

1,2, 3 et Plouf !!!

J'apprends à nager à la piscine de la communauté de communes



4 aspects

- **REGLEMENTAIRE**
- **PEDAGOGIQUE**
- **ECONOMIQUE**
- **ORGANISATIONNEL**



REGLEMENTATION(juillet 2011)

- 3 personnes qualifiées pour une classe maternelle
- 2 personnes qualifiées pour une classe élémentaire
- 1 personne qualifiée(BEESAN) en surveillance mis à disposition par la communauté de communes
- Les professeurs des écoles sont acteurs dans le dispositif Natation Scolaire ainsi que des personnes bénévoles agréées par l'éducation nationale pour le fonctionnement de l'activité

Entrée dans l'eau	8h30	10h00	10H00	10H50	10H50	11H30		13H45	14H25	14H25	15H05	15H05	15H45	15H45	16H25
LUNDI			Navilly 3 classes 12 CP 22 CE1/CE2 17 CMI/CM2		Verdun Cycle 3 20 CMI 21 CM2			14h00 COLLEGE (2 classes 6ème)		COLLEGE (2 classes 6ème)		COLLEGE (2 classes 6ème)		Ciel 18 CE1/CE2 26 CMI/CM2 22 GS/CP	
Entrée dans l'eau	8h30	10h00	10H00	10H50	10H50	11H30		13H45	14H25	14H25	15H05	15H05	15H45	15H45	16H25
MARDI			Verjux 2 classes 21 GS/CP/CE1 20 CE2/CMI/CM2		10h45 COLLEGE 1 classe 5ème/12h30 Verdun Cycle 3 15 CE2/CM1 9 Cls			14h00 COLLEGE (2 classes 6ème)		COLLEGE (2 classes 6ème)		COLLEGE (2 classes 6ème)		Ciel 18 CE1/CE2 26 CMI/CM2 22 GS/CP	
Entrée dans l'eau	8h30	10h00	10H00	10H50	10H50	11H30		13H45	14H25	14H25	15H05	15H05	15H45	15H45	16H25
JEUDI	COLLEGE 1 classe 5ème/10h15		Navilly 3 classes 12 CP 22 CE1/CE2 17 CMI/CM2		10h45 COLLEGE 2 classes 6ème 12h30 Verdun Cycle 3 20 CE2			COLLEGE (1 classe 5ème)		COLLEGE (1 classe 5ème)		COLLEGE (1 classe 5ème)		Bragny 2 classes 20 GS/CP/CE1 19 CE2/CMI/CM2	
Entrée dans l'eau	8h30	10h00	10H00	10H50	10H50	11H30		13H45	14H25	14H25	15H05	15H05	15H45	15H45	16H25
VENDREDI	COLLEGE 2 classes 6ème/10h15		Verdun Cycle 3 20 CM1 21 CM2		Allerey Elem 23 CP/CE1 24 CE1/CE2			COLLEGE 1 classe 5ème)		COLLEGE 1 classe 5ème)		COLLEGE 1 classe 5ème)		Bragny 2 classes 20 GS/CP/CE1 19 CE2/CMI/CM2	
								Mat Allerey 22 GS		Verjux 2 classes 21 GS/CP/CE1 20 CE2/CMI/CM2		Allerey Elem 23 CP/CE1 24 CE1/CE2			
								Mat Verdun 1 classe 25 GS		Verdun Cycle 2 21 CP		Verdun Cycle 2 23 CE1			
								Verdun Cycle 3 20 CE2		Verdun Cycle 3 15 CE2/CM1 9 Cls		Verdun Cycle 2 21 CP			
												Verdun Cycle 2 23 CE1			

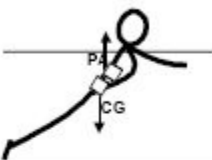



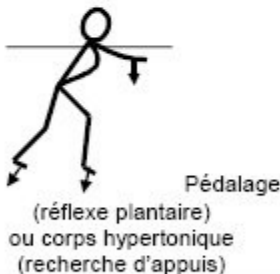
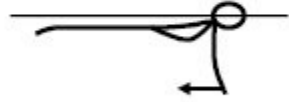
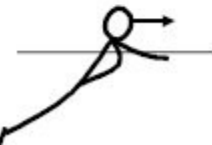

Quels obstacles au savoir nager?

