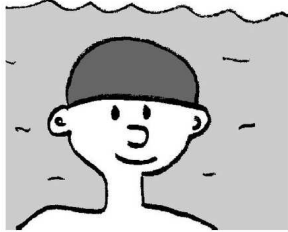
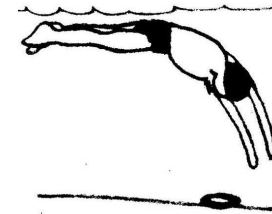


Natation à l'école maternelle et élémentaire

100 % nageurs à l'entrée au collège



Proposition d'une progression
allant des « trois premiers pas dans l'eau » au savoir nager scolaire



Septembre 2011

Equipe départementale EPS 50

Natation à l'école maternelle et élémentaire : 100 % nageurs à l'entrée au collège

Ce document propose une **progression** allant des « trois premiers pas dans l'eau » au savoir nager scolaire.

Il a pour objectif d'aider les enseignants à **concevoir et à mettre en œuvre** leurs séances de natation en fonction des comportements de nageurs de leurs élèves.

Les **étapes** dans la construction du savoir nager sont organisées en **référence aux programmes 2008** et à la **circulaire natation de juillet 2011**.

Ces propositions ont été conçues afin de parvenir au « **savoir nager scolaire** » pour chaque élève à l'issue de six modules de natation. Elles se veulent également une aide à la **programmation des modules « natation »** des équipes d'écoles.

(Ces propositions ne prennent pas en compte les différentes organisations des piscines, elles n'ont donc pas pour objet de se substituer aux projets pédagogiques des différentes piscines du département.)

Module de 10 à 12 séances	Etape de référence	Programmes
1 ou 2 modules en MS / GS	ETAPES DEBUTANT 1 et 2	Indicateurs de fin d'étape (voir document « étapes débutant »)
1 module en CP	ETAPE 1	Indicateurs de fin d'étape (voir document « étape 1 »)
1 module en CE1	ETAPE 2	L'élève a construit les <u>compétences attendues en fin de CE1</u> : s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter et se déplacer sur une quinzaine de mètres.
Deux ou trois modules au cycle 3	ETAPE 3	Il a construit les <u>compétences attendues en fin de cycle 3</u> : plonger, s'immerger, se déplacer sur une trentaine de mètres.
	ETAPE 4	Réussite au <u>test « nager 50m »</u> - Plonger / 25m Ventral + 25m Dorsal (au moins 12,5m) - Sortir de la piscine et enchaîner aller chercher un objet à 1,70m / 2m de profondeur.

Remarques générales :

-Les situations proposées au sein de chaque étape peuvent être ou non intégrées à **un parcours*** : elles sont mises en place en fonction des constats réalisés par l'enseignant sur le mode d'organisation de l'élève dans le milieu aquatique.

(*Si un parcours est proposé, il doit permettre à l'élève de poursuivre son déplacement même s'il ne réalise pas la tâche demandée > prévoir des issues multiples).





-L'enseignant doit prendre du temps pour regarder ses élèves évoluer dans l'espace proposé afin de bien repérer les comportements.







-Le fait de parler de l'activité natation avant la séance, en classe, en lien par exemple avec un projet de classe, peut favoriser les apprentissages visés : l'enseignant doit donc favoriser ce type d'échanges en dehors du bassin.

Objectifs : découvrir le milieu, se l'approprier et avoir confiance

Etape débutant 1 : construire les 3 premiers pas dans l'eau

Proposition d'une progression pour passer de l'étape débutant 1 à l'étape débutant 2 (Espace : petit bassin)

<p>Constats : début de l'étape débutant 1</p> <p>➤ <i>Raisons</i></p> <p>☺ Ce que l'élève doit construire</p>	<p>Au cours de cette étape ...</p> <p>L'élève sera amené à percevoir les effets de l'eau sur son corps (résistance, portance) et à s'immerger volontairement.</p>
<p>L'élève entre dans l'eau en étant crispé, son déplacement est hésitant.</p> <p>➤ <i>l'élève n'a pas été (ou peu) confronté au milieu aquatique qui agit sur son corps (masse d'eau)</i></p> <p>☺ une « équilibration » du corps dans ce milieu doit être trouvée. L'effet de l'eau sur le corps doit être perçu.</p>	<p>Entrées dans l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> - entrer dans l'eau par les marches - s'asseoir au bord du bassin, se retourner et glisser dans l'eau le long du mur <p>Pas d'utilisation du toboggan au début : beaucoup de déséquilibres à l'arrivée pouvant être source d'angoisses.</p> <p>Déplacements :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer* le long du mur (d'un point à un autre, en fonction du lieu même chose mais en croisant les copains (2 ½ groupes en sens inverse) - traverser le bassin avec du matériel (frites, tapis à trou) - traverser la largeur du bassin sans appui** <p>→ même « traversée » à réaliser épaules dans l'eau**</p> <p>**Possibilité de rendre cette situation ludique, par exemple, en transportant différents objets vers une caisse ...</p> <p>→ même trajet en variant les façons de se déplacer (exemple : marcher vite, sauter, tourner...)</p> <p> - faire le crocodile le long des marches ou dans la pataugeoire (avancer avec les mains qui touchent le fond, pas d'appui avec les pieds et les genoux) → tête hors de l'eau puis « museau » (bouche + nez) dans l'eau, puis visage dans l'eau</p> <p></p> <p> Je saute pour traverser le bassin.</p> <p> Je cours le plus vite possible.</p>

