

La natation au cycle 2 et cycle 3

Un peu d'histoire...

50

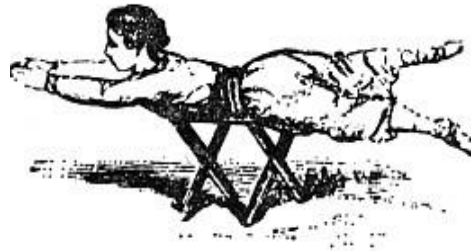
L'ENSEIGNEMENT DE LA NATATION



1



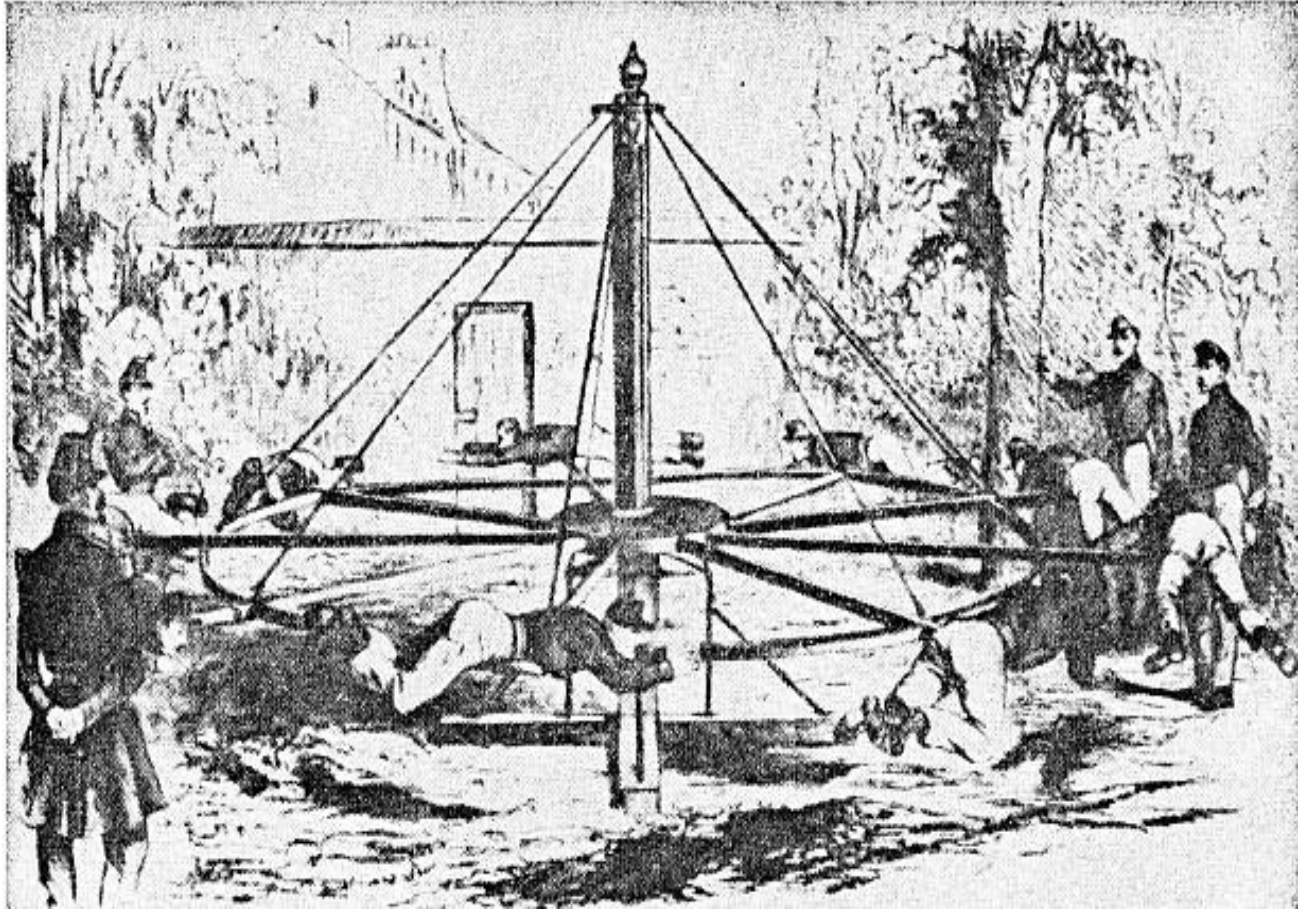
3

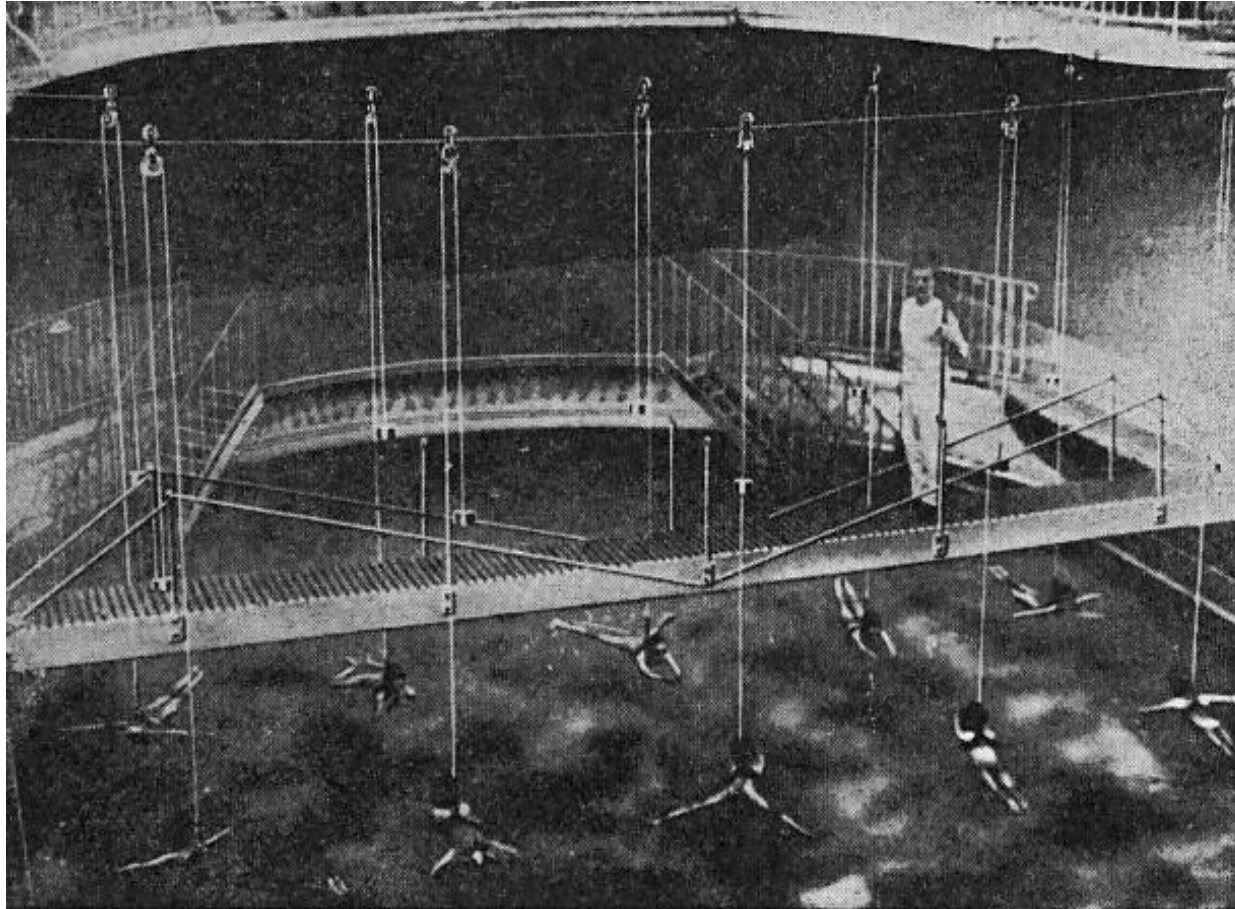


2



4





BO NATATION SCOLAIRE

NS 28.02.22

- ❖ Aisance aquatique, Savoir Nager en Sécurité et paliers d'acquisition
- ❖ Dimension pédagogique
- ❖ Responsabilité des professeurs et des intervenants
- ❖ Sécurité

Pass-nautique

- effectuer un saut dans l'eau ;
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.