- **CULTUREL ET ORGANISATIONNEL**
- **ENVIRONNEMENTAL**
- **EMOTIONNEL**
- **MOTEUR**



Habitudes du terrien
+
Spécificités du milieu aquatique

Les transformations fonctionnelles à travers les activités aquatiques

Fonction	Comportement typique	Comportement visé
Equilibre	 <ul style="list-style-type: none"> Recherche d'appuis solides Tête solidaire du tronc (hypertonie) Corps oblique 	 <ul style="list-style-type: none"> Abandon de la relation au monde solide Equilibration par l'eau / remontée / relâchement Modification de ses équilibres
Respiration	 <ul style="list-style-type: none"> Respiration nasale et automatique (hors de l'eau) 	 <ul style="list-style-type: none"> Adoption de toutes les formes d'expiration dans l'eau Intégration de l'expiration buccale + action Modulation du débit
Propulsion	 <ul style="list-style-type: none"> Bras équilibrateurs (plan sup responsable de la posture) Jambes locomotrices Pas de dissociation des ceintures 	 <ul style="list-style-type: none"> Bras moteurs Jambes équilibratrices Dissociation jambes/ bras
Prise d'information	 <ul style="list-style-type: none"> Regard horizontal hors de l'eau et dans le sens du déplacement 	 <ul style="list-style-type: none"> Regard dans l'eau, (et pas dans le sens du déplacement) + autres prises d'information (sensation de glisse)

Passer d'un imaginaire, vertigineux et inhibiteur à un espace objectivé par des émotions et le plaisir d'agir →





















A close-up photograph of a swimmer's head and shoulders in turquoise water. The swimmer is wearing a dark blue, textured swim cap with the brand name "TRIBORD" printed in white on the forehead. The swimmer's eyes are closed, and their nose is just above the water surface, with some bubbles visible. The water is bright and clear, with some ripples and reflections. The swimmer's skin is wet and glistening. The background is a solid blue color, likely a wall or backdrop.

TRIBORD



	Entrer dans l'eau	S'équilibrer	S'immerger Explorer la profondeur	Se déplacer Respirer
PALIER 1				
	Sauter dans l'eau avec un objet flottant.	S'allonger sur le ventre, la tête dans l'eau, avec un appui.	Descendre par l'échelle en faisant des bulles, récupérer un objet sur la dernière marche de l'échelle puis le remonter.	Se déplacer sur 10 à 12 mètres en grande profondeur à l'aide d'un matériel flottant non fixé.
PALIER 2				
	Sauter pour attraper un objet flottant posé sur l'eau.	Se laisser basculer en avant puis s'équilibrer en étoile.	Aller chercher un objet au fond à l'aide d'une perche.	Rejoindre, sans aide, un tapis posé sur l'eau à 5 mètres en soufflant dans l'eau.

	Entrer dans l'eau	S'équilibrer	S'immerger Explorer la profondeur	Se déplacer Respirer
PALIER 3				
	Basculer vers l'avant depuis le bord.	Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal.	Suivre une perche oblique puis collecter successivement deux objets lestés distants de 1,50 mètre.	Se déplacer en équilibre ventral sur 10 mètres en expirant 4 fois dans l'eau, enchaîner par une demi virile puis se déplacer sur le dos.
PALIER 4				
	Plonger en eau profonde depuis le bord du bassin.	S'équilibrer pendant 5 secondes en étoile ventrale puis 5 secondes en étoile dorsale.	Aller chercher un objet dans une profondeur d'eau si possible égale à 1,50 mètre.	Nager 15 mètres en équilibre ventral en expirant au moins 4 fois dans l'eau.
				Nager 10 mètres en équilibre dorsal. Transporter un objet sur 5 mètres en le tenant constamment hors de l'eau.

