

Natation

à l'école

cycle 1 - cycle 2 - cycle 3

unités d'apprentissage
autour de 4 repères de progrès...

... du débutant au nageur.

Natation à l'école

cycle 1 - cycle 2 - cycle 3

Sommaire:

- Présentation du document	p 3
- Cadre des unités (ou modules) d'apprentissage	p 7
- Repères de progrès	p 8
Fiches de travail:	
- Pour apprendre et progresser:	
. Entrer dans l'eau...	...vers les repères 1, 2, 3, 4. p 10
. S'équilibrer dans l'eau...	...vers les repères 1, 2, 3, 4. p 15
. Adapter sa respiration...	...vers les repères 1, 2, 3, 4. p 20
. S'immerger et agir en profondeur...	...vers les repères 1, 2, 3, 4. p 25
. Se déplacer dans l'eau / se propulser...	...vers les repères 1, 2, 3, 4. p 30
Fiches d'évaluation:	
- Pour voir où on en est... et pour mesurer les progrès	p 36
Bibliographie:	p 42

Le document proposé s'articule à partir d'un cheminement de l'élève dans l'activité natation en 4 étapes:

1ère étape:

vers le repère 1...

- *nageur-débutant*.
- concerne le plus souvent des élèves de cycle 1.

2ème étape:

du repère 1 au repère 2...

- *apprenti-nageur*
- concerne le plus souvent des enfants de cycle 2 (dès la GS).

3ème étape:

du repère 2 au repère 3...

- *vers l'enfant nageur*
- concerne le plus souvent des enfants de cycles 2 et 3.

4ème étape:

du repère 3 au repère 4...

- devenir un *nageur confirmé*.
- concerne les cycles 2 et 3 mais les cycles 3 le plus souvent.

démarche pédagogique:

Pour construire "sa" natation, l'élève devra s'approprier 3 éléments fondamentaux constitutifs de l'activité:

- équilibration
- respiration
- propulsion.

Nous proposons d'aborder ces fondamentaux à l'école en les articulant autour de 5 thèmes de travail constitutifs des *acquisitions* essentielles à construire :

- | | | |
|--|---|---|
| - entrer dans l'eau : | > se rééquilibrer dans l'eau. |) |
| | > réaliser des entrées dans l'eau dynamiques et maîtrisées. |) |
| - s'équilibrer: | > flotter, maintenir son corps en équilibre. |) |
| | > maîtriser l'équilibre horizontal . |) |
| - adapter sa respiration: | > souffler dans l'eau. |) |
| | > utiliser une respiration "aquatique". |) |
| - s'immerger / agir en profondeur: | > s'immerger et explorer la profondeur. |) |
| | > se déplacer en grande profondeur. |) |
| - se déplacer / se propulser dans l'eau: | > adapter son équilibre pour se déplacer. |) |
| | > se déplacer en position horizontale |) |
| | efficacement et longtemps. | |

Ces acquisitions seront visées et donc à travailler en même temps tout au long du cycle.

Ces 5 thèmes de travail seront donc à aborder si possible à chaque séance et doivent pouvoir guider l'enseignant ou l'intervenant dans l'élaboration de ses contenus de séances.

Pour chaque acquisition une fiche de travail propose des contenus (situations d'apprentissage) permettant à l'élève de progresser d'un niveau à un autre (du repère.. au repère...).

Ces repères sont des compétences intermédiaires jalonnant l'apprentissage.

Les fiches de travail proposent des situations d'apprentissage variées qui doivent permettre à l'élève de progresser d'un repère (ou niveau) à un autre. Ces situations sont réunies sur une même fiche (recto) pour que vous puissiez les utiliser sur le bassin .

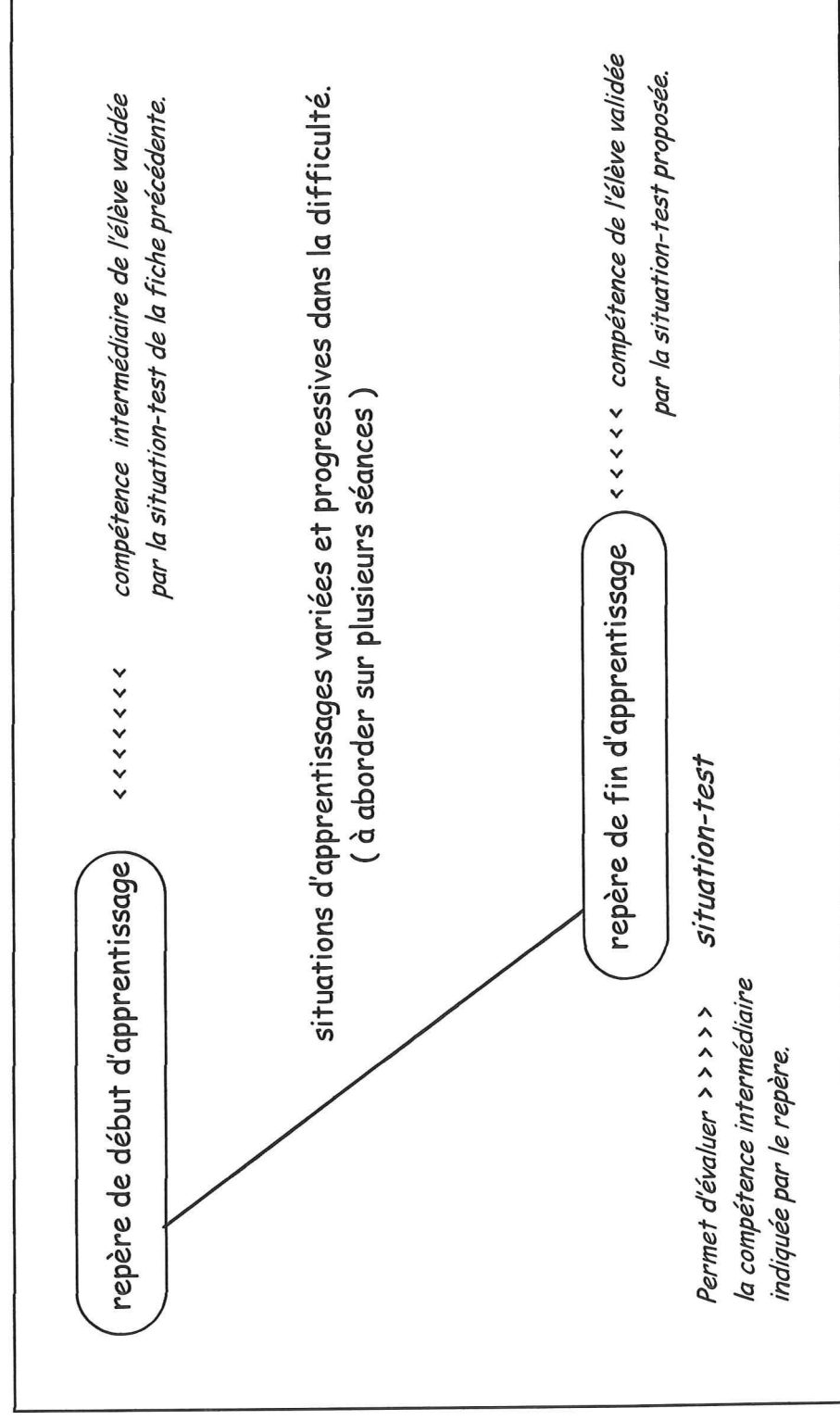
En fonction du groupe auquel vous enseignez et son niveau de pratique, nous vous conseillons de regrouper (recto-verso dans une poche plastifiée) deux fiches concernant le même thème travail à deux "niveaux" différents.

exemple: groupe non-nageurs (CP)

> fiches "entrer dans l'eau" du repère 1 au repère 2 et du repère 2 au repère 3.

Vous pourrez ainsi mieux adapter le travail à proposer en fonction de l'hétérogénéité de votre groupe dans les différentes acquisitions travaillées au cours de la séance.

organisation de la fiche:



.évaluation:

Pour chaque repère une *situation-test* est proposée. Elle permet d'évaluer de façon plus concrète et précise la compétence atteinte.

Des *fiches-tests* individuelles accompagnent le document. Elles permettent à l'élève de se situer dans les 5 acquisitions travaillées par rapport à chaque repère de progrès, en marquant le maximum de points.

Du point de vue de l'organisation pédagogique, l'évaluation doit être dynamique.

Pour une classe pratiquant pendant 12 à 14 séances, les *fiches-tests* peuvent être utilisées à plusieurs reprises tout au long du cycle.