<p>L'immersion est refusée.</p> <p>➤ <i>l'élève a peur de se remplir par les oreilles, le nez, la bouche. Il a peur de ne pas avoir assez d'air. Il ne veut pas perdre ses repères visuels.</i></p> <p>☺ L'élève doit accepter de vivre des situations nouvelles où l'apnée sera une solution efficace à l'immersion.</p>	<p>Immersion :</p> <ul style="list-style-type: none"> - aller sous la douche - s'éclabousser au niveau des marches (avec des arrosoirs...ou dans la pataugeoire à 2 ou 3 élèves) → - mettre les oreilles, la bouche, le nez... à partir de situations ludiques (rondes, jeux, avec / sans une frite sous les bras) → - mettre le visage dans l'eau à partir de situations ludiques : (rondes, jeux, avec / sans une frite sous les bras) et donner confiance à l'élève en agissant avec lui (s'immerger à 2 en se tenant les mains, avec l'enseignant...) - mettre le visage dans l'eau pour passer dans un cerceau légèrement immergé - souffler dans l'eau avec un tuyau, puis avec sa bouche et faire des bulles - ouvrir sa bouche dans l'eau - ouvrir les yeux sous l'eau (avec des lunettes : se faire coucou à 2, regarder ses pieds, compter le nombre de doigts du copain...***) <p>***le port des lunettes peut être intéressant pour rassurer certains élèves. Il vaut mieux s'entraîner à les mettre à l'école en amont !</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<p>Indicateurs de fin de l'étape débutant 1</p>	<p>A la fin de cette première étape « débutant 1 », l'élève peut se déplacer de façon détendue dans l'espace du petit bassin parce qu'il a commencé à adapter sa motricité au milieu. Il accepte de s'immerger sur une courte durée en mettant au moins le visage dans l'eau.</p>

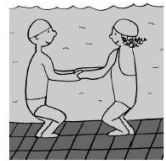





Remarques :



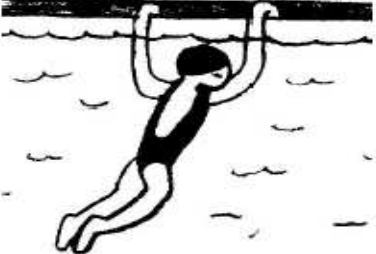
L'enseignant veillera tout particulièrement à ce que tous les élèves prennent du plaisir dans l'eau, soient actifs et soient prêts à vivre d'autres expériences.

Toutes situations de blocage doivent être évitées afin de favoriser la mise en confiance de l'élève.

Etape débutant 2 : Proposition d'une progression pour passer de l'étape débutant 2 à l'étape 1

Espace : petit bassin et *grand bassin*

<p>Constats</p> <p>➤ <i>Raisons</i></p> <p>☺ Ce que l'élève doit construire</p>	<p>Au cours de cette étape...</p> <p>L'élève sera amené à s'immerger plus longtemps, à se laisser porter par l'eau et à s'équilibrer avec ses jambes lors des déplacements.</p>
<p>Les immersions sont brèves et en surface</p> <p>➤ <i>il a peur de vite manquer d'air, il n'a pas de repères dans l'espace aquatique</i></p> <p>☺ l'élève doit réaliser des apnées plus longues et des immersions volontaires plus en profondeur.</p> <p>L'élève lutte contre l'enfoncement</p> <p>➤ <i>Il a peur de « couler » et de « rester » au fond s'il se trouve là où il n'a plus pied ...</i></p> <p>☺ il doit commencer à construire le corps flottant : sentir les effets du milieu sur le corps, se laisser porter par l'eau</p>	<p>Immersion :</p> <ul style="list-style-type: none"> - aller chercher des objets immergés au niveau des marches, puis un peu plus profond (jeu >chasse au trésor). <p>S'immerger à 2, à plusieurs</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="734 531 898 724">  <p>Avec mon copain, je m'accroupis sous l'eau.</p> </div> <div data-bbox="1120 472 1447 703">  </div> <div data-bbox="1630 461 1832 735">  <p>Je me mets à genou au fond de la piscine.</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> - passer sous une ligne d'eau, sous 1, puis 2, 3 barreaux de la cage (dans un parcours par exemple) - aller chercher un objet en profondeur à l'aide de la cage, puis 2 objets en choisissant leur couleur - utiliser du matériel pour favoriser les immersions (passer dans un cerceau,* sous un rocher, etc.) <p>* <u>orienter la tête vers l'objet immergé et ouvrir les yeux.</u></p> <p>- dans le grand bassin, descendre à l'échelle pour toucher le fond (1,30m) →</p> <div data-bbox="1778 890 1944 1078">  </div> <p>Entrées dans l'eau et corps flottant</p> <ul style="list-style-type: none"> - sauter de plus en plus loin dans l'eau (on peut commencer en partant des premières marches pour finir en sautant du bord dans un cerceau par exemple) <div data-bbox="667 1126 891 1331">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - descendre par le toboggan (ou un tapis) et <u>sentir que l'eau nous fait remonter</u>, (ne « récupérer » l'élève qu'à la remontée ou lui proposer un appui comme une frite...). <div data-bbox="1756 1203 1995 1425">  </div> <p>- s'allonger tête dans l'eau en se tenant au bord pour sentir le corps « flotter »</p>