ATTESTATION DE COMPETENCES EN NATATION SCOLAIRE

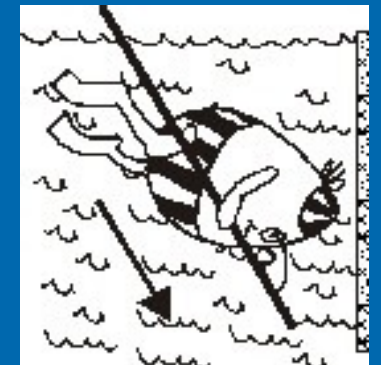
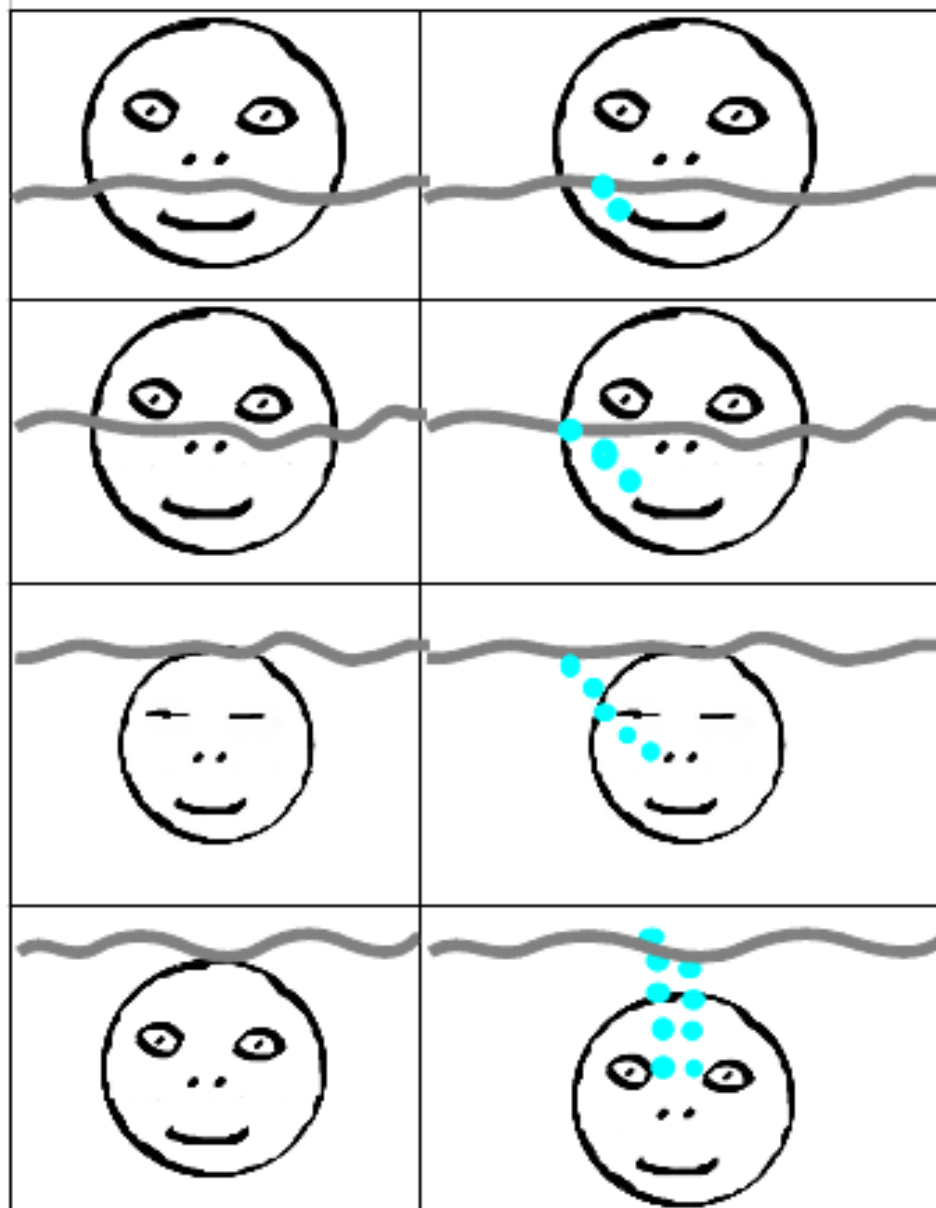




