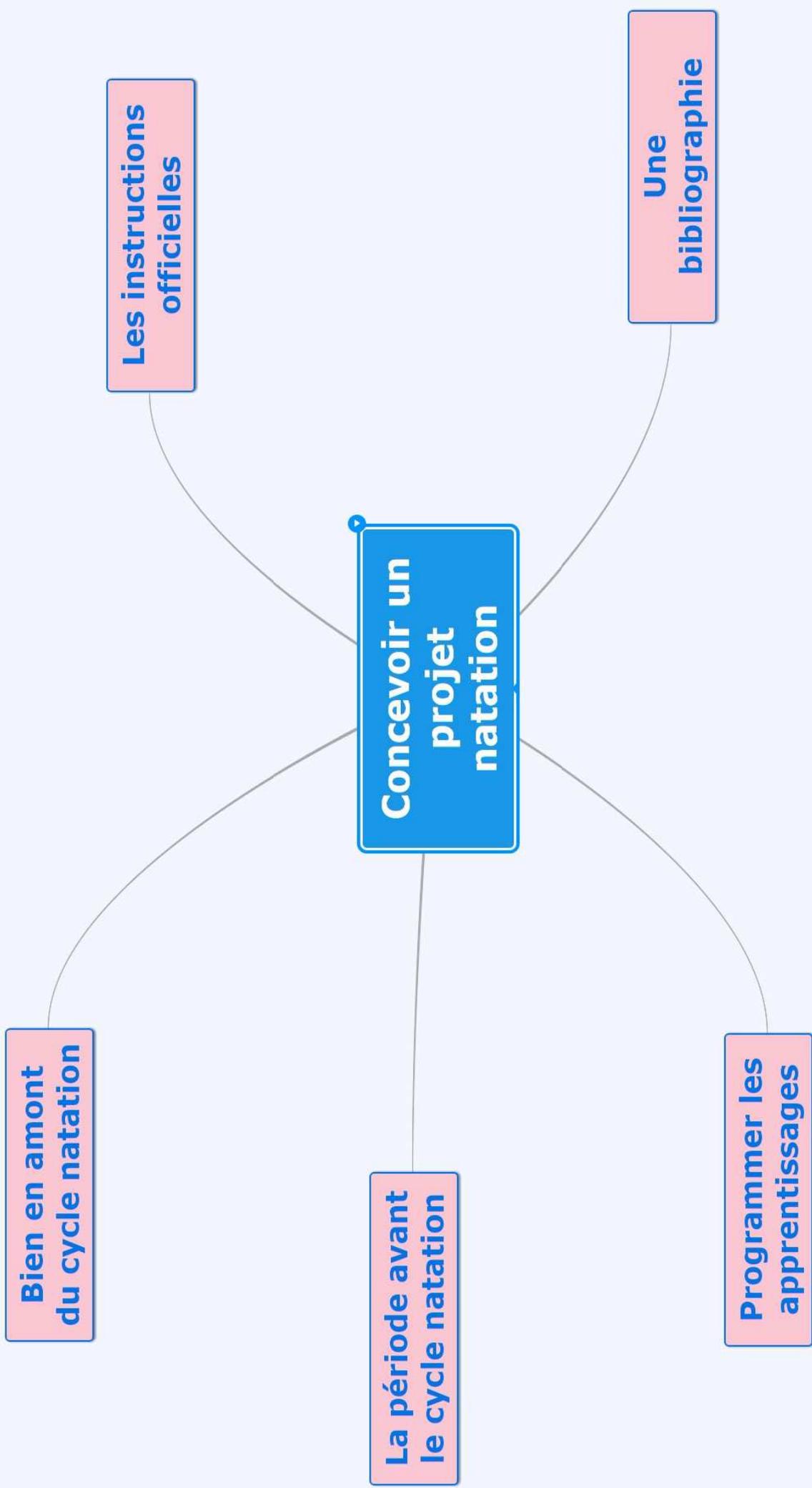


Concevoir un projet natation

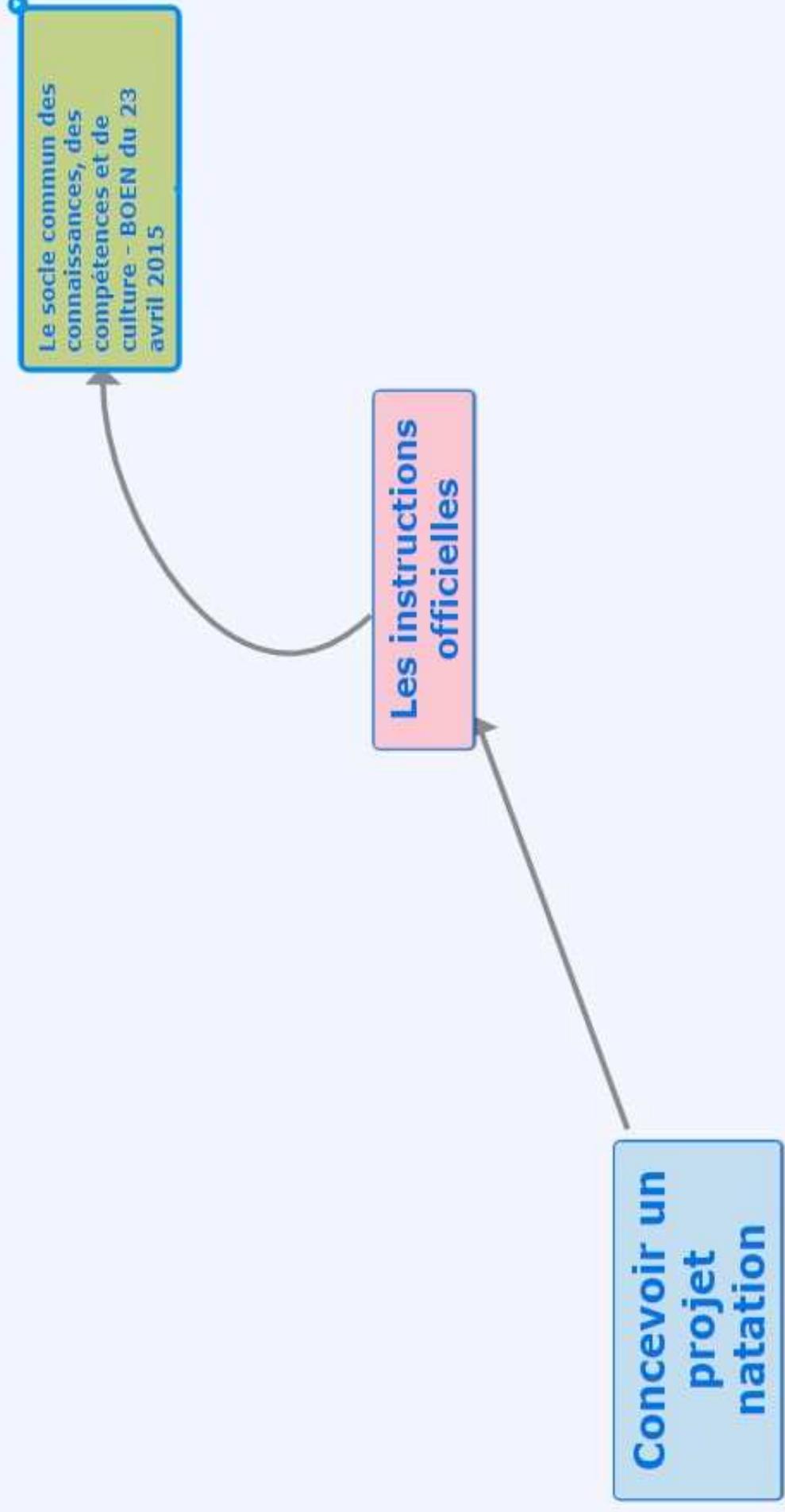
Plan de l'animation

28 novembre 2016



Concevoir un projet natation

Que disent les instructions officielles ?

