

Problèmes possibles :

- ⇒ L'enfant ne parvient pas à prendre des repères extérieurs à la piscine pour se déplacer droit
- ⇒ L'enfant n'allonge pas suffisamment ses bras, ne s'appuie pas suffisamment
- ⇒ L'enfant ne parvient pas à aligner correctement son corps.

Axe de progression : Passer d'un élève ne parvient pas à se déplacer sur le dos à un élève capable de prendre des informations pour réguler sa nage

Situations :

Prise de repères extérieurs :

- Se déplacer droit = dans un petit couloir de nage prendre les repères pour ne pas toucher les lignes d'eau
- Compter le nombre de tours de bras avant de toucher le mur après avoir pris un repère au plafond

Prise de repères sur son corps :

- Placer une planche sur son bassin et devoir emmener la planche avec soi pour travailler le placement du bassin dans l'alignement.
- Mettre un pull-boy entre les jambes et travailler sur la sensation de traction motrice des bras dans l'eau
- Compter le nombre de tour de bras nécessaires lors pour faire une longueur et essayer de diminuer ce nombre = allonger ses bras.
- Travail en dehors de l'eau sur le trajet du bras (appui sur l'eau, main qui touche la cuisse, bras frotte les oreilles)