Prénom :

Nom :

Je colorie l'eau en bleu si je réussis la consigne du dessin











PALIER1 / FAMILIARISATION

« Je découvre l'activité, je change mes repères et je me déplace dans le volume aquatique »

Entrer dans l'eau

- 1/ Je descends dans l'eau par l'escalier
- 2/ Je descends par l'échelle
- 3/ Je saute dans l'eau à partir d'une position assise
- 4/ J'entre dans l'eau à partir d'un tapis
- 5/ Je saute dans l'eau à partir d'une position debout
- 6/ J'entre dans l'eau après une glissade sur le toboggan

S'équilibrer

- 1/ Je marche dans l'eau avec aisance
- 2/ Je m'allonge sur le ventre
- 3/ Je m'allonge sur le dos
- 4/ J'effectue une glissée ventrale et dorsale
- 5/ Je me laisse basculer dans l'eau puis je m'équilibre en étoile.
- 6/ Je ramasse en m'immergeant un objet au fond de l'eau

S'immerger et explorer la profondeur

- 1/ Je mets la bouche sous l'eau
- 2/ Je mets la bouche et le nez sous l'eau
- 3/ J'immerge mon corps et mon visage dans l'eau
- 4/ Je passe sous un objet flottant
- 5/ Je descends le long de la perche les pieds en avant
- 6/ Je descends le long de la perche tête en avant
- 7/ Je passe dans la cage à écureuil
- 8/ Je souffle dans l'eau
- 9/ Je passe sous un cerceau immergé

Se déplacer et respirer

- 1/ Je me déplace avec l'aide du mur
- 2/ Je me déplace avec l'aide de la ligne d'eau
- 3/ Je me déplace sur le ventre avec un flotteur
- 4/ Je me déplace sur le dos avec un flotteur
- 5/ Je souffle dans l'eau en me déplaçant
- 6/ Je commence à me déplacer en agissant avec mes bras et/ou mes jambes

PALIER 2 / AUTONOMIE**« J'apprends à nager et je deviens autonome »****Entrer dans l'eau**

- 1/ Je saute dans l'eau
- 2/ Je saute dans l'eau de trois façons différentes
- 3/ Je saute dans l'eau pour attraper un objet flottant
- 4/ J'entre dans l'eau les mains en avant

Moyenne profondeur	Grande profondeur

S'équilibrer

- 1/ J'effectue une coulée ventrale
- 2/ J'effectue une coulée dorsale
- 3/ J'effectue une coulée ventrale et j'enchaîne sur une coulée dorsale
- 4/ Je m'équilibre 5 s en étoile ventrale puis 5 s en étoile dorsale
- 5/ Je suis capable de réaliser un yoyo sécuritaire

S'immerger et explorer la profondeur

- 1/ Je descends les yeux ouverts avec ou sans appui puis je me laisse remonter (la méduse)
- 2/ Je suis une perche et je récupère des anneaux
- 3/ Je récupère 3 anneaux au fond du bassin espacé d'au moins 1,50m

Se déplacer et respirer

- 1/ Je rejoins sans aide un tapis posé sur l'eau en soufflant dans l'eau
- 2/ Je me déplace en équilibre ventral sur 10 m sans brassière et sans appui
- 3/ Je me propulse en position ventrale puis dorsale à l'aide de battements de jambes et de mouvements libres de bras.
- 4/ Je réalise un parcours subaquatique d'au moins 10 s