<p>L'élève se déplace dans le petit bassin en marchant, en sautant ... Le corps recherche encore la position verticale</p> <p>➤ <i>il a des difficultés à perdre ses appuis plantaires</i></p> <p>☺ l'élève doit vivre des situations où ses jambes auront majoritairement un rôle équilibrateur</p>	<p>Déplacements :</p> <ul style="list-style-type: none"> - situations ludiques visant à perdre les appuis plantaires (par exemple, utilisation des frites, des planches, des ballons, (demander à mettre souvent la tête dans l'eau, varier les positions ventrales et dorsales) - dans le grand bassin, se déplacer le long du mur et reprendre des situations proposées dans l'étape débutant 1 (épaules dans l'eau, se croiser, tête sous l'eau ...) <div style="text-align: right;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Je traverse le bassin à l'aide du bord (épaules dans l'eau).</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Je traverse le bassin à l'aide du bord avec la tête sous l'eau.</p> </div> </div>
<p>Indicateurs fin étape débutant 2</p>	<p>Les immersions en surface et en petite profondeur sont bien acceptées. L'élève commence à laisser « agir l'eau » sur son corps de façon volontaire. Au cours de ses déplacements, il ne cherche plus systématiquement d'appuis plantaires</p>

Remarques :

- L'enseignant a cherché à favoriser au maximum les immersions : la position de la tête non relevée a été recherchée le plus souvent possible.
- Le travail dans le petit bassin est riche, mais il est important que les élèves puissent aller rapidement en grande profondeur pour poursuivre leurs transformations.

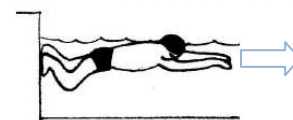
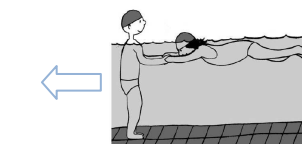
Etape 1 : Proposition d'une progression pour passer de l'étape 1 à l'étape 2

Espace : petit bassin et grand bassin

Constats ➤ <i>Raisons</i> ☺ Ce que l'élève doit construire	Au cours de cette étape, l'élève sera amené à se déplacer, tête immergée, à l'aide des bras, en position horizontale.	L'enseignant centre l'élève sur...
<p><i>Remarque : s'il s'agit d'un premier cycle (en CP par exemple), on peut retrouver des comportements où l'immersion est refusée ou difficile, où le déplacement, épaules hors de l'eau, est peu fluide> reprendre l'étape débutant 1 et 2</i></p> <p>L'entrée dans l'eau (par un saut) est acceptée mais contrôlée. La recherche d'appuis avec les bras sur la surface de l'eau évite à l'élève de s'enfoncer profondément.</p> <p>➤ <i>il lutte contre l'enfoncement dans le volume aquatique (encore peur de rester au fond)</i></p> <p>➤ <i>il n'a pas bien conscience des limites de cet espace.</i></p> <p>☺ il doit continuer à construire le <u>corps flottant</u> : sentir les effets du milieu sur le corps, se laisser porter par l'eau</p>	<p>Continuer à construire le corps flottant : (dans un premier temps en faible profondeur) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire l'étoile sur le ventre, tête dans l'eau (on remarquera que le corps « flotte » de manière différente selon les élèves) - faire le « caillou » en se mettant en boule et en laissant le milieu agir et constater que l'on ne « coule » pas. - à 2, faire le caillou (un élève appuie doucement sur le dos du « caillou » ce qui va permettre à l'élève « caillou » de s'enfoncer sous l'eau pour ensuite, en gardant la position, sentir son corps remonter à la surface) <p>Réaliser ces situations en plus grande profondeur, près du mur, de l'échelle.</p>	<p>▽ se laisser porter par l'eau en acceptant de ne rien faire</p> <p>▽ ne pas chercher à faire une « belle étoile » mais axer sur la « sensation » d'être détendu</p> <p>▽ réaliser ces actions sans précipitation</p> <p>▽ veiller à la position de la tête</p>
	<p>Entrées et immersions : Sauter, aller sous l'eau et se laisser remonter</p> <ul style="list-style-type: none"> - aller chercher un objet (avec aide : perche ou échelle) et se laisser remonter - saut « grand bain » reprise de la perche après l'immersion. - sauter dans l'eau du bord et pousser sur le fond pour remonter (demander à l'élève d'être en posture « crayon ») - sauter en posture « crayon » et se laisser remonter par l'eau. (ne pas « palmer » avec les pieds pour accélérer la remontée) 	<p>▽ sauter avec les bras dans l'alignement du corps, sans agir à la remontée : laisser l'eau agir sur le corps</p>