Fondamentaux de l'activité

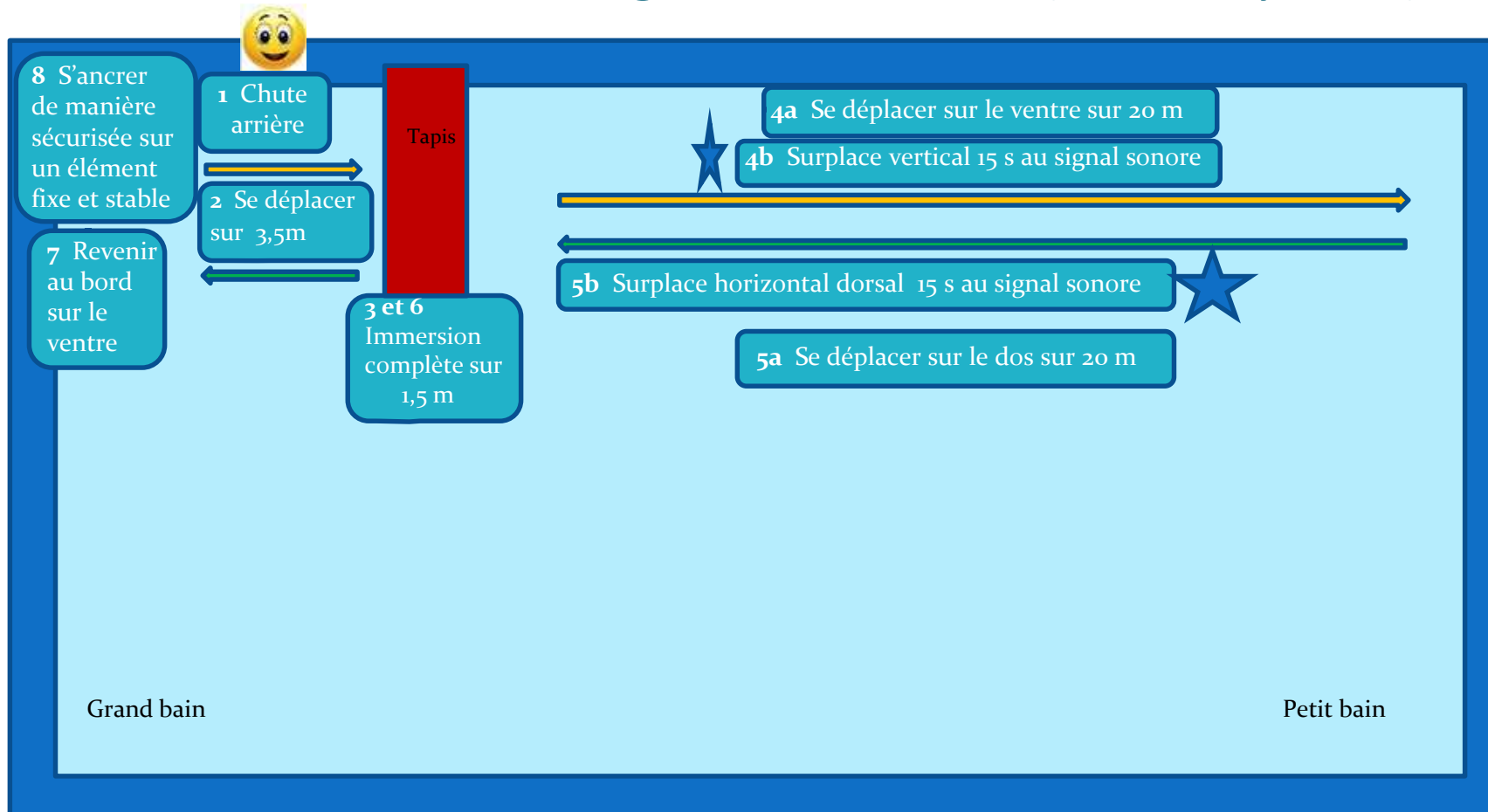
Entrée dans l'eau

Flottaison et maintien équilibre
(sustentation verticale)

Déplacement
Respiration

Immersion

Attestation Savoir Nager en Sécurité (fin de cycle 3)



La profondeur doit être au minimum de **1,50 m du côté du départ**. La **hauteur du bord à l'entrée dans l'eau** doit être comprise entre **0 et 80 cm**. Au-delà, le départ peut être réalisé sur le côté du bassin ou depuis l'une des marches de l'échelle. Le parcours doit être réalisé tout au long à au moins **1 mètre d'un bord latéral du bassin** ou de tout appui solide. Test réalisé **sans lunette**.

Démarche pédagogique

- Enfants actifs et acteurs
- Aménagement bassin et matériel pédagogique adapté
- Situations ludiques ou motivantes
 -) « situations-problème »
- Respect du rythme d'apprentissage et capacités enfants
 -) pédagogie différenciée