Validation de la compétence attendue à l'issue de l'école primaire

- Parcourir 15 mètres en eau profonde, sans brassière et sans appui
- Ramasser un objet en moyenne profondeur (1,35m)

PALIER 3 / PERFECTIONNEMENT**« Je découvre d'autres activités aquatiques et je me perfectionne »****Entrer dans l'eau**

1/Je plonge

S'équilibrer

1/ J'enchaîne des postures différentes (ventrales,dorsales,verticales)

2/ Je réalise en groupe une étoile de mer ventrale , dorsale

S'immerger et explorer la profondeur

1/ Je suis capable d'effectuer un plongeon canard et de récupérer un objet immergé à 2m de profondeur

2/ Je passe sous trois cerceaux immergés distants de 1,50m

Se déplacer et respirer

1 /Je coordonne et synchronise mes mouvements de bras et de jambes

2/ Je coordonne et synchronise ma respiration et ma propulsion

3/ Je me déplace sur 50 m en position ventrale puis dorsale

4 /J'enchaîne un déplacement en apnée en suivant un parcours subaquatique

Découvrir d'autres activités aquatiques

	Validation
Nager avec des palmes	
Sauvetage	
Water-polo	
Natation synchronisée	
Jeux aquatiques	

4 /Test activités nautiques

"La pratique des sports nautiques est subordonnée à la réussite à un test de natation permettant d'apprécier la capacité de l'élève à se déplacer dans l'eau, sans présenter de signe de panique, sur un parcours de 20 mètres, habillé de vêtements propres (tee-shirt, et, si possible, pantalon léger, de pyjama par exemple)et muni d'une brassière de sécurité conforme à la réglementation en vigueur, avec passage sous une ligne d'eau ,posée et non tendue ».


Test validé le :

Signature du BEESAN

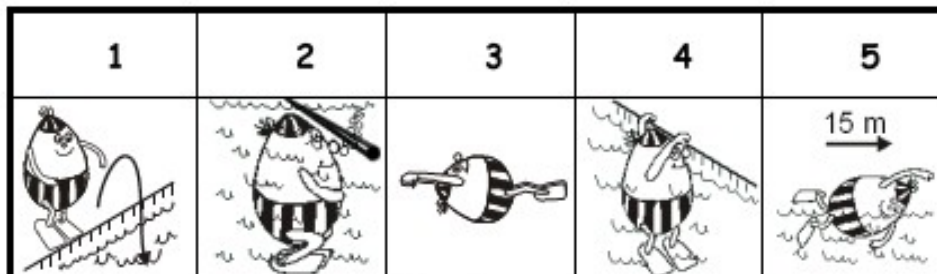
ENTRER DANS L'EAU	Je descends dans l'eau par l'escalier	Je descends par l'échelle	Je saute dans l'eau à partir d'une position assise	Jentre dans l'eau à partir d'un tapis	Je saute dans l'eau à partir d'une position debout	Jentre dans l'eau après une glissade sur le toboggan
						

SEQUILIBRER	Je marche dans l'eau avec aisance	Je m'allonge sur le ventre	Je m'allonge sur le dos	Jeffectue une glissée ventrale et dorsale	Je me laisse basculer dans l'eau puis je m'équilibre en étoile	Je ramasse en m'immergeant un objet au fond de l'eau
						

STIMMERGER EXPLORER LA PROFONDEUR	Je mets la bouche sous l'eau	Je mets la bouche et le nez sous l'eau	Jimmerge mon corps et mon visage dans l'eau	Je passe sous un objet flottant	Je descends le long de la perche les pieds en avant	Je descends le long de la perche tête en avant	Je passe dans la cage à écureuil	Je souffle dans l'eau	Je passe dans un cerceau immergé
									