Pour une classe effectuant seulement 6 à 8 séances, on utilisera les *situations-tests du repère choisi* en cours de cycle, en les intégrant aux autres situations d'apprentissage. A la fin du cycle, l'élève pourra se situer dans les 5 domaines travaillés.

Ce document a été élaboré en septembre 2002 par l'équipe EPS de la Corrèze et avec l'aide des enseignants intervenant auprès des classes sur les bassins de Brive, Tulle et Ussel.

COMPETENCE : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

ACTIVITES AQUATIQUES

Natation

POUR ENTRER
DANS L'ACTIVITE

POUR VOIR
OU ON EN EST...

POUR APPRENDRE
ET PROGRESSER...

POUR MESURER
LES PROGRES

POUR
EVALUER

SITUATION
DE REFERENCE

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
Acquisitions / Situations

SITUATION
DE REFERENCE

OUTILS POUR
LE MAITRE ET
L'ELEVE

Situations-jeux pour
appréhender le milieu
(C1),
pour retrouver des
sensations, des
repères (C2, C3)...

Entrer dans l'eau

- > se rééquilibrer...
- > réaliser des entrées dynamiques...

S'équilibrer dans l'eau

- > flotter, maintenir son corps en équilibre.
- > maîtriser l'équilibre horizontal

Adapter sa respiration

- > souffler dans l'eau
- > utiliser une respiration "aquatique"

S'immerger...

- > s'immerger et explorer la profondeur.
- > se déplacer en grande profondeur.

Se déplacer / se propulser

- > adapter son équilibre pour se déplacer.
- > se déplacer en position horizontale efficacement et longtemps.

Repères
1, 2, 3, 4

Situations -
tests

Repères
1, 2, 3, 4

Situations -
tests

Evaluation des
progrès:
fiches
"situations-
tests"
pour l'élève

EVALUATION DIAGNOSTIQUE

EVALUATION FORMATIVE

EVALUATION SOMMATIVE

ACQUISITIONS VISEES	Repère 1 " nageur débutant "	Repère 2 " apprenti nageur "	Repère 3 " nageur "	Repère 4 " nageur confirmé "
ENTRER DANS L'EAU: > Se rééquilibrer dans l'eau. > Réaliser des entrées dans l'eau dynamiques et maîtrisées.	Entre dans l'eau volontairement à partir de la position debout. (petite profondeur)	Entre dans l'eau de façon dynamique dans des situations variées. (prof 1m à 1m40)	Entre dans l'eau tête la première. (grande profondeur)	Plonge avec impulsion - pour aller loin - pour aller en profondeur (grande profondeur)
S'EQUILIBRER DANS L'EAU: > Flotter, maintenir son corps en équilibre. > Maîtriser l'équilibre horizontal.	Se laisse porter par l'eau à l'aide d'un objet flottant - sur le ventre - sur le dos (petite profondeur)	Se laisse porter par l'eau: - sur le ventre (étoile ventrale) - sur le dos (étoile dorsale) (petite profondeur)	Réalise l'étoile ventrale et l'étoile dorsale pendant 3s en grande profondeur. (suite à 1 poussée au mur + glissée)	Passe d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal (après poussée). (grande profondeur)
ADAPTER SA RESPIRATION: > Souffler dans l'eau. > Utiliser une respiration "aquatique".	Fait des bulles, face immergée (petite profondeur)	Fait des bulles en immersion complète pendant environ 3s. (petite et gde profondeur)	Enchaîne au moins 5 expirations en immersion (alternance expirations longues/inspirations brèves) (petite et grde profondeur)	Se déplace en utilisant une respiration "aquatique". (grande profondeur)
S'IMMERGER ET AGIR EN PROFONDEUR: > S'immerger et explorer la profondeur. > Se déplacer en grande profondeur.	S'immerge complètement et volontairement. (petite profondeur)	S'immerge volontairement et complètement en ouvrant les yeux. (petite et grande profondeur)	Se déplace au fond de l'eau. (grande profondeur)	Effectue un plongeon canard, remonte un objet lesté (et encombrant) et le ramène au bord / prise à 2 mains. (grande profondeur)
SE DEPLACER / SE PROPULSER DANS L'EAU: > Adapter son équilibre pour se déplacer. > Se déplacer en position horizontale efficacement et longtemps.	Se déplace sur le ventre à l'aide d'un objet flottant sur environ 10m. (petite profondeur)	Se déplace en grande profondeur (avec aide d'un objet flottant), sur 1 distance supérieure à 12,5m: - sur le ventre par l'action des bras et des jambes. - sur le dos.	Nage en grande profondeur: - sur le ventre 12,5m - sur le dos 12,5m	Se déplace efficacement sur au moins 50m en alternant nage ventrale et nage dorsale (avec au minimum une nage codifiée) (grande profondeur)

Pour apprendre et progresser...

5 acquisitions essentielles...

- . Entrer dans l'eau
- . S'équilibrer dans l'eau
- . Adapter sa respiration
- . S'immerger et agir en profondeur
- . Se déplacer dans l'eau, se propulser...

... à travailler au cours de chaque séance.

Entrer dans l'eau

- > Se rééquilibrer dans l'eau.
- > Réaliser des entrées dans l'eau dynamiques et maîtrisées.

> Se rééquilibrer...

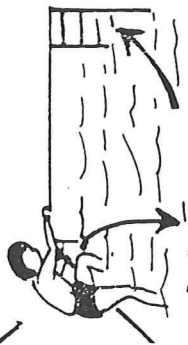
vers le repère 1

entrer dans l'eau...

. avec l'aide d'un adulte

. par l'escalier

. par l'échelle



. sauter à partir de la position accroupie puis debout:
(avec l'aide de l'adulte dans l'eau)

. en tenant la main

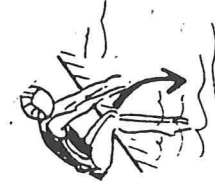
seul (l'adulte aide après immersion totale)
" effet poussée d'Archimède"

.chuter dans l'eau : du bord, d'un escalier,
d'un tapis

. sauter dans l'eau: avec la perche

avec une (ou 2) frite

avec un autre objet



. en glissant sur un tapis

. par une glissière

. assis sur le bord

. assis sur le bord (collectif)
" ne pas être le dernier dans l'eau "

. sauter près d'un grand tapis

. sauter avec une frite ou 2 planches

REPERE 1: Entre dans l'eau volontairement à partir de la position debout.

Situation-test: " je saute volontairement dans l'eau à partir de la position debout" (prof 1m) > >



ENTRER DANS L'EAU

> Se rééquilibrer ...

REPERE 1: Entre dans l'eau volontairement à partir de la position debout.

du repère 1 au repère 2 ...

. sauter dans un cerceau: près..., loin...

sans toucher, ressortir à l'extérieur (ou inversement)

. sauter pour toucher le fond

. sauter et attraper la perche après le saut:

en surface

en profondeur

sauter avec impulsion:

- . par dessus un obstacle
- . saut 1/2 tour
- . saut groupé
- . saut corps tendu

. sauter en cascade, à plusieurs

... être le dernier à ressortir

. chuter dans des positions diverses:

rouler, basculer en arrière à partir du bord, d'un tapis...

REPERE 2: entre dans l'eau de façon dynamique dans des situations variées

Situation-test:

" Je saute, bras tendus le long du corps.
Je saute d'une autre manière (groupé, 1/2 tour en l'air, ou le plus loin possible...)"

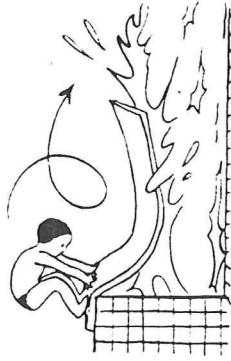
ENTRER DANS L'EAU

> Réaliser des entrées dans l'eau dynamiques et maîtrisées.

REPERE 2: entre dans l'eau de façon dynamique dans des situations variées

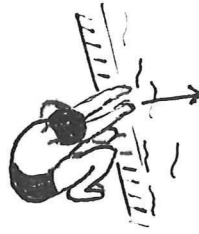
du repère 2 au repère 3...

- rouler à partir d'un tapis, en avant en arrière, longitudinalement...



- basculer dans l'eau, tête la première:

- à partir d'une position accroupie, 1 genou au sol, bras tendus vers 1 repère (au fond), tête rentrée entre les bras (menton dans le cou)

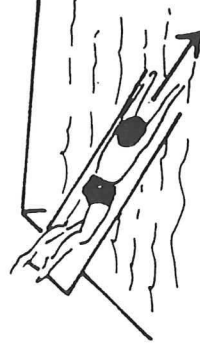


- à partir de la même position, fesses relevées... basculer



- glisser dans l'eau tête la première:

- à partir d'un tapis



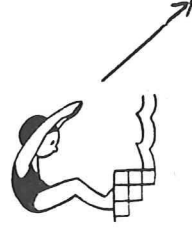
- à partir d'une glissière, d'un toboggan

- à partir de la même position, "piquer" dans un cerceau.