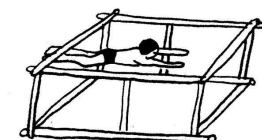
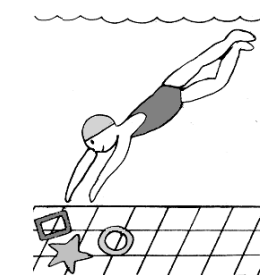
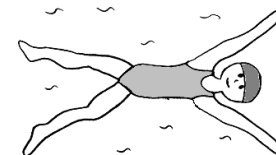
<p>Les déplacements le long du mur dans le grand bain se font sans anxiété (tête souvent immergée)</p> <p>➤ <i>le rôle respectif des bras et des jambes restent « confus »</i></p> <p>☺ il doit construire un déplacement « par les bras »</p> <p>➤ <i>La position dans l'eau est « oblique », elle reste organisée par le regard</i></p> <p>☺ il doit construire un <u>corps projectile</u> qui passe mieux à travers l'eau</p>	<p><u>Construire le corps « projectile »</u></p> <p>Déplacements câbles</p> <p>-se déplacer le long du mur tête dans l'eau (les bras seront propulseurs et les jambes équilibratrices) -se déplacer entre 2 câbles, en cherchant à réaliser le moins de tractions des bras pour parcourir la traversée (largeur de bassin)</p> <p>-se déplacer avec un câble / ou une ligne d'eau : [à proposer seulement lorsque les élèves se déplacent avec aisance sur 2 câbles] : lier observation et défis pour amener l'élève à tendre de plus en plus vers une horizontalité du déplacement.</p> <p>Actions à réaliser là où l'élève a pied : Faire la remorque à 2 : Bien s'allonger tête dans l'eau et se laisser glisser grâce au camarade qui marche à reculons (faire confiance au remorqueur)</p> <p>Glissée ventrale (méthodique) : Tête dans l'eau, bras bien tendus, s'accroupir ensuite Pousser sur le mur avec ses jambes et bien glisser</p>	<p>▽ avoir les épaules dans l'eau (l'appui des bras sur les câbles ne doit pas servir à se maintenir « hors de l'eau »)</p> <p>▽ ne pas précipiter les mouvements</p> <p>▽ chercher un déplacement fluide, bien allongé, tête dans l'eau</p> <p>▽ rechercher l'efficacité des tractions pour sentir le corps glisser dans l'eau</p> <p>▽ sentir le corps tonique qui passe bien à travers l'eau</p>
<p>Indicateurs de fin étape 1</p>	<p>Les entrées dans l'eau (pieds en avant) et les immersions en grande profondeur sont bien acceptées (elles sont réalisées en apnée).</p> <p>L'élève a pris conscience que son corps « flotte » en position « statique »</p> <p>Il réussit une glissée ventrale (en apnée)</p> <p>Les traversées (à l'aide de câbles) se font par des tractions de bras efficaces (tête immergée), l'élève accepte de se laisser glisser, l'action des jambes contribue à l'équilibration du corps dans l'eau.</p> <p>La reprise de respiration (tête en avant) provoque un retour vers équilibre oblique.</p>	

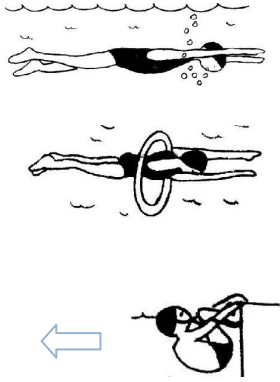
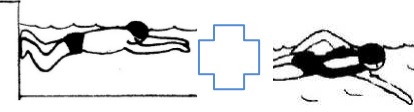