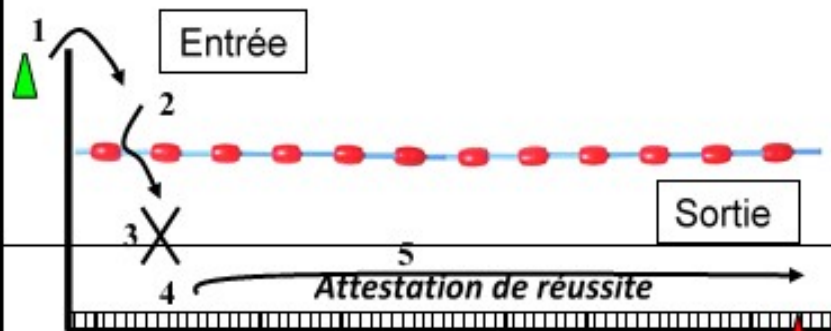
SE DEPLACER ET RESPIRER	Je me déplace avec l'aide du mur	Je me déplace avec l'aide de la ligne d'eau	Je me déplace sur le ventre avec un flotteur	Je déplace sur le dos avec un flotteur	Je souffle dans l'eau en me déplaçant	Je commence à me déplacer en agissant avec mes bras et/ou mes jambes
						

Test du Savoir-nager scolaire* - Palier 1



1. S'immerger en sautant dans l'eau
2. Passer sous la perche ou la ligne d'eau
3. Marquer un équilibre (ventral ou dorsal : 1 à 2s).
4. Reprendre appui sur le bord (temps de récupération)
5. Après récupération, sans matériel, nager 15m, sans reprise d'appui.

1



Date :

Signature de l'enseignant(e) :

Circonscription de CHALON 2 et Louhans

Fiche de liaison CM2/ 6^{ème} NATATION SCOLAIRE

Année scolaire :

Ecole :

NOM :

PRENOM :

Non Nageur	
Autonome Parcourir 15 m en eau profonde sans brassière et sans appui	
Nageur Un plongeon suivi d'un parcours de 50 m (brasse, dos crawlé, crawl), en grande profondeur, sans reprise d'appui, déplacements effectués alternativement en position dorsale et ventrale suivi d'un maintien sur place de 10 secondes et de la recherche d'un objet immergé à 2 m de profondeur.	

Test Activités nautiques "La pratique des sports nautiques est subordonnée à la réussite à un test de natation permettant d'apprécier la capacité de l'élève à se déplacer dans l'eau, sans présenter de signe de panique, sur un parcours de 20 mètres, habillé de vêtements propres (tee-shirt, et, si possible, pantalon léger, de pyjama par exemple) et muni d'une brassière de sécurité conforme à la réglementation en vigueur, avec passage sous une ligne d'eau, posée et non tendue ».	
--	--

Coder la(ou les) case(s) correspondante(s)

REGLES D'OR DES ACTIVITÉS AQUATIQUES

Les activités aquatiques se caractérisent par une adaptation à un milieu inhabituel qui remet en cause trois principes essentiels du comportement humain : l'équilibre, le mode de déplacement et la ventilation.

Ce sont des activités où la composante émotionnelle est très importante. Le premier contact avec l'eau est déterminant. Une attention particulière y sera consacrée...

Ce sont des activités qui permettent à l'enfant d'assurer sa propre sécurité, d'apprendre des règles d'hygiène et d'aider les autres.

Ce n'est pas le moyen de sortir de l'eau qu'il faut privilégier mais les moyens pour y rester longtemps et d'y trouver un réel plaisir.

Le matériel flottant doit être minimisé ou rapidement abandonné pour que l'élève vive les sensations authentiques du corps flottant. Les enfants doivent passer d'un comportement de terrien à un comportement de nageur.

Au cours des séances, il est nécessaire de :

- Respecter les consignes et le règlement de l'espace nautique (tenue, douche, circuits, déplacements, ...).
- Privilégier un apprentissage ludique en utilisant les dispositifs mis en place.
- Aménager le milieu et favoriser un temps important d'activité dans l'eau pour éviter les files d'attente et pour éviter les blocages affectifs.
- Mettre en place des situations s'appuyant sur l'évaluation diagnostique (1ère séance) et sur une évaluation continue en relation avec le livret de natation.