REPERE 3: entre dans l'eau tête la première.

Situation-test: " à partir de la position accroupie, je bascule tête la première." > > >



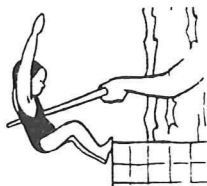
ENTRER DANS L'EAU

> Réaliser des entrées dans l'eau dynamiques et maîtrisées.

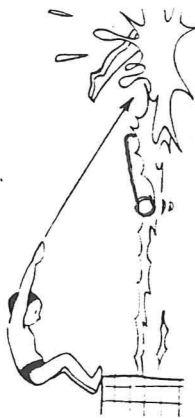
REPERE 3: entre dans l'eau tête la première.

du repère 3 au repère 4...

- plonger avec impulsion
par dessus la perche, l'élastique...



...par dessus la frite.

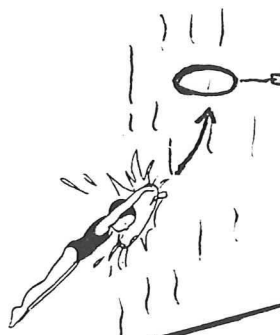


- dans un cerceau éloigné du bord, placé à la surface

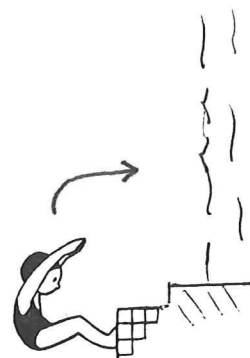
tenu à l'oblique



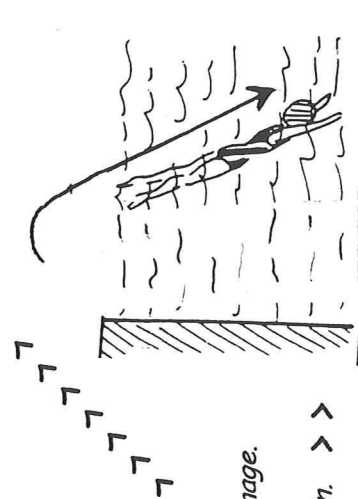
- dans un cerceau immergé verticalement



- plonger à partir d'un plot
ou du plongoir



REPERE 4: plonge avec impulsion: . pour aller loin,
. pour aller profond



Situation-test: ". Je plonge avec impulsion pour ressortir
au delà d'un repère placé à 5m, sans "reprise" de nage.

. Je plonge pour aller toucher le fond avec la main. >

S'équilibrer dans l'eau

- > Flotter , maintenir son corps en équilibre.
- > Maîtriser l'équilibre horizontal.

S'ÉQUILIBRER DANS L'EAU

> Flotter, maintenir son corps en équilibre.

Vers le repère 1

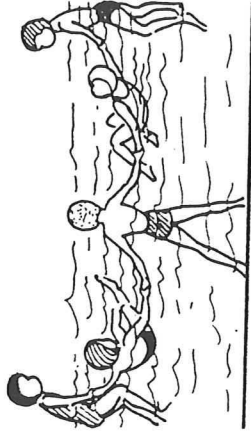
. prendre appui sur un tapis ou...



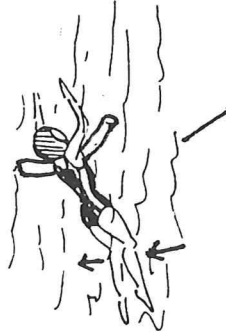
... sur une frite
puis se déplacer.



. en ronde, s'allonger sur le dos (1 sur 2)



. s'allonger avec une frite sur le ventre, s'immobiliser et laisser les jambes remonter à la surface



... puis écarter les bras (lâcher la prise des mains)



. s'allonger sur le dos avec une frite et laisser les jambes remonter à la surface.

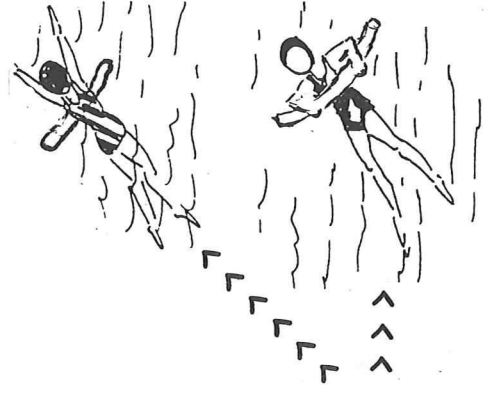


. s'allonger et réaliser ces actions avec 2 planches.



Repère 1: se laisse porter par l'eau à l'aide d'un objet flottant
(sur le ventre / sur le dos) - petite profondeur-

Situation-test: " je m'allonge et je reste immobile (à l'aide d'une frite)
sur le ventre puis sur le dos. "



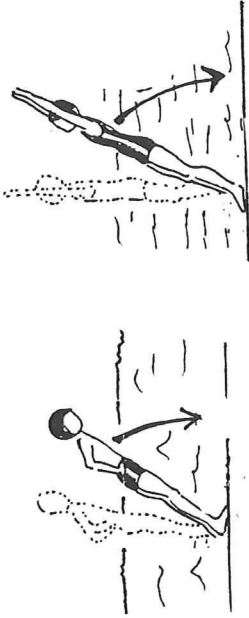
S'ÉQUILIBRER DANS L'EAU

Repère 1: se laisse porter par l'eau à l'aide d'un objet flottant
(sur le ventre / sur le dos) - *petite profondeur* -

> Flotter, maintenir son corps
en équilibre.

du repère 1 au repère 2

rester immobile en appui sur divers objets: s'enrouler autour d'un ballon
serrer une planche contre soi



chuter et se laisser équilibrer par l'eau
(rester immobile)

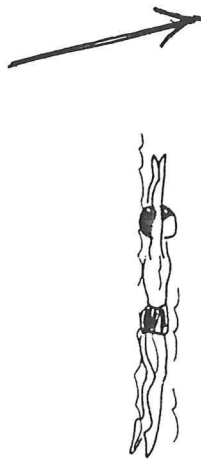
en petite profondeur, s'allonger sur le ventre avec l'aide d'un adulte
ou d'un pair ... puis seul



.... s'allonger sur le dos avec l'aide d'un adulte ... puis seul



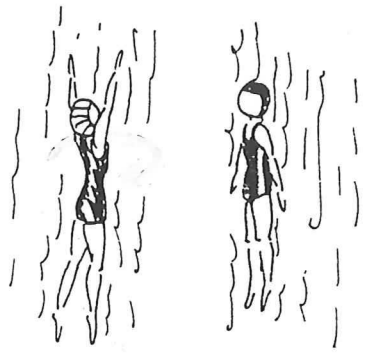
en poussant au sol, s'allonger en étoile puis glisser " sans faire de bruit ".



en poussant au sol, s'allonger en étoile puis glisser et rester immobile.



Repère 2: en *petite profondeur*,
se laisse porter par l'eau: sur le ventre (étoile ventrale)
sur le dos (étoile dorsale)



Situation-test: " je me laisse porter par l'eau, pendant 3s, en étoile ventrale... > > >
... en étoile dorsale.

Repère 2: en petite profondeur,

se laisse porter par l'eau: sur le ventre (étoile ventrale)
sur le dos (étoile dorsale)

S'EQUILIBRER DANS L'EAU

> Maîtriser l'équilibre horizontal.

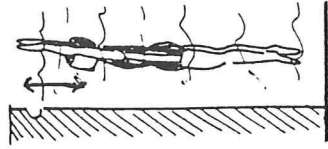
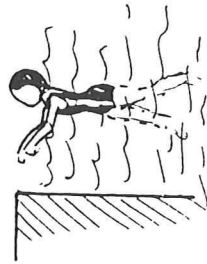
du repère 2 au repère 3

en grande profondeur,

à la goulotte (en position verticale)

lâcher 1 main puis 2...