Etape 2 : Proposition d'une progression pour passer de l'étape 2 à l'étape 3

Espace : grand bassin et parfois petit bain

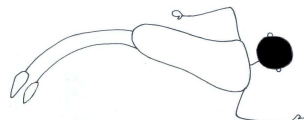





<p>Constats</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Raisons</i> ☺ Ce que l'élève doit construire 	<p>Au cours de cette étape ...</p> <p>L'élève sera amené à se propulser avec ses bras (en crawl) de plus en plus efficacement. Il continuera à progresser dans sa conquête du milieu aquatique.</p>	<p>L'enseignant centre l'élève sur...</p>
<p>Le « corps flottant » en position ventrale est construit là où l'élève a pied</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Sa confiance est encore « limitée » : Il n'a pas encore bien conscience que l'eau le porte quelle que soit la profondeur</i> ☺ il doit construire le <u>corps flottant</u> en grande profondeur et dans différentes positions 	<p>Continuer à construire un corps flottant :</p> <p>les situations de l'étape 1 peuvent être reprises au cours de cette étape (plutôt dans le grand bain)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire l'étoile sur le dos - Faire le sous marin (en petite profondeur) - En position « caillou », expirer pour « descendre » toucher le fond de la piscine 	<p>▽ se laisser porter par l'eau (oreilles dans l'eau) en acceptant de ne rien faire</p> <p>▽ regarder vers le plafond</p> <p>▽ Bien vider ses poumons pour descendre au fond</p>
<p>Le volume aquatique est exploré en position souvent verticale</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ il doit agrandir son espace d'action en acceptant de s'orienter, tête vers le fond ☺ il doit <u>augmenter sa durée en apnée</u> puis y intégrer une expiration aquatique 	<p>Entrées et immersions :</p> <p>Reprendre la situation « sauter » à la fin de l'étape 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter en posture « crayon » et se laisser remonter par l'eau. - Départ assis, entrée dans l'eau par une bascule avant <p>Proposer également des situations qui amènent l'élève à inverser son équilibre, à allonger la distance à parcourir (en profondeur, en longueur), à expirer sous l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aller rechercher un ou plusieurs objets immergés (d'une couleur, d'une forme donnée, nombre déterminé à l'avance...) - Passer dans un cerceau immergé en éloignant progressivement la distance à parcourir - Descendre et passer entre les barreaux de la cage (en moyenne profondeur, puis en grande profondeur) 	<p>▽ Orienter la tête vers le bas (tête plus basse que le bassin) pour pouvoir regarder les objets au fond</p> <p>▽ contrôler son expiration (bien souffler sous l'eau)</p>



<p>Le corps projectile est construit en glissée ventrale (à fleur d'eau)</p> <p>☺ il doit construire un corps projectile en coulée ventrale et en position dorsale</p>	<p>Continuer à construire un corps projectile Départ avec une poussée sur le mur pour une « coulée » ventrale efficace en renforçant les capacités d'apnée puis avec une expiration complète (noter son record par un plot au bord de la piscine) Départ avec une poussée sur le mur pour passer dans un cerceau vertical immergé (dans l'axe du déplacement)</p> <p>Glissée dorsale (méthodique) à différentes profondeurs : - Pousser sur le mur avec ses jambes et bien glisser bras le long du corps - Enchaîner glissée dorsale / se retourner pour terminer en position ventrale</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ chercher à être bien aligné / oreilles touchant les bras ✓ regarder le fond du bassin ✓ ne pas précipiter le départ ✓ regarder vers le plafond
<p><u>Profils de nageurs</u> (étapes 2 et 3) → cf. document</p>	<p>Construire le corps « propulseur » Remarque importante : Le corps propulseur continue à être projectile On passe d'une centration sur la « barque » (le corps) à une centration sur les « rames » (les bras).</p> <p>Glissée ventrale + bras Bien glisser et mettre les bras « sans attendre » (crawl) pour entretenir l'énergie créée par la poussée sur le mur</p>  <p>Nager en crawl (nage libre) En binôme, réaliser de nombreux essais pour améliorer ses performances (placer un plot, pour noter la distance parcourue, en largeur, en longueur en fonction des possibilités)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ garder le corps tonique et axé quand on « met » les bras ✓ centrer l'élève sur → voir doc. profils
<p>Indicateurs de fin d'étape 2</p>	<p>L'élève a construit les <u>compétences attendues en fin de cycle 2</u> : (Programmes 2008)</p> <p>Adapter ses déplacements à différents types d'environnement - Activités aquatiques : s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter.</p> <p>Réaliser une performance - Natation : se déplacer sur une quinzaine de mètres. <i>Cf. test CE1 proposé par l'équipe EPS 50</i></p>	

Caractérisation de « profils » de nageurs (étapes 2 et 3)

Dans un projet d'activité en crawl : parcourir la plus grande distance possible sur une longueur (ou deux largeurs), noter par un plot les performances...