3 La torpille

BUT

Maintenir une position horizontale.

MATÉRIEL

Des bonnets de couleur.

AMÉNAGEMENT ET CONSIGNES

En petite ou en grande profondeur, les élèves maintiennent 2 positions: allongé sur le dos puis sur le ventre. Dans les 2 cas, ils restent allongés à la surface et comptent jusqu'à 5. Sur le ventre, ils gardent la tête dans l'eau et soufflent dans l'eau.

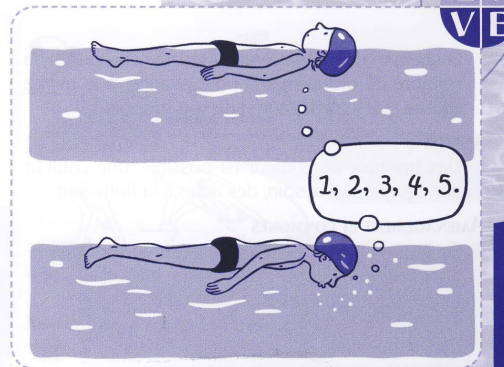
CRITÈRES DE RÉUSSITE

Sur le dos: mes pieds, mon nombril et mon visage sont à la surface; je compte jusqu'à 5 en maintenant la position; mon corps est tonique; je gaine mes abdominaux.

Sur le ventre: mes talons sont à la surface; je compte jusqu'à 5 en maintenant la position; mon corps est tonique; je gaine mes abdominaux.

VARIANTES

- L'élève refait l'exercice en poussant avec les pieds à partir du bord.
- Par 2: l'un soutient son camarade pour l'aider à sentir l'équilibre.
- L'élève pose un anneau sur son ventre (ou sur son dos) et garde la position sans que l'anneau tombe.
- Il amène les bras le long de la tête sans modifier son équilibre.
- Il maintient la position pendant plus de 5 secondes ou sur une distance donnée.
- Il enchaîne un équilibre horizontal dorsal et un équilibre horizontal ventral ou vice-versa.



LI
VE

SYN
Étape
1
Étape
2
Étape
3

4 L'étoile de mer

BUT

Exécuter une figure de base de natation synchronisée.
Créer un enchaînement à partir des mouvements de base.

MATÉRIEL

Des bonnets de couleur (une couleur par équipe),
des aides à la flottaison.

AMÉNAGEMENT ET CONSIGNES

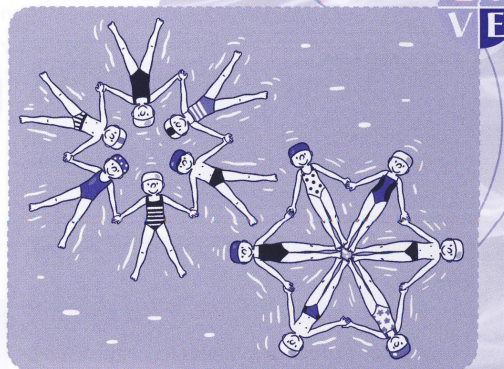
En petite puis en moyenne profondeur, les élèves, par équipes de 5 ou 6, réalisent une étoile de mer ventrale puis dorsale, pieds au centre ou tête au centre. Ils s'aident avec les mains (mouvements de godille) pour maintenir la posture le plus longtemps possible.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Je maintiens la position individuellement pendant 5 secondes.
Je maintiens la position avec mon groupe.

VARIANTES

- L'élève met une ceinture avec 2 pains ou prend une frite pour flotter plus facilement.
- Il réduit ou augmente le temps de flottaison selon son aisance.
- L'enseignant soutient l'élève en plaçant une main sous son dos (au milieu, au niveau des épaules).
- L'élève enchaîne les positions.



LI
VE

Schéma corporel

L'enfant doit veiller à pointer la tête vers l'arrière et à placer le bassin en rétroversion. Il doit ressentir la décontraction musculaire associée à la flottaison.