Situations

Entrées dans l'eau



Immersion



Nages

Water polo

Expression aquatique

Sauvetage

Flottaison et sustentation



Enchaînement actions

Déplacement



Respiration



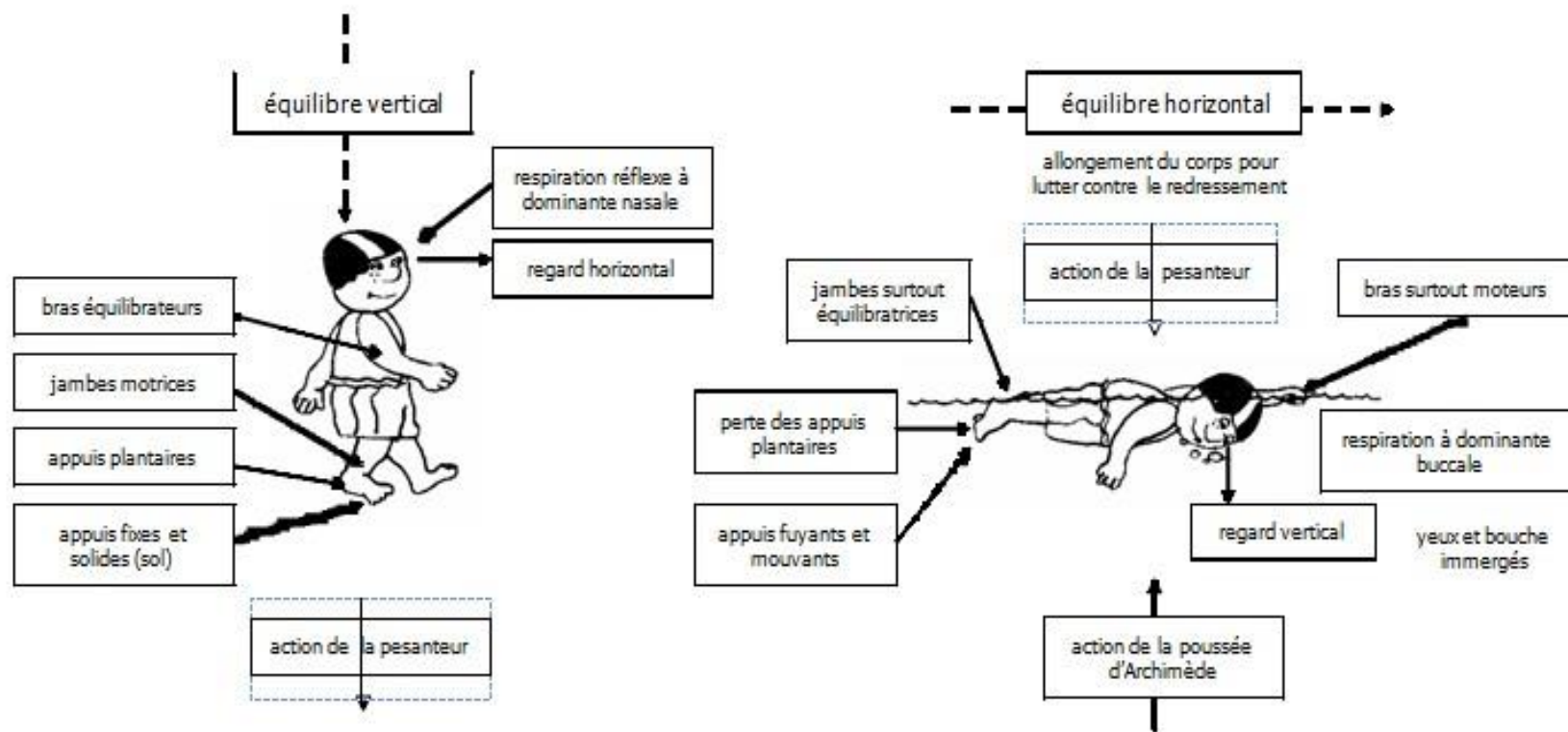
Aisance aquatique et savoir nager

LES TRANSFORMATIONS - DECOUVERTE DE SENSATIONS NOUVELLES

du terrien → au nageur

Passer d'actions dans un MILIEU HABITUEL de TERRIEN

à des actions efficaces dans un MILIEU AQUATIQUE INCONNU



De la découverte...à l'appropriation

Schmitt: Nager: de la découverte à la performance

1ère phase: découvrir le milieu

- Se déplacer en surface en supprimant les appuis plantaires
- S'immerger
- Abandonner les appuis solides
- S'immerger en se déplaçant en surface
- Vivre des déséquilibres
- Entrer en relation avec le fond (en soufflant)

2ème phase: s'adapter au milieu en se déplaçant globalement

- Découvrir sa capacité à flotter sans mouvement, accepter de se laisser remonter
- Trouver des équilibres, choisir son équilibre
- Se déplacer globalement d'un bout à l'autre de la piscine en s'allongeant (position hydrodynamique)

Paliers d'acquisitions de l'aisance aquatique	Objectifs	Observation Repères clés pour le professeur ou l'intervenant
<p>Palier 1 :</p> <p>Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.</p>	<p>S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion</p>	<p>1) Entrer seul dans l'eau</p> <p>2) Sortir seul de l'eau</p>
	<p>Passer de l'appui à la suspension</p>	<p>3) Se déplacer avec les épaules immergées</p>
	<p>S'immerger</p>	<p>4) Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes</p>
	<p>S'immerger de plus en plus longtemps</p>	
<p>Palier 2 :</p> <p>Cette seconde étape nécessite de sauter ou chuter dans l'eau, à se laisser remonter, à flotter de différentes manières, à regagner le bord et à sortir seul.</p>	<p>Accepter l'action de l'eau sur son corps</p>	<p>5) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur taille avec le bras levé)</p> <p>Enchaînement</p> <p>6) Puis se laisser remonter passivement</p>
	<p>Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau</p>	<p>A partir d'un saut :</p> <p>7) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur minimum taille avec le bras levé)</p>
		<p>Enchaînement</p> <p>8) Puis se laisser remonter passivement</p>

Découvrir les principes communs aux déplacements aquatiques

- Améliorer sa position hydrodynamique , grâce à l'action des jambes (sur le ventre et sur le dos)
- Améliorer la « libération » de la nuque en se déplaçant en position horizontale (ventrale et dorsale)
- Se déplacer sur le ventre et sur le dos à l'aide des bras et des jambes

Palier 3 :

Accepter le déséquilibre et le

9) Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos

Cette dernière étape consiste à entrer dans l'eau par la tête, à remonter à la surface, à parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface, à regagner le bord et à sortir seul.