Profil « majoritaire »*	• Comportements observables	➤ Raisons	▽ Centrer l'élève sur
<p>Le « lézard »</p> 	<p>Son corps ondule « dans tous les sens » et ses mouvements de bras sont désordonnés</p>	<p>Ses actions se concentrent sur la propulsion avec les bras, le corps « projectile » est oublié ...</p>	<p>Garder son corps « tonique » pour bien glisser et permettre d'avancer avec les bras (un bateau pneumatique mal gonflé rend difficile l'action des rames)</p>
<p>Le « hors-bord »</p> 	<p>Des actions des jambes très puissantes, des mouvements de bras peu efficaces</p>	<p>Il reste en « propulsion arrière », l'action des jambes pour avancer utilise beaucoup d'énergie. Les bras ne sont pas encore vraiment propulseurs</p>	<p>Batte doucement des jambes pour s'équilibrer et libérer de l'énergie pour les bras Sentir l'action des bras sous l'eau pour faire avancer le corps (il devient une « traction avant »)</p>
<p>Le « tarzan »</p> 	<p>La tête est semi-immergée (le regard « devant » au dessus de la surface), le corps est oblique</p>	<p>Il veut garder une prise d'information visuelle directe de l'espace dans lequel il s'engage</p>	<p>Bien passer à travers l'eau (corps projectile) impliquant tête en flexion complètement immergée Ouvrir les yeux (si nécessaire, utiliser des lunettes) et prendre des repères sous l'eau (fond de la piscine...)</p>
<p>Le « batteur »</p> 	<p>Ses bras « tapent » fort l'eau à chaque cycle de bras</p>	<p>Il pense que ce qui est déterminant pour avancer c'est « l'entrée » des bras dans l'eau</p>	<p>Entrer le bras en éclaboussant moins (la main entre la première dans l'eau) L'importance de l'action des bras sous l'eau pour faire avancer le corps</p>
<p>Les « ailes de moulin »</p> 	<p>Les bras sont raides, ils prennent l'eau sur les côtés, les mouvements sont rapides et peu efficaces La respiration se fait tête en avant (expiration et inspiration aérienne)</p>	<p>La pleine conscience du corps flottant reste à construire. Il « lutte » pour ne pas s'enfoncer, le maintien au dessus de la surface est très coûteux en énergie. Les bras ne sont pas « disponibles » pour réaliser des actions propulsives efficaces</p>	<p>Les constats en « statique » et en « glissée ventrale » (faible profondeur si nécessaire) → mon corps flotte, je peux rester en apnée assez longtemps, je glisse facilement si mon corps est horizontal et tonique. Ensuite prendre l'eau « devant » la tête immergée Distinguer fréquence des bras et amplitude</p>
<p>Le « respirateur » (étape 3)</p> 	<p>Le nageur est bien allongé, « détendu », ses temps de respiration sont très longs, (visage et tronc en rotation) Les actions des bras sont perturbées (surtout bras côté respiration)</p>	<p>Le temps de respiration organise majoritairement l'activité du nageur (alors que les modalités d'action pour se ventiler doivent perturber le moins possible l'orientation du nageur sur son axe de déplacement)</p>	<p>Expiration aquatique complète et inspiration aérienne rapide Rotation de la tête sans « tourner » le corps Les actions des bras s'enchaînent avec un « tempo » régulier</p>

* Ces « profils » ont pour fonction d'aider à lire les comportements des élèves. Ils ne caractérisent pas « tous » les comportements.

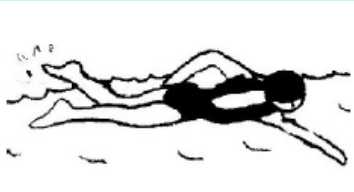


Exemple : on pourra observer des élèves « lézards aveugles » qui cumulent « ondulations et yeux fermés sous l'eau » → l'absence de pilotage rend la nage encore plus « sinieuse »