11 L'ultimate polo

BUT

Réceptionner le ballon dans l'un des embuts.

MATÉRIEL

2 équipes de 4 à 6 joueurs, chacune ayant sa couleur de bonnet. 1 ligne d'eau ou corde délimitant le terrain (au moins 5 m x 10 m), des plots au bord du bassin délimitant les embuts, 1 ballon, 1 sifflet pour l'arbitre.

AMÉNAGEMENT ET CONSIGNES

Les équipes se répartissent dans le terrain. Le jeu débute par la conquête du ballon (voir p. 25) et le joueur qui le récupère tente de le faire progresser vers l'un des embuts, mais ne peut se déplacer avec la balle en main : il doit faire une passe à un partenaire (règle valable pour tout joueur dès lors qu'il est porteur de balle).

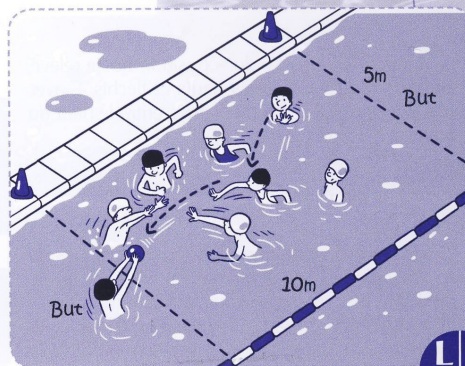
Les non-porteurs peuvent gêner le porteur en s'approchant de lui à au moins 1 mètre, en levant les bras. Ils ne peuvent intervenir sur le ballon que quand il est en l'air. L'équipe perd la possession du ballon si celui-ci est intercepté, tombe dans l'eau, ou touche les limites du terrain. Dès qu'un joueur réceptionne la balle dans un embut en la contrôlant, son équipe marque 1 point. Les embuts sont neutres : lorsqu'une équipe marque 1 point dans un embut, elle repart pour tenter de marquer dans celui d'en face. Chaque match dure 2 mi-temps de 5 minutes (ou la première équipe à avoir marqué 5 points a gagné).

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Je comprends mon rôle et je participe activement au jeu offensif et défensif.
Mon équipe a marqué plus de points que l'équipe adverse à l'issue du temps de jeu.

VARIANTES

• La zone d'embut est remplacée par un but : pour marquer, il faut alors lancer le ballon dans le but.



WP
Étape 1
Étape 2
Étape 3

12 Le jeu de massacre

BUT

Faire tomber toutes les cibles de l'adversaire.

MATÉRIEL

2 équipes de 4 à 6 joueurs, chacune ayant sa couleur de bonnet. 1 ligne d'eau ou corde délimitant l'espace de jeu (au moins 5 m x 10 m), 8 plots figurant les cibles (4 par équipe), 1 ballon, 1 sifflet pour l'arbitre.

AMÉNAGEMENT ET CONSIGNES

Les 2 équipes se répartissent dans leur demi-terrain, chacune devant sa rangée de cibles. Au coup de sifflet de l'arbitre, ils avancent vers la ligne centrale (fictive) au niveau de laquelle l'arbitre lance le ballon. Le joueur qui s'en empare peut avancer avec la balle en main, mais doit faire une passe à un partenaire, lequel peut tenter de renverser une cible adverse ou faire une passe. Chaque équipe doit faire tomber toutes les cibles adverses posées sur le bord opposé.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Mon équipe est la première à avoir renversé toutes les cibles adverses.

VARIANTES

- Une zone de hors-jeu de 1 ou 2 mètres de profondeur est matérialisée dans chaque camp, devant les cibles : les attaquants n'ont pas le droit d'y pénétrer, ce qui les oblige à tirer de plus loin.
- Les cibles rapportent 1, 2 ou 3 points selon la difficulté à les atteindre (taille, distance par rapport au bassin).
- Les cibles renversées sont remises en place. On joue en temps limité et, à la fin du jeu, on compte les cibles renversées et relevées ou on additionne les points correspondant aux valeurs des cibles.