changement de direction

Enchaînement

10) Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur

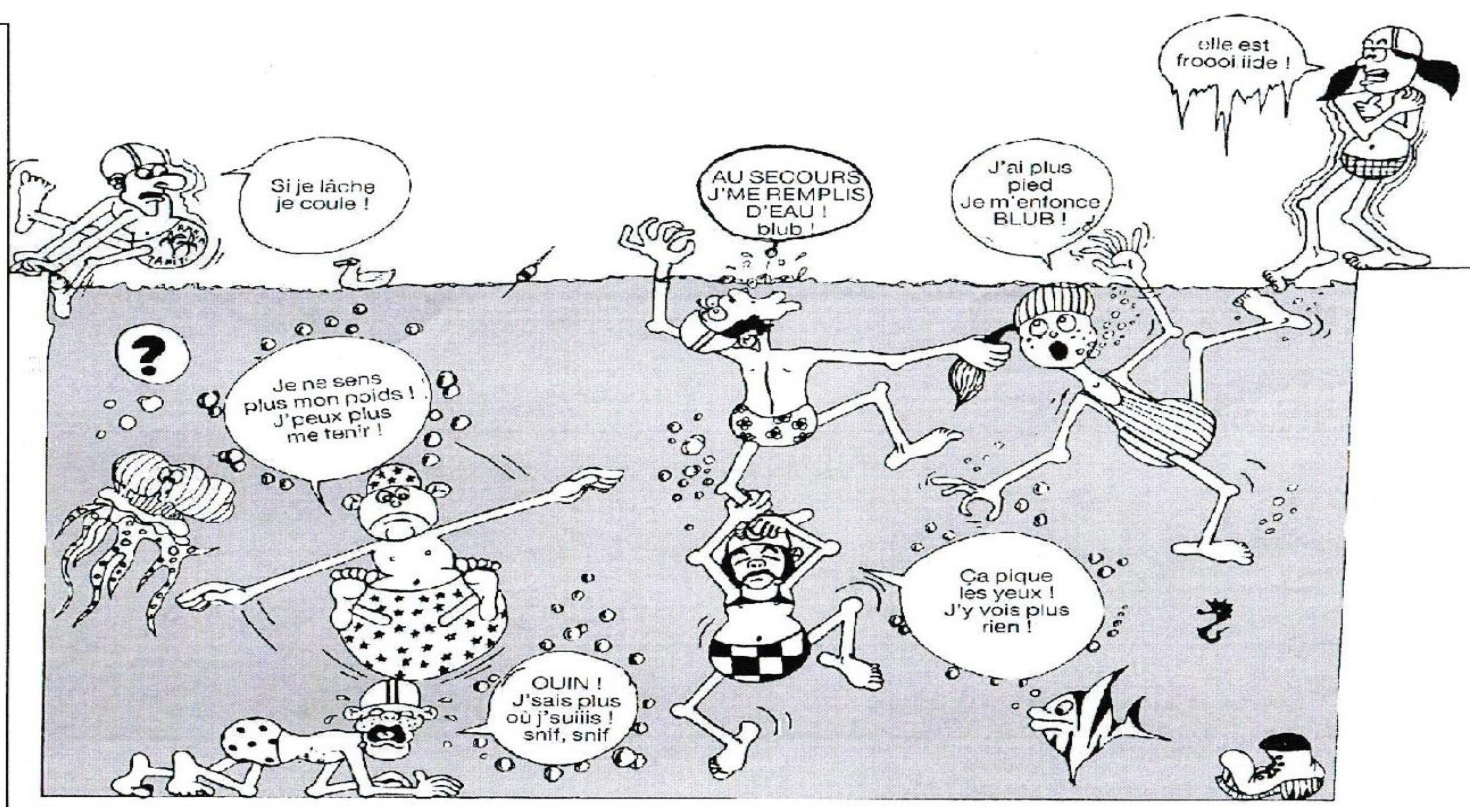
11) S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes

12) S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires

Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons

13) Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager

14) Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide



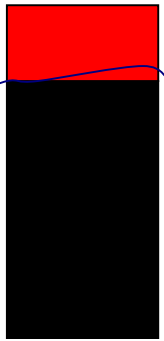
« Nager : de la découverte à la performance » Patrick SCHMITT

Les principes biomécaniques (sciences)

- La fermeture de la glotte (réflexe glottique)
- La poussée d'Archimède
- La résistance

Expériences (bassine eau -personnage)