Etape 3 : Proposition d'une progression pour passer de l'étape 3 à l'étape 4

Espace : grand bassin et parfois petit bassin

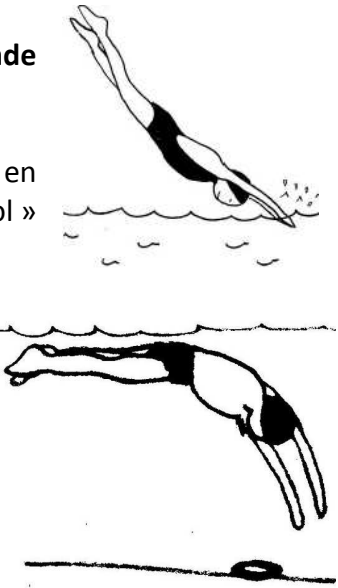
<p>Constats</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Raisons</i> ☺ Ce que l'élève doit construire 	<p>Au cours de cette étape ...</p> <p>L'élève sera amené à passer d'une nage globale et intuitive à une nage plus construite, intégrant nécessairement des repères corporels précis : corps gainé, bras efficaces, regard orienté vers le fond. expiration aquatique...</p>	<p>L'enseignant centre l'élève sur...</p>
<p>Les bascules vers l'avant engendrent très souvent des redressements de la tête lors de l'entrée dans l'eau.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>le déséquilibre avant n'est pas toujours accepté</i> ➤ <i>l'élève veut garder un contrôle visuel de son entrée</i> ☺ il doit continuer à construire le <u>corps projectile</u>: en plongeant <p>Le volume aquatique est exploré pendant des temps encore brefs</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ il doit agir sous l'eau en augmentant sa durée en apnée/ en y intégrant une expiration aquatique 	<p>Renforcer les sensations d'un corps flottant : proposer les différentes situations vues à l'étape 1 et 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - étoile ventrale et étoile dorsale / passer de l'une à l'autre (enchaîner), - sous marin (en moyenne profondeur) descendre au fond en expirant, choisir une position et la garder pendant au moins 5 secondes ... - sauter en posture « crayon » et se laisser remonter par l'eau. 	<p>▽ réaliser toujours ces actions sans précipitation</p>
	<p>Entrées et immersions : <u>Plonger, augmenter l'espace d'action en immersion (nager dans le volume aquatique)</u></p> <p>Plonger :</p> <p>1 Départ à genoux (sur une planche) et bascule vers l'avant puis départ accroupi</p> <p>2 Départ debout et plonger (bascule vers l'avant, sans impulsion):</p> <p>bien se laisser glisser sous l'eau pour prendre conscience que la forme du corps au cours du « vol » conditionne le trajet sous-marin</p> <p>3 Départ debout en intégrant une impulsion* et la conservation de la posture en l'air (le nageur se trouve en l'air comme il devra être dans l'eau → anticipation posturale)</p> <p>* Eloigner la distance d'entrée dans l'eau en plongeant par-dessus une frite, par exemple.</p> <p>Nager dans le volume aquatique</p> <p>Proposer des situations qui amènent l'élève à augmenter la distance à parcourir sous l'eau en réalisant des parcours :</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer à travers des cerceaux lestés, - passer en bas de cage aquatique dans le grand bain etc. - défi à 2 → aller le plus loin possible sous l'eau (sur une largeur par exemple) 	<p>▽ Garder la tête entre les bras (contact oreilles / bras). Ne pas redresser la tête.</p> <p>▽ Chercher une entrée « douce » dans l'eau (sans éclaboussures) en gardant son corps aligné</p> <p>▽ Piloter sans redresser la tête</p> <p>▽ Action des membres pour avancer sous l'eau : bras en simultané</p>


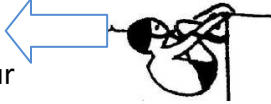



<p>Il nage 15m. Les actions des bras sont encore peu efficaces pour se déplacer. La tête se lève souvent dans l'axe de déplacement pour respirer, le corps se redresse et l'élève s'arrête un instant de nager ...</p> <p>➤ Comportements observables → voir doc. spécifique sur la caractérisation de <u>Profils de nageurs</u></p> <p>☺ Construire un corps propulseur qui intègre une respiration aquatique à son déplacement</p>	<p><u>Construire le corps « propulseur » en nage ventrale et dorsale</u></p> <p>Glissée ventrale + bras Bien glisser et ajouter l'action des bras « sans attendre » (crawl) pour entretenir l'énergie créée par la poussée sur le mur</p> <p>Nager en crawl (nage libre) sur plus de 25m En binôme, <u>réaliser de nombreux essais pour améliorer ses performances</u> (placer un plot, pour noter la distance parcourue, sur trois largeurs, sur deux longueurs en fonction des possibilités) → augmenter la distance rend nécessaire la construction d'une nage intégrant une respiration aquatique</p> <p>En parallèle, proposer des situations sur 10/15m pour travailler plus particulièrement un élément (exemple : distinguer tourner vite les bras et ramer efficacement sous l'eau → on pourra à cet effet, proposer temporairement une ceinture pour faciliter les expérimentations)</p> <p>Glissée dorsale + bras Bien glisser et agir avec les bras « sans attendre » (dos crawlé) pour entretenir l'énergie créée par la poussée contre le mur</p> <p>Nager en dos crawlé (une largeur / 10m) Travail en dos mouvements alternés / mouvements simultanés afin de sentir l'action des bras sous l'eau pour avancer (actions des jambes pour s'équilibrer)</p>   	<p>voir doc. Profils</p> <p>▽ Limiter la fréquence des mouvements de bras (bien ramer sous l'eau → sentir la résistance de l'eau)</p> <p>▽ Avoir un corps bien allongé, regard vers le haut, oreilles dans l'eau</p>
<p>Indicateurs de fin d'étape 3</p>	<p>L'élève entre dans l'eau par une bascule avant, mais sans impulsion forte. Ses actions propulsives sont efficaces. Il commence à intégrer sa respiration à la propulsion (expiration aquatique). Il a construit les <u>compétences attendues en fin de cycle 3</u> :</p> <p>Adapter ses déplacements à différents types d'environnement - Activités aquatiques et nautiques : plonger, s'immerger, se déplacer.</p> <p>Réaliser une performance - Natation : se déplacer sur une trentaine de mètres.</p>	