...de plus en plus longtemps:
"le bouchon"



se laisser équilibrer par l'eau: "la boule"

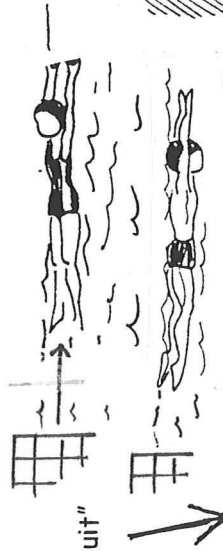
(position groupée, se laisser retourner par l'eau)



en prenant appui sur le mur, glisser sur le ventre " sans faire de bruit"

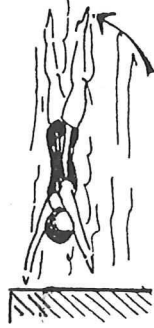
puis s'immobiliser (regard au fond) / glisser sur le dos

puis s'immobiliser (regard au plafond)



s'allonger à la goulotte (position ventrale)

puis lâcher une main... les 2 mains.



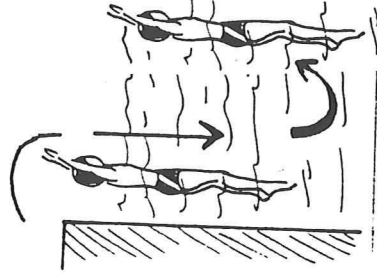
s'allonger à la goulotte (position dorsale)

puis lâcher une main... les 2 mains.



entrer dans l'eau en position verticale puis rester immobile

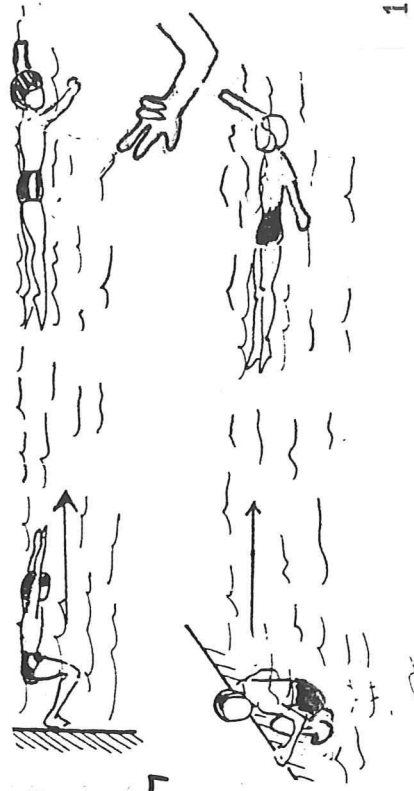
et se laisser remonter par l'eau.



Repère 3: réalise l'étoile ventrale et l'étoile dorsale pendant 3s,

en grande profondeur, suite à une glissée.

Situation-test: " je pousse sur le mur avec les pieds et suite à une glissée,
je reste en étoile ventrale pendant 3s." (idem en étoile dorsale)



S'EQUILIBRER DANS L'EAU

> Maîtriser l'équilibre horizontal.

Repère 3: réalise l'étoile ventrale et l'étoile dorsale pendant 3s, en grande profondeur, suite à une glissée.

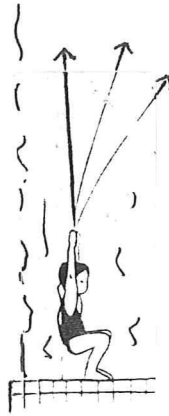
du repère 3 au repère 4.

. passer d'une étoile ventrale à une étoile dorsale et inversement.
(petite puis grande profondeur)

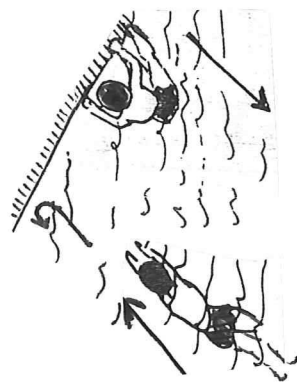


. réaliser des coulées.

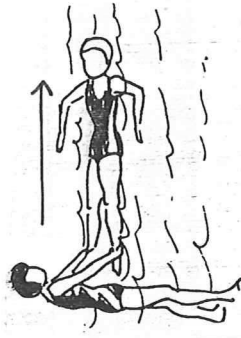
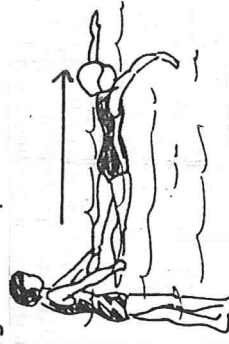
(s'immerger pour pousser)



. suite à une nage ventrale, basculer en arrière, prendre appui sur le mur avec les pieds pour repartir en glissée dorsale.



. réaliser des vrilles grâce à la poussée d'un camarade.



. la "torpille": pousser au mur pour aller le plus loin possible corps tendu (bras au dessus de la tête).



. la "vrille": pousser au mur pour aller le plus loin possible corps tendu (bras au dessus de la tête) en effectuant un ou plusieurs demi-tours.



Repère 4: passe d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal (après poussée)
- grande profondeur -

Situation-test: " j'effectue une coulée ventrale et par une demi-vrille, je me place en étoile dorsale jusqu'à immobilité complète".



Adapter sa respiration

- > Souffler dans l'eau.
- > Utiliser une respiration aquatique.

> Souffler dans l'eau



souffler à la surface (pousser une balle ou un autre objet flottant)



souffler dans l'eau avec la bouche



Situation test: " je fais des bulles ,
visage complètement immergé".



. bouche immergée, émettre des sons, chanter



ADAPTER SA RESPIRATION

> Souffler dans l'eau

REPÈRE 1: Souffle dans l'eau, face immergée.

du repère 1 au repère 2...

.souffler par le nez et la bouche



.souffler par le nez uniquement



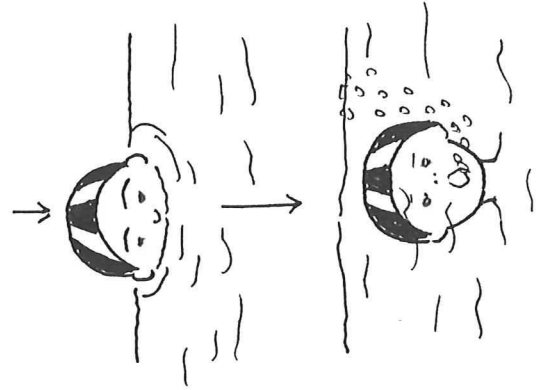
. Concours de bulles (par 2, 3 ou plus):

faire des bulles de plus en plus grosses (souffler fort)



faire plus de bulles que le partenaire... (souffler longtemps)

. s'immerger progressivement à la verticale jusqu'à disparaître complètement
puis souffler (par 2: le partenaire observe les bulles)



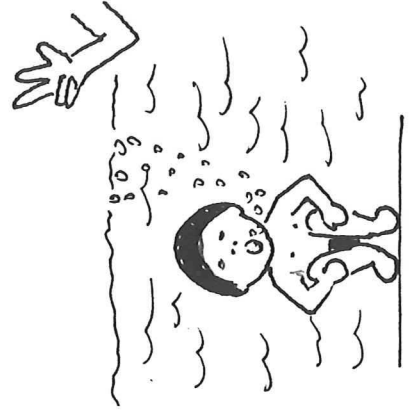
. s'immerger pour aller faire des bulles dans le cerceau



REPÈRE 2: Souffle dans l'eau longuement, en immersion complète.

Situation-test: " je m'immerge complètement
et je fais des bulles pendant au moins 3 secondes".

> > > > > > >



ADAPTER SA RESPIRATION

> Utiliser une respiration "aquatique".

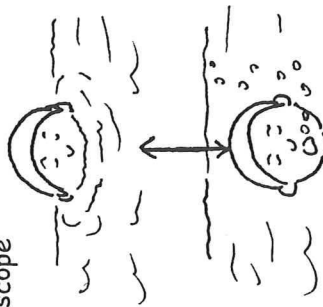
REPERE 2: Souffle dans l'eau longuement, en immersion complète.

du repère 2 au repère 3

. souffler de plus en plus longtemps et s'asseoir au fond (*petite profondeur*)



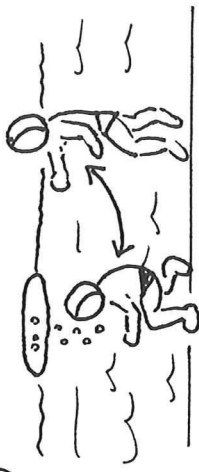
. s'immerger doucement en soufflant puis remonter, inspirer et recommencer plusieurs fois. (*petite profondeur*)
"le périscope"



. même exercice accroché à la goulotte (*grande profondeur*)



. S'immerger pour aller faire des bulles dans le cerceau, plusieurs fois de suite. (*petite profondeur*)



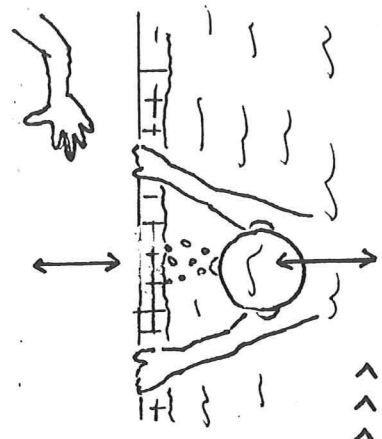
. inversement, aller inspirer dans le cerceau, puis souffler à l'extérieur (*petite profondeur*)



. même exercice avec plusieurs cerceaux.