Flottaison

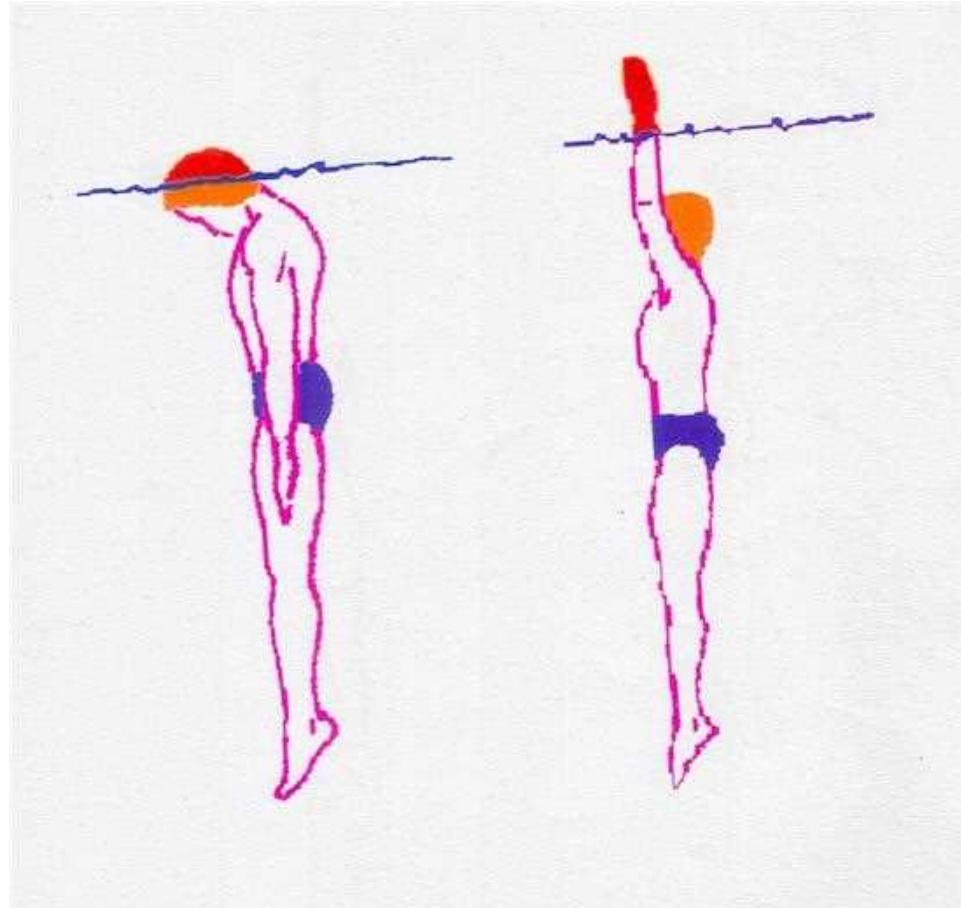


P

Poussée
d'Archimède

Force de
pesanteur

G



Ligne de
flottaison

Entrée dans l'eau



Sauts

Petit bord, grand bord
En bouteille, en bombe, $\frac{1}{2}$ tour, jambes
écartées, resserrées....
Avec frite, dans anneaux....
Toucher le fond....



Petite, moyenne, grande profondeur



Plongeurs



Sans poussée des jambes
(déséquilibre avant, par
la tête)





Poussée des jambes (impulsion)
Attention à la position de la tête
(regard) (« menton vers la
poitrine »)





Matérialisation

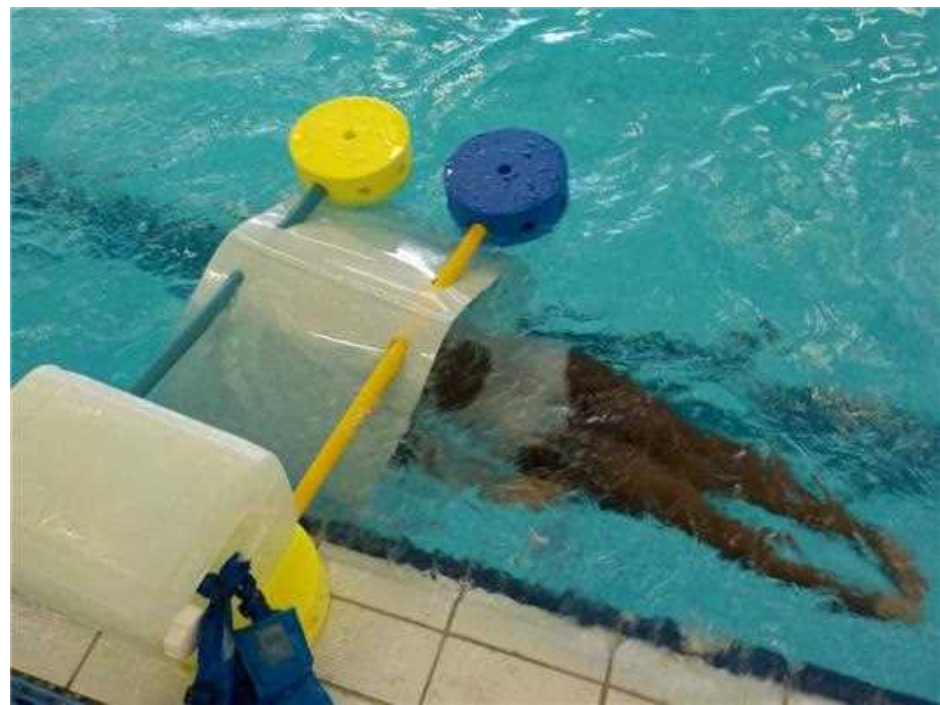
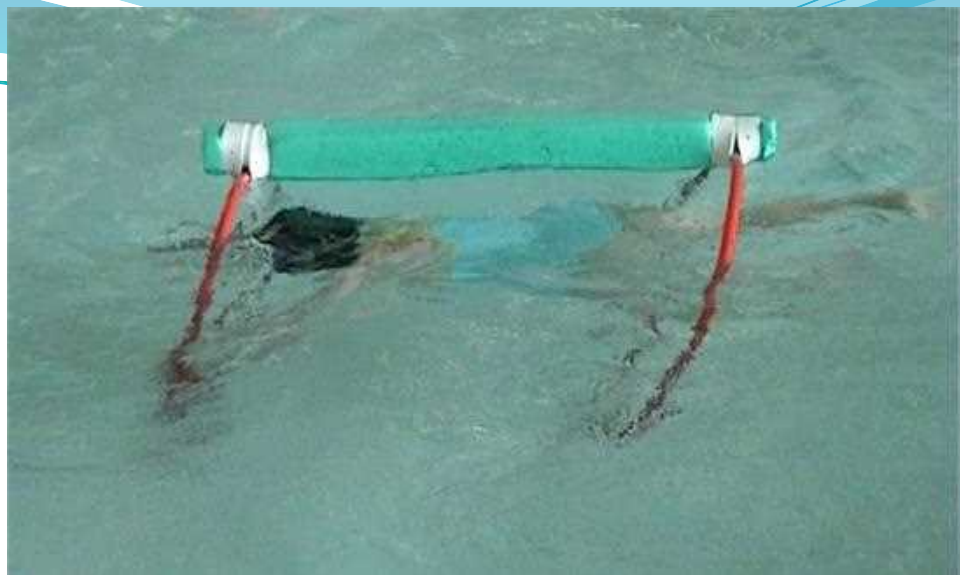
Immersion