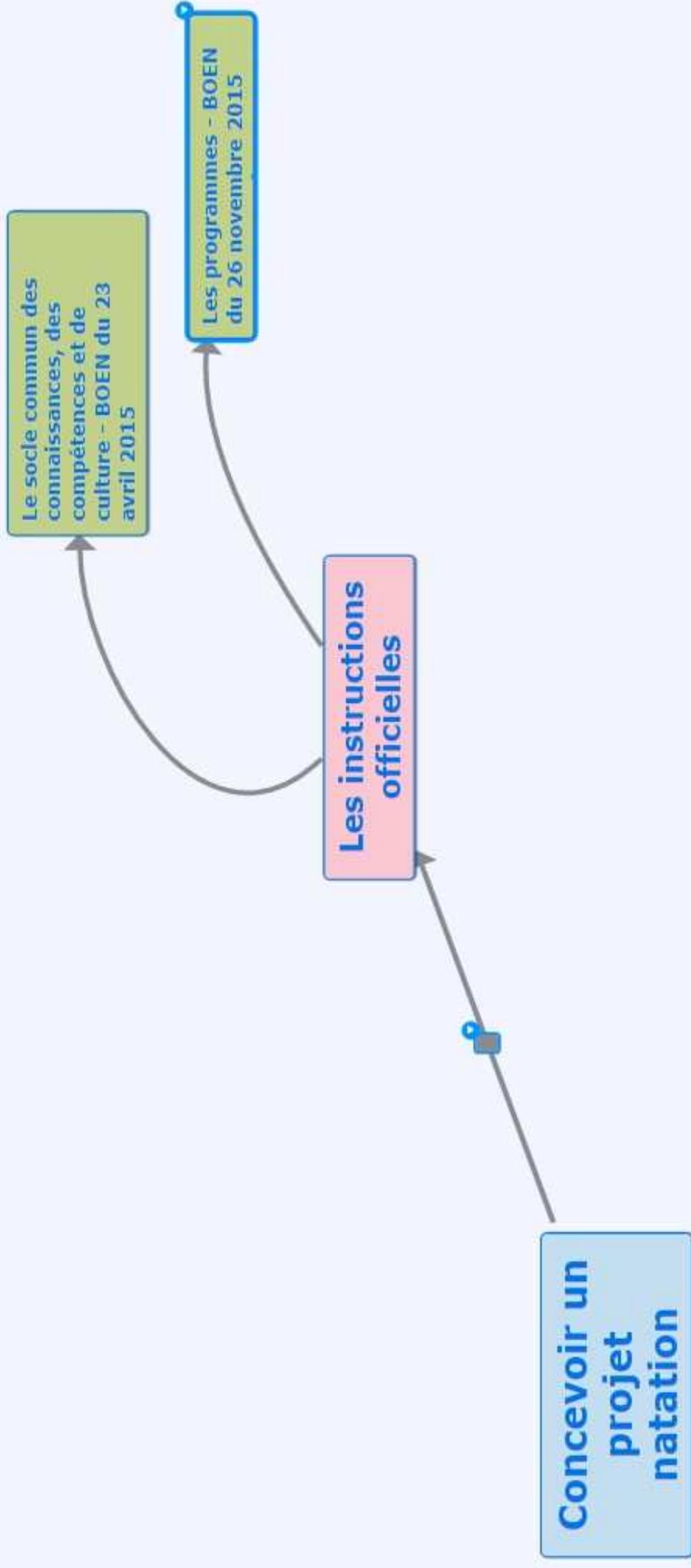


**Concevoir un
projet
natation**

**Les instructions
officielles**

**Le socle commun des
connaissances, des
compétences et de
culture - BOEN du 23
avril 2015**

- **Domaine 1 : développer sa motricité et construire un langage du corps**
- **Domaine 2 : s'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre**
- **Domaine 3 : partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble**
- **Domaine 4 : apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière**
- **Domaine 5 : s'approprier une culture sportive et artistique**



Champs d'apprentissage : adapter ses déplacements à des environnements variés

Attendus de fin de cycle 2 :

- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.
- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

Les compétences travaillées sont :