REPERE 3: réalise une respiration "aquatique".



Situation-test: "j'enchaîne 5 immersions avec alternance d'expirations longues et inspirations brèves".

ADAPTER SA RESPIRATION

> Utiliser une respiration "aquatique".

REPÈRE 3: réalise une respiration "aquatique".

du repère 3 au repère 4 ...



. pousser au mur - glisser - expirer



. en petite profondeur, avec une planche tenue à bout de bras, se déplacer en marchant et en soufflant dans l'eau.



. même exercice sans planche

. en grande profondeur, avec une planche tenue à bout de bras, se déplacer en nageant et en soufflant dans l'eau:

- sortir la tête de face (battements de jambes "brasse")



- sortir la tête sur le côté (battements de jambes "crawl")
tête "sous le bras"



en grande profondeur, (avec une ceinture) se déplacer en nageant et en soufflant dans l'eau avec un rythme de plus en plus régulier (inspiration tous les "x" mouvements de bras).



. même chose sans appuis (brasse / crawl)



REPÈRE 4: se déplace en utilisant une respiration "aquatique"

Situation-test: " je me déplace en alternant inspirations longues et expirations brèves sur 25m minimum (avec ou sans objet flottant)".



S'immerger / Agir en profondeur

- > S'immerger et explorer la profondeur.
- > Se déplacer en grande profondeur.

S'IMMERGER

> Explorer la profondeur.

Vers le repère 1...

Immerger le visage:

- prendre de l'eau dans les mains et la faire couler sur le visage seul puis à 2

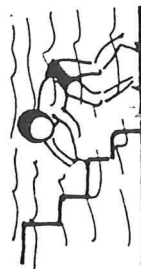


plonger le visage dans l'eau

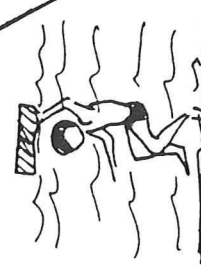


Immerger complètement la tête

- à l'escalier, au bord... ...en ronde, s'accroupir au fond



Passer sous une frite, sous un pont



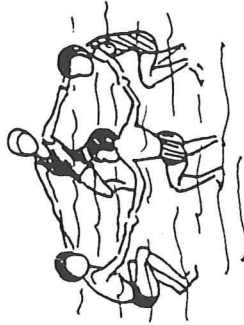
S'immerger le corps:

- rentrer dans l'eau jusqu'aux épaules seul

s'asperger à 2

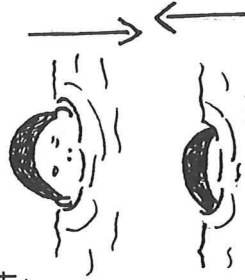


en collectif (ronde)

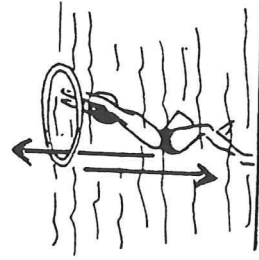


immerger la bouche, le nez, les yeux...

- "le périscope": descendre et remonter tout doucement



Entrer et sortir d'un cerceau.



Des jeux collectifs:

- "le filet du pêcheur"



REPÈRE 1: S'immerge volontairement et complètement

en petite profondeur.

Situation test: " je m'immerge complètement pendant 2s " > > > >



S'IMMERGER

> Explorer la profondeur.

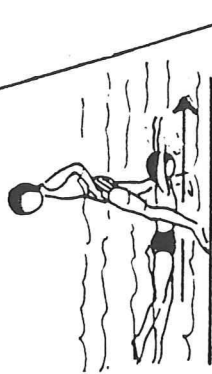
REPÈRE 1: S'immerger volontairement et complètement en petite profondeur.

du repère 1 au repère 2...

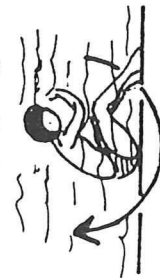
. toucher le fond avec la main



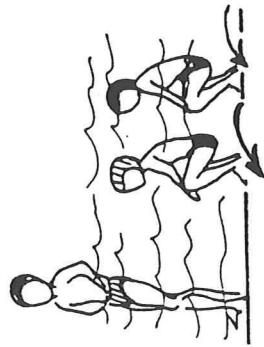
. passer entre les jambes



. changer de position sous l'eau
(" Jacques a dit... ")



. disparaître longtemps
(1, 2, 3...soleil !)



. aller de plus en plus loin sous l'eau

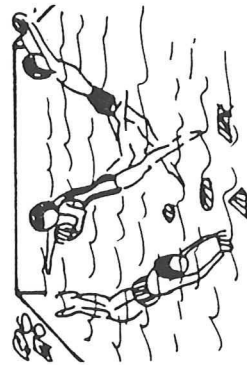


. s'immerger en ouvrant les yeux:

. décoder le signe du maître
(ex: compter les doigts)



. ramasser des objets lestés
" la chasse aux trésors "

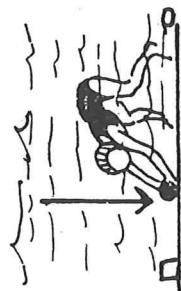


. échanger des signes avec un camarade.



REPÈRE 2: S'immerger complètement et volontairement en ouvrant les yeux

Situation-test: " Je ramasse avec la main un objet désigné en m'immergeant complètement". (yeux ouverts)



S'IMMERGER

> Se déplacer en grande profondeur.

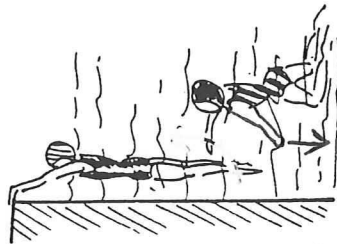
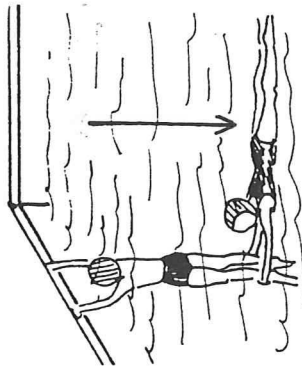
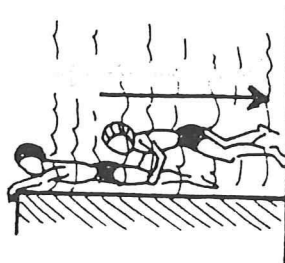
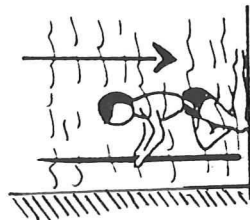
REPERE 2: S'immerge complètement et volontairement en ouvrant les yeux

du repère 2 au repère 3...

En grande profondeur... descendre le long de la perche...

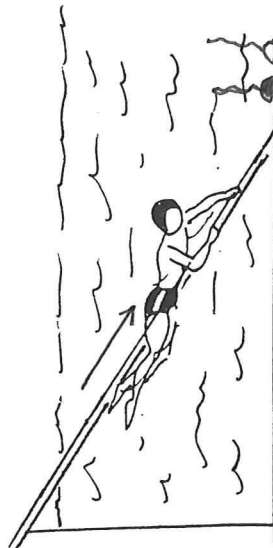
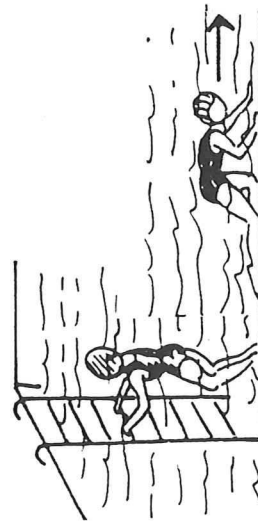
...le long d'un camarade... jusqu'à lui toucher les chevilles...

toucher le fond avec la main.