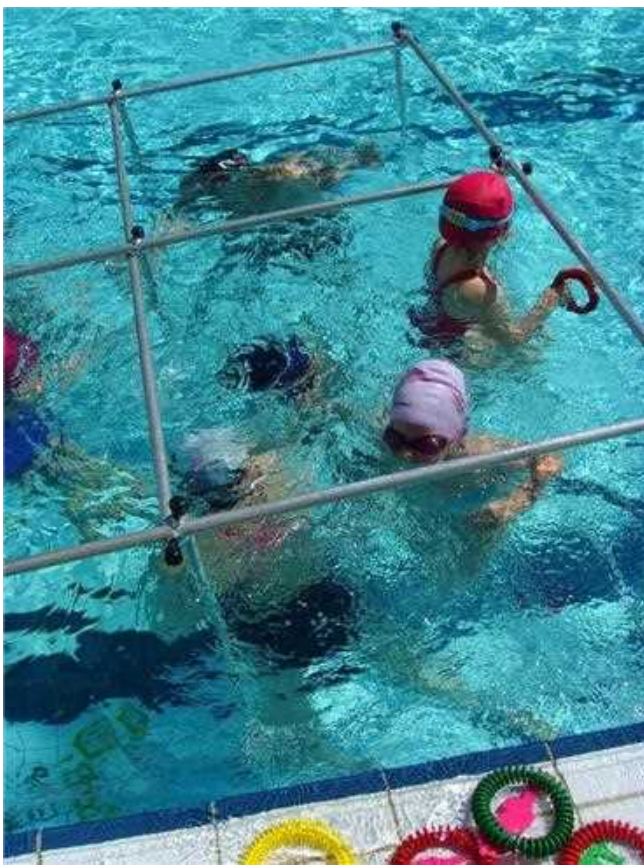
La fermeture de la glotte (réflexe glottique)



Lunettes







cage



Respiration

Maîtrise de l'expiration sub aquatique

Expirer par la bouche, le nez, la bouche et le nez... de façon saccadé, lentement....



Longuement et complètement pour descendre au fond de l'eau

Parler, chanter sous l'eau...



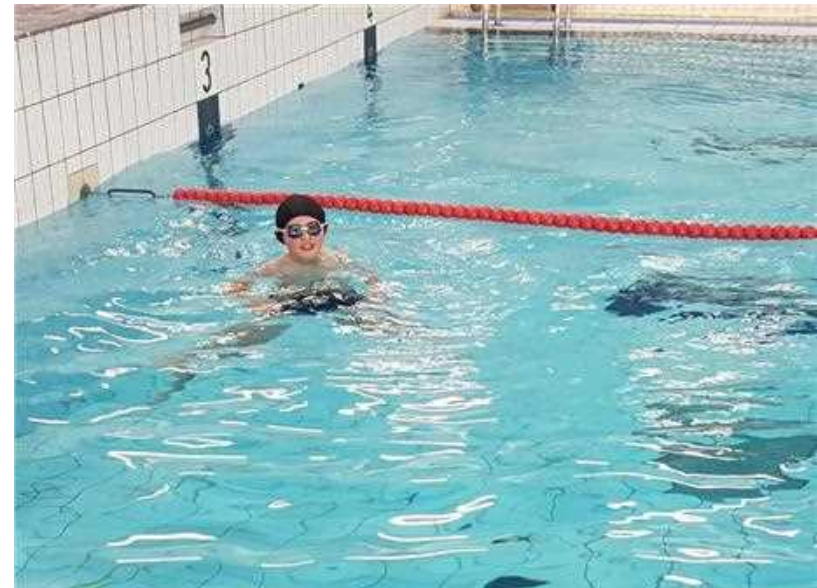
Flottaison-Equilibration- Sustentation



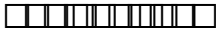
Equilibre dorsal, ventral, avec et sans matériel