Etape 4 : Proposition d'une progression à l'étape 4

Espace : grand bassin et parfois petit bassin

<p>Constats</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Raisons</i> ☺ Ce que l'élève doit construire 	<p>Au cours de cette étape ...</p> <p>L'élève sera amené à construire une nage de plus en plus efficiente (efficace et économique) afin d'augmenter sensiblement la distance parcourue ...</p> <p>Il devra notamment intégrer sa respiration à sa propulsion (expiration aquatique complète, inspiration aérienne rapide avec prise d'air sur le côté ...)</p>	<p>L'enseignant centre l'élève sur...</p>
<p>Le plongeon est réalisé de façon isolée</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Difficulté d'enchaîner une nage de « surface » et une descente dirigée vers le fond</i> ☺ L'élève doit modifier l'orientation de son déplacement pour plonger en canard 	<p><u>Plonger, en intégrant cette action à une autre :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Plonger pour aller chercher un objet immergé en grande profondeur - Plonger et enchaîner un 25m en crawl ... <p>Moduler son impulsion et son angle d'entrée dans l'eau en fonction du projet (la forme du corps au cours du « vol » conditionne le trajet sous-marin)</p> <p>Réaliser un plongeon canard (d'abord en moyenne profondeur puis en grande profondeur)</p> <p>En nageant, repérer l'emplacement de l'objet pour anticiper le moment de l'immersion</p> <p>Puis basculer franchement la tête et le buste, les bras se dirigeant vers l'objet</p> <p>Bien vider ses poumons en soufflant fort (bouche + nez)</p>	 <p>▽ Fléchir le cou, orienter le regard et les bras vers le fond</p>
<p>☺ → il doit agir sous l'eau d'une manière efficiente en associant apnée et expiration aquatique</p>	<p><u>Nager plus longtemps / plus loin dans le volume aquatique</u></p> <p>Proposer des situations qui amènent l'élève à augmenter encore la distance à parcourir sous l'eau en réalisant des parcours :</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer à travers des cerceaux lestés de plus en plus éloignés, - effectuer une largeur sous l'eau (après un plongeon, avec un départ en coulée ventrale) 	<p>▽ Réaliser des mouvements efficaces et économiques qui permettent de rester longtemps sous l'eau et d'aller loin</p>

<p>Il nage 30m, il commence à intégrer sa respiration à la propulsion mais il se fatigue encore rapidement</p> <p>➤ <i>La prise d'inspiration perturbe la propulsion</i></p> <p>☺ Subordonner la respiration à la propulsion, afin de faciliter une nage économique</p> <p>➔ voir également doc. spécifique Profils de nageurs (étapes 2 et 3)</p>	<p><u>Continuer à construire un corps « propulseur » en nage ventrale et dorsale</u></p> <p>Nager en crawl (nage libre) sur au moins 50m En binôme, <u>réaliser de nombreux essais pour améliorer ses performances</u> (sur trois ou quatre longueurs) → augmenter la distance rend nécessaire la construction d'une nage <u>intégrant de mieux en mieux une respiration aquatique efficiente.</u></p>  <p>En parallèle, proposer des situations sur 10/15m pour travailler plus particulièrement un élément ; exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> - placer son inspiration avec les mouvements de bras (au moment où la main vient toucher la cuisse) - expirer « complètement » sous l'eau pour bien vider l'air vicié et ainsi ne plus avoir la sensation de « s'asphyxier » peu à peu <p>➔ on pourra à cet effet, proposer temporairement une ceinture pour faciliter les expérimentations</p> <p>Glissée dorsale + bras Bien glisser et mettre les bras « sans attendre » (dos crawlé) pour entretenir l'énergie créée par la poussée sur le mur</p>  <p>Nager en dos crawlé (une longueur / 25m) Travail en dos mouvements alternés / mouvements simultanés afin de sentir l'action des bras sous l'eau pour avancer (actions des jambes pour s'équilibrer)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bien souffler complètement sous l'eau et inspirer rapidement. (tourner la tête sur le côté) ✓ voir également doc. Profils de nageurs (étapes 2 et 3) ✓ Corps bien allongé : regard vers le plafond, nuque immergée ✓ Effleurer l'oreille avec le bras en début de mouvement ✓ Ventre à fleur d'eau ✓ Oreilles dans l'eau
<p>Indicateurs de fin d'étape 4</p>	<p>L'élève réussit le <u>test « nager 50m »</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plonger / 25m Ventral + 25m Dorsal (au moins 12,5m) - Sortir de la piscine et enchaîner aller chercher un objet à 1,70m / 2m de profondeur. <p>Il sait également aller chercher un objet immergé à 1,70 / 2m en effectuant un plongeon « canard »</p>	