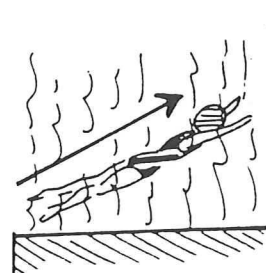


. descendre le long de la perche, de l'échelle jusqu'au fond et s'y déplacer...
(suivre une ligne, ramasser un objet, passer dans un cerceau vertical...)

. descendre au fond avec l'aide de la perche oblique



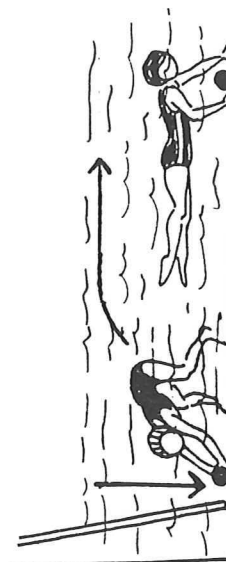
. basculer ou plonger du bord pour aller toucher le fond.



REPERE 3: se déplace au fond de l'eau.

Situation-test: " je descends au fond (avec ou sans perche)
pour prendre un objet et le déplacer sur 2m. - prof 1,80m -

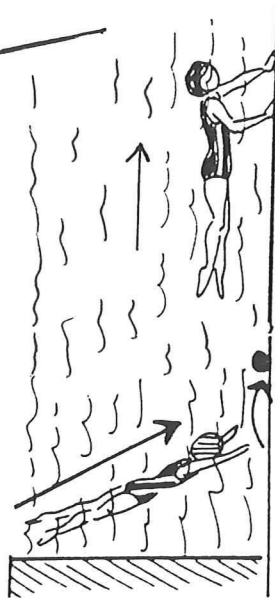
> > > >



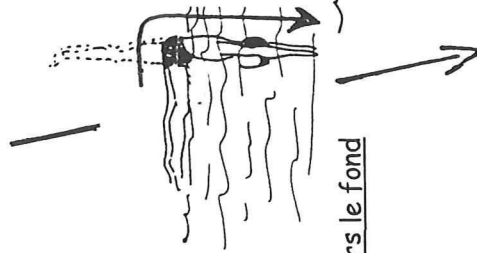
> Se déplacer en grande profondeur.

du repère 3 au repère 4

plonger en vis à vis avec un partenaire (placé à l'opposé) pour se rejoindre au fond



En petite profondeur,
basculer vers l'équilibre sur les mains
puis glisser vers le fond.

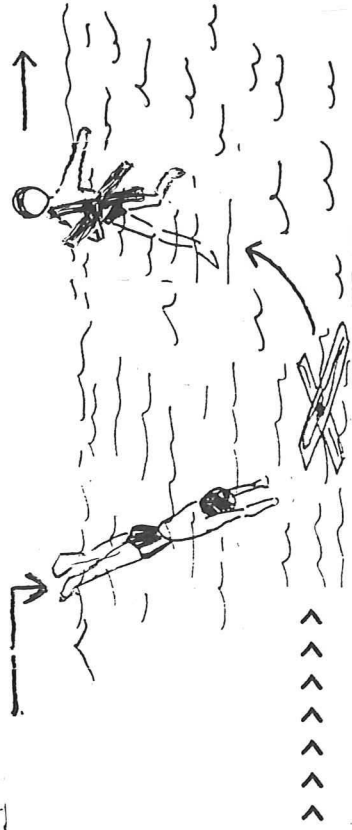


Repère 4: effectue un plongeon-canard
pour aller chercher puis ramener un objet encombrant

Situation-test: " je me place à la verticale d'un objet encombrant, je descends en plongeon-canard, je remonte l'objet à 2 mains et je le ramène au bord, maintenu hors de l'eau."



En petite puis en grande profondeur,
basculer d'un tapis
puis glisser vers le fond.



Se déplacer dans l'eau / Se propulser

- > Adapter son équilibre pour se déplacer.
- > Se déplacer en position horizontale efficacement et longtemps.

SE DEPLACER DANS L'EAU

> Adapter son équilibre pour se déplacer.

Vers le repère 1... en petite profondeur,

• marcher de plus en plus rapidement

en poussant des objets

• marcher puis courir

en posant ses mains sur une planche.

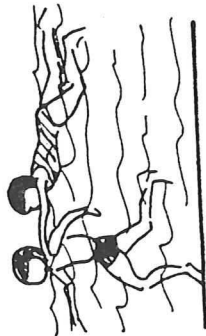


• faire des enjambées, des bonds pour se déplacer

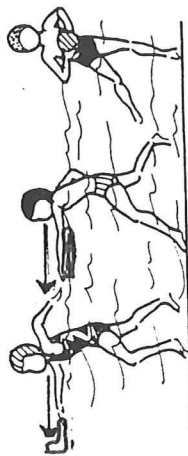
" les kangourous "



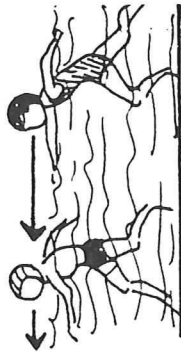
" les pédalos "



• transporter des objets flottants avec de l'eau jusqu'à la poitrine.



• marcher puis courir avec de l'eau jusqu'à la poitrine / aux épaules.



• Touche-touche.

• s'appuyer sur une frite, un tapis puis avancer en poussant au sol

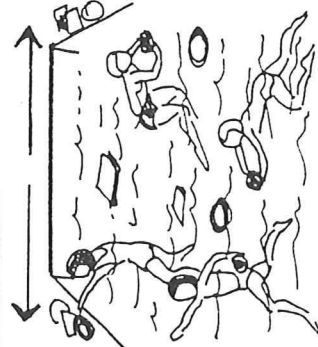
• s'allonger sur la frite, le tapis puis avancer en effectuant des battements de pieds
(en profondeur puis à la surface)

- sur le ventre

- sur le dos



• jeux collectifs



• Les épaves flottantes.

REPÈRE 1: se déplace sur le ventre à l'aide d'un objet flottant

Situation test: " je me déplace sur le ventre à l'aide d'un objet flottant sur environ 10m. "



> > > > > >

SE DEPLACER DANS L'EAU

> Adapter son équilibre pour se déplacer.

REPÈRE 1: se déplace sur le ventre à l'aide d'un objet flottant

du repère 1 au repère 2...

> se déplacer en grande profondeur avec un objet flottant, de plus en plus loin.

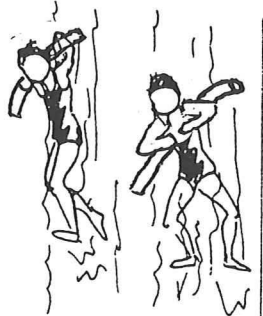
• avec une frite:

propulsion jambes: . mouvements brasse
. battements crawl

• avec la frite, utiliser bras et jambes



... sur le ventre (suivre le bord)



...sur le dos.

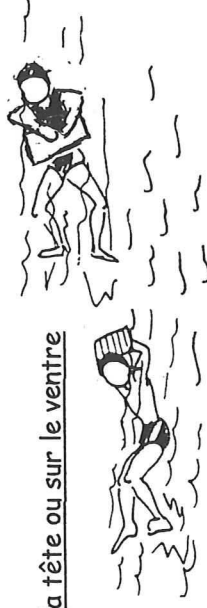
> s'allonger, se relâcher / ralentir et amplifier les mouvements pour être de plus en plus efficace <

• avec une planche tenue à bout de bras...
sur le ventre (suivre le bord)

propulsion jambes: . mouvements brasse
. battements crawl



planche tenue derrière la tête ou sur le ventre
- sur le dos



> s'allonger, se relâcher / ralentir et amplifier les mouvements pour être de plus en plus efficace <

REPÈRE 2: se déplace en grande profondeur à l'aide d'un objet flottant
sur le ventre (bras + jambes) et sur le dos.



Situation-test: " je me déplace en grande profondeur avec un objet flottant sur au moins 12,5 m:
sur le ventre par l'action des bras et des jambes / sur le dos par l'action des bras."

SE DEPLACER DANS L'EAU

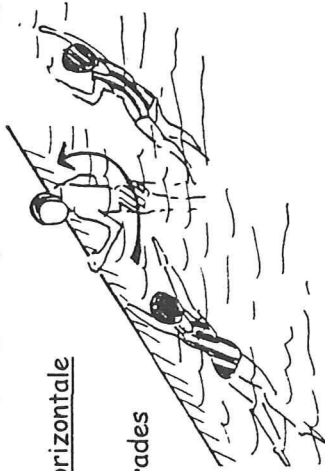
> Se déplacer en position horizontale efficacement et longtemps.