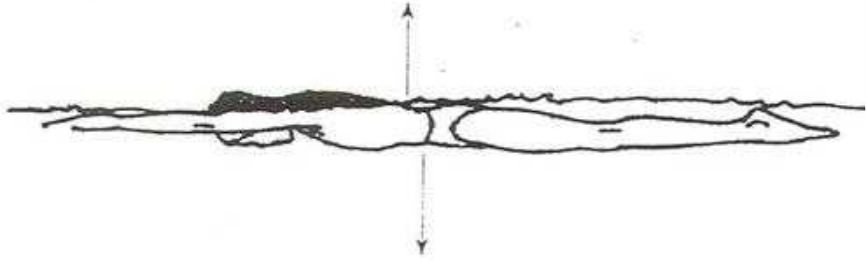
Sustentation verticale



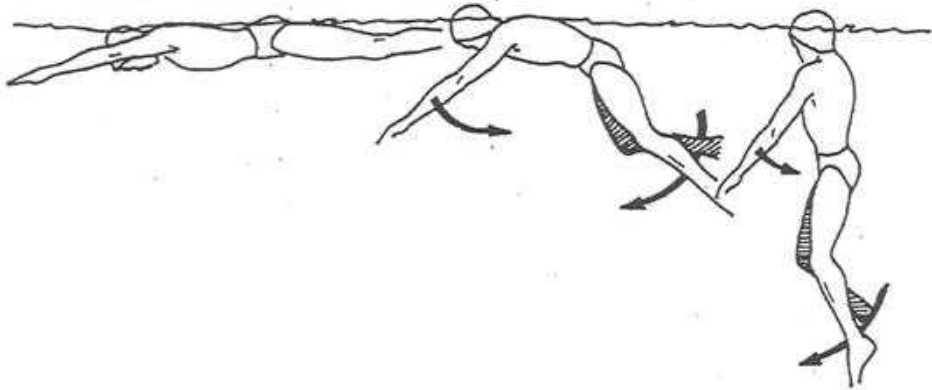
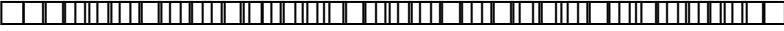
Centre géométrique: centre du volume d'eau



Poussée d'Archimède



Pesanteur



Couple de redressement





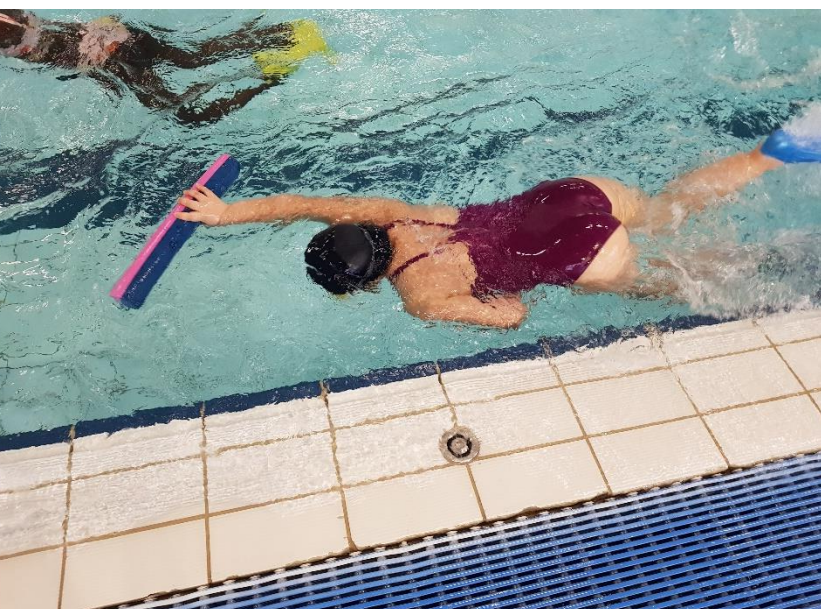
Glissées avec poussée du bord (dans eau), bras dans prolongement du corps.

Déplacement à l'aide battement, tête dans l'eau, bras le long du corps ou dans prolongement du corps





Tête dans l'eau, dans le prolongement du corps allongé



Se déplacer à 2 à la même vitesse (se déplacer en ligne)



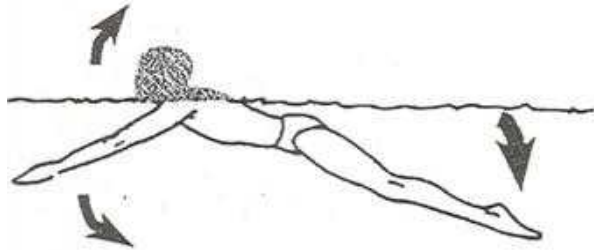
Déplacements



Oreilles dans l'eau, regard vers le plafond, bassin à la surface de l'eau



Se déplacer en crawl, bras et jambes





Cycle respiratoire coordonné à la nage



Situation à deux



Jeux

Jeux de ballon



Jeux d'expression





Jeux de sauvetage







Le plongeon canard



C'est important de

- Préparer les élèves en classe: présenter les situations, les objectifs, les consignes...
- Faire un bilan des séances en classe: oral, illustration, identifier ses progrès sur un livret de réussite, une fiche d'auto évaluation...
- Garder une trace...



**Mon parcours
d'activités
sportives et
artistiques**

Guide pour l'élaboration
et la mise en oeuvre

Document réalisé par un groupe de travail composé d'enseignants chargés de classe, du délégué USEP 27 et de conseillers pédagogiques EPS sous la direction de Yannick Odon, CPO EPS.
Illustrations réalisées par Géo Villédeu, conseiller pédagogique en arts visuels.



Activités
aquatiques
à l'école

L'Eau mon amie

Parcours de formation de la GS à l'entrée au collège
Socle commun et programmes officiels

Atelier Canopé 27



1086

SCARÉN

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Water-polo Natation synchronisée
Natation subaquatique Sauvetage



Pierre-Philippe Bureau • Véronique Bury • Gilles Madelénat
Jean-Christophe Tavernier • Philippe Vanroose

Atelier Canopé 27



16902



ÉDITION