REPERE 2: se déplace en grande profondeur à l'aide d'un objet flottant sur le ventre (bras + jambes) et sur le dos.

du repère 2 au repère 3... En moyenne puis grande profondeur, sans objets flottants...

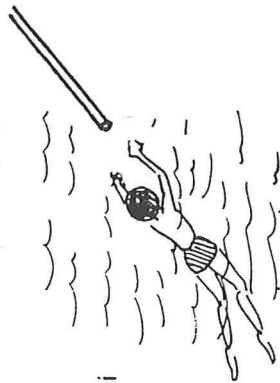
. se placer le long de la goulotte en position horizontale (s'équilibrer) et se déplacer:

- en passant derrière un (ou plusieurs) camarades derrière la perche



- pour attraper la perche, une planche,

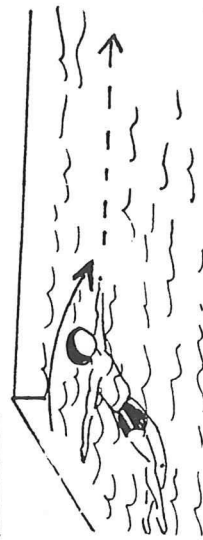
- progresser en suivant le bord (lâcher/rattraper)
 . sur le ventre
 . sur le dos



- progresser avec la perche devant soi

- coordonner l'action des bras et des jambes

(améliorer sa propulsion)
 à l'aide d'une frite ou d'une ceinture
 . ralentir les mouvements
 . amplifier les mouvements
 . pousser / tirer fort et loin



- augmenter sa distance de déplacement sans frite et sans ceinture.

- après une poussée-glissée (corps allongé, regard vers le fond) traverser en largeur avec un minimum de mouvements de propulsion sur le ventre / sur le dos.



REPERE 3: nage en grande profondeur sur le ventre et sur le dos.



Situation-test: " je nage 12,5 m sur le ventre; je nage 12,5m sur le dos. "

SE DEPLACER DANS L'EAU

> Se déplacer en position horizontale efficacement et longtemps.

REPERE 3: nage en grande profondeur
sur le ventre et sur le dos.

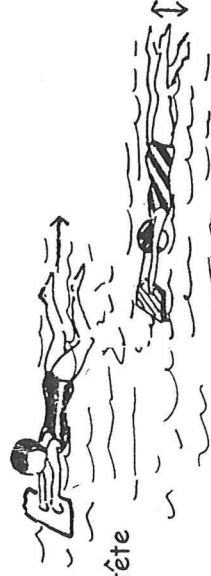
du repère 3 au repère 4

> améliorer sa propulsion à l'aide d'objets flottants

jambes seules

(avec une planche et une ceinture / avec une planche seule)

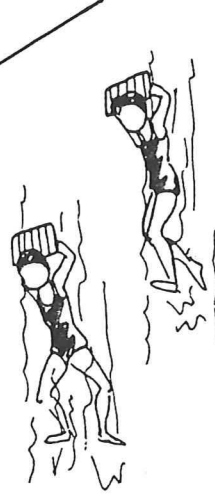
sur le ventre: mouvements brasse / battements crawl



1. amplifier les mouvements
2. accélérer la poussée
3. allonger le corps et placer la tête
(regard vers le fond)

> évaluation: améliorer la distance parcourue sur 5 cycles de jambes (ou 10)

sur le dos: mouvements brasse / battements crawl



1. amplifier les mouvements
2. accélérer la poussée
3. allonger le corps et placer la tête
(regard vers le fond)

> évaluation: améliorer la distance parcourue sur 5 cycles de jambes (ou 10)

Jeu: "la natation synchronisée"

. avec un partenaire, nager sur le ventre, sur le dos (jambes seules puis bras seuls)
en effectuant les mouvements ensemble (au même rythme).

> > > > > > >



bras seuls

(avec une ceinture et si nécessaire un pull-boy)

sur le ventre: mouvements brasse / mouvements crawl



1. amplifier les mouvements
2. accélérer la poussée
3. allonger le corps et placer la tête
(regard vers le plafond)

> évaluation: améliorer la distance parcourue sur 5 cycles de bras (ou 10)

sur le dos: mouvements alternés / mouvements simultanés



1. amplifier les mouvements
2. accélérer la poussée
3. allonger le corps et placer la tête
(regard vers le plafond)

> évaluation: améliorer la distance parcourue sur 5 cycles de bras (ou 10)



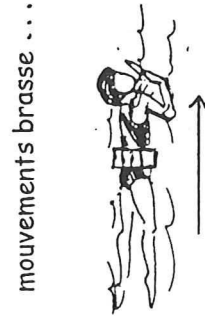
du repère 3 au repère 4 (suite)

> améliorer sa propulsion bras + jambes

En alternance, travail avec une ceinture (en diminuant progressivement le nombre de flotteurs) / même travail sans ceinture (réinvestissement)

sur le ventre:

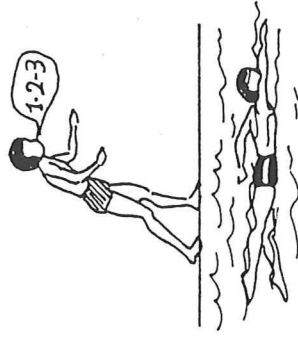
1. coordonner les mouvements
2. amplifier les mouvements
3. pousser / tirer loin avec les bras
4. allonger le corps / placer la tête (regard vers le fond)
5. " placer " sa respiration



mouvements brasse ... / ... mouvements crawl



évaluation: améliorer la distance parcourue sur 5 cycles (ou 10) > > >



sur le dos:

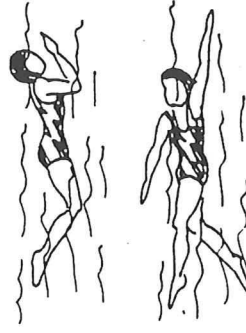
1. coordonner les mouvements
2. amplifier les mouvements
3. pousser / tirer loin avec les bras
4. allonger le corps / placer la tête (regard vers le plafond)
5. " placer " sa respiration.



mouvements alternés ... / ... mouvements simultanés



évaluation: améliorer la distance parcourue sur 5 cycles (ou 10) > > > > > >



Jeu: "la natation synchronisée"

. avec un partenaire, nager sur le ventre, sur le dos (jambes seules puis bras seuls)
en effectuant les mouvements ensemble (au même rythme).



Repère 4: se déplace efficacement sur au moins 50m en alternant nage ventrale et nage dorsale (avec au minimum une nage codifiée).

Situation-test: " je nage 50m: 25m en nage ventrale / 25m en nage dorsale > > > >

(en utilisant au moins une nage codifiée).

Pour voir où on en est...
(au début du cycle)

... et pour mesurer les progrès
(en cours et en fin de cycle).

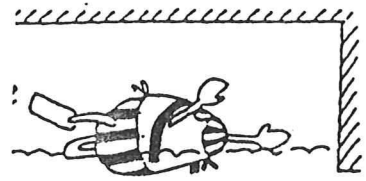
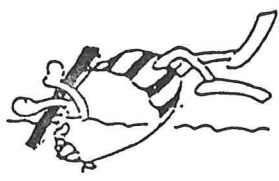
NATATION niveau 1

Ecole:
Classe:

Nom:
Prénom:
Date:

Nombre de points obtenus:

SITUATIONS-TESTS:

TACHES MOTRICES A REALISER	REPRESENTATION	E VALUATION
Je saute volontairement dans l'eau à partir de la position debout (profondeur : 1 m)		0 2
Je fais des bulles, visage complètement immergé, en petite profondeur		0 2
Je m'allonge et reste immobile (à l'aide d'une frite) - sur le ventre		0 1 2
Je m'allonge et reste immobile (à l'aide d'une frite) - sur le dos		0 1 2
Je m'immerge complètement et volontairement sous l'eau.		0 1 2
Je me déplace sur le ventre à l'aide d'un objet flottant.		0 1 2
entre 0 et 5m entre 5 et 10m		

NATATION niveau 2

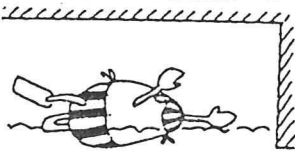
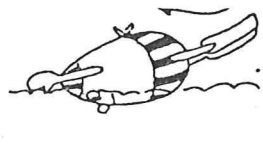
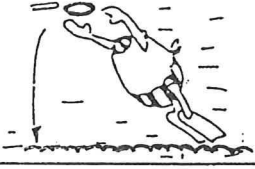
Ecole:
Classe:

Nombre de points obtenus:

Nom:
Prénom:

Date:

SITUATIONS-TESTS:

TACHES MOTRICES A REALISER	REPRESENTATION	E VALUATION
Je saute, bras tendus le long du corps		0 1 2 là où j'ai pied là où je n'ai plus pied
Je saute d'une autre manière (grougé, demi tour en l'air, le plus loin possible...)		0 1 2 là où j'ai pied là où je n'ai plus pied
Je m'immerge complètement dans l'eau et je fais des bulles.		0 1 2 intérieur à 3s au moins 3s
Je me laisse porter par l'eau pendant 3 secondes en étoile ventrale		0 1 2 équilibre durée 3s
Je me laisse porter par l'eau pendant 3 secondes en étoile dorsale		0 1 2 équilibre durée 3s
Je ramasse avec la main un objet désigné en m'immergeant complètement (yeux ouverts)		0 1 2 objet au hasard objet désigné
Je me déplace sur le ventre en grande profondeur (avec objet flottant)		0 2 distance > 12,5
Je me déplace sur le dos en grande profondeur (avec objet flottant) par action des bras et des jambes		0 2 distance > 12,5

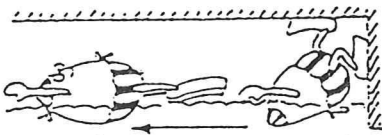
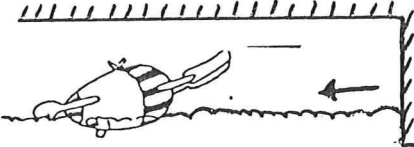
NATATION niveau 3

Ecole:
Classe:

Nombre de points obtenus:

SITUATIONS-TESTS:

Nom:
Prénom:
Date:

TACHES MOTRICES A REALISER	REPRESENTATION	E VALUATION
A partir de la position accroupie, je bascule, tête la première		0 2
J'enchaîne 5 immersions avec allumance d'expirations longues et d'inspirations brèves		0 1 2
Je pousse sur le mur avec les pieds et, suite à une glissée, je reste en étoile ventrale pendant 3 secondes		0 1 2
Je pousse doucement sur le mur et me place en étoile dorsale pendant 3 secondes		0 1 2
Je descends au fond (avec ou sans perche) pour prendre un objet et le déplacer sur 2 m (en grande profondeur : 1 m 80)		0 1 2
Je nage 12,50 mètres sur le ventre		0 1 2
Je nage 12,50 mètres sur le dos		0 1 2

NATATION

niveau 4

Ecole:
Classe:

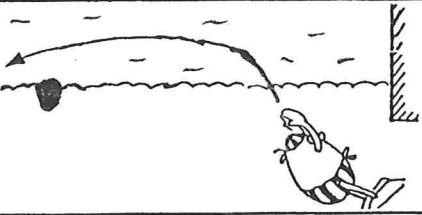
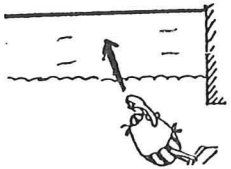
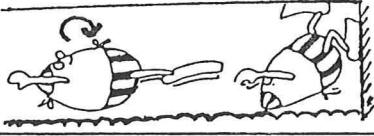
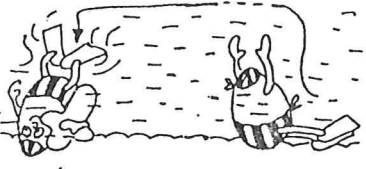
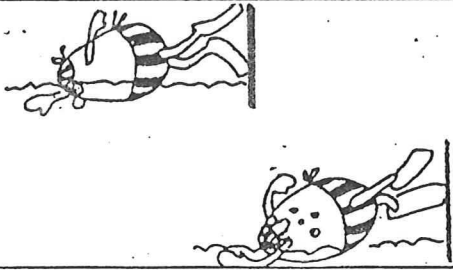
Nombre de points obtenus:

SITUATIONS-TESTS:

Date:

Prénom:

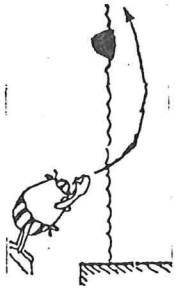
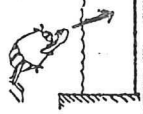
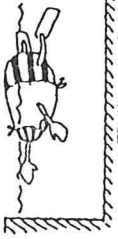
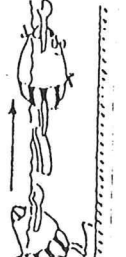
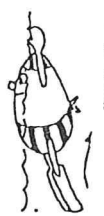
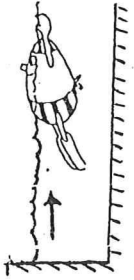
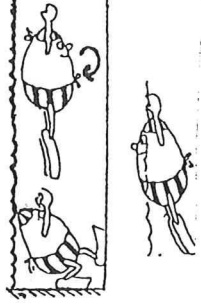
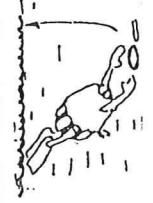
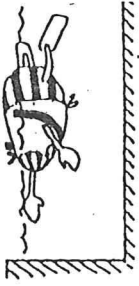
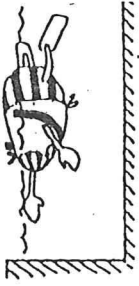
Nom:

TACHES MOTRICES A REALISER	REPRESENTATION	E VALUATION
Je plonge avec impulsion pour ressortir au delà d'un repère placé à 5m sans reprise de nage		0 1 2
Je plonge pour aller toucher le fond avec la main (profondeur : 2 m)		0 2
Je me déplace en alternant expirations longues et inspirations brèves sur 25 mètres minimum (avec ou sans objet flottant)		0 1 2
J'effectue une coulée ventrale et , par une demi-vrille, je me place en étoile dorsale jusqu'à immobilité complète.		0 1 2
Je me place à la verticale d'un objet encombrant, je descends en plongeon canard, je remonte l'objet, à 2 mains, et je le ramène au bord, maintenu hors de l'eau.		0 1 2 3
Je nage 50 mètres : - 25 mètres en nage ventrale - 25 mètres en nage dorsale (en utilisant au moins une nage codifiée)		0 1 2 3 j'ai réalisé 50 mètres j'utilise les 2 nages j'utilise 1 nage codifiée

Mes progrès en natation

Nom:
Prénom:
Ecole:

Classe:

niveau 1			niveau 2			niveau 3			niveau 4			
	0	1	2	Je saute, bras tendus. 	0	1	2	Accroupi(e), je bascule tête première. 	0	1	2	Je plonge avec impulsion pour ressortir au-delà du repère placé à 5m. 
	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	0	1	2	Je saute d'une autre manière: groupé, demi-tour, loin... 	0	1	2	J'enchaîne 5 immersions en soufflant dans l'eau. 	0	1	2	Je plonge pour toucher le fond avec la main (2m) 
	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	0	1	2	Je reste immobile en étoile ventrale (3s) 	0	1	2	Je pousse sur le mur, je glisse et je reste immobile en étoile dorsale (3s) 	0	1	2	Je me déplace sur 25m en expirant dans l'eau. 
	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	0	1	2	Je reste immobile en étoile dorsale (3s) 	0	1	2	Je pousse sur le mur, je glisse et je reste immobile en étoile ventrale (3s) 	0	1	2	J'effectue une coulée ventrale, une demi-vrille puis je reste en étoile dorsale. 
	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	0	1	2	Je disparais sous l'eau pour ramasser un objet désigné avec la main. 	0	1	2	Je descends au fond et je déplace un objet. 	0	1	2	J'effectue un plongeon canard pour remonter un objet à 2 mains et le ramener au bord. 
	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	0	1	2	Je me déplace sur le ventre en utilisant les bras et les jambes (12,5m) 	0	1	2	Je nage 12,5m sur le ventre. 	0	1	2	Je nage 50m: 25m ventre 25m dos. 
	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	0	1	2	Je me déplace sur le dos, en utilisant les bras et les jambes (12,5m) avec objet/ grande profondeur 	0	1	2	Je nage 12,5m sur le dos. 	0	1	2	Je nage (avec une nage codifiée) 
	0	1	2		0	1	2		0	1	2	

Quelques références bibliographiques utilisées:

- . 17 repères pour la natation à l'école élémentaire (Equipe EPS Gironde)
- . L'eau mon amie (fichier - Equipe EPS Ardennes - CDDP)
- . la natation des 6-12 ans (Editions EPS)
- . la natation à l'école élémentaire (Essais de réponses - Editions EPS)
- . la natation à l'école maternelle (Essais de réponses - Editions EPS)
- ...