- **Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices.**
- **S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements.**
- **Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes.**
- **Respecter les règles essentielles de sécurité.**
- **Reconnaître une situation à risque.**

2 champs d'apprentissage : produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée + adapter ses déplacements à des environnements variés

Attendus de fin de cycle 3 :

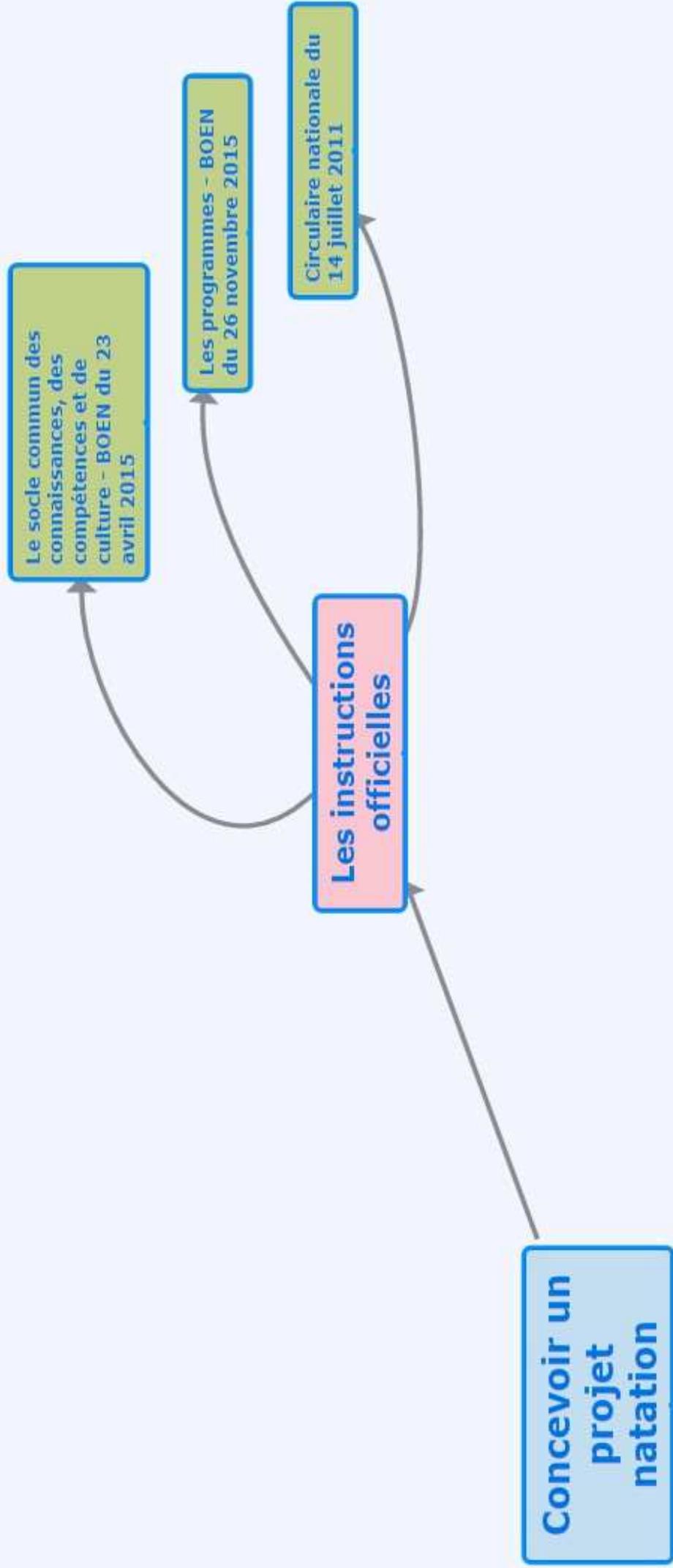
Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.

Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.

Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.

Les compétences travaillées sont :

- Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau.
- Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.
- Respecter les règles des activités.
- Savoir-nager



1^{er} palier

Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.

Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.

2^{ème} palier

Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.

Enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un sur-place de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.

Pour **info 3^{ème} palier** :

Parcours de capacités, composé de 5 tâches à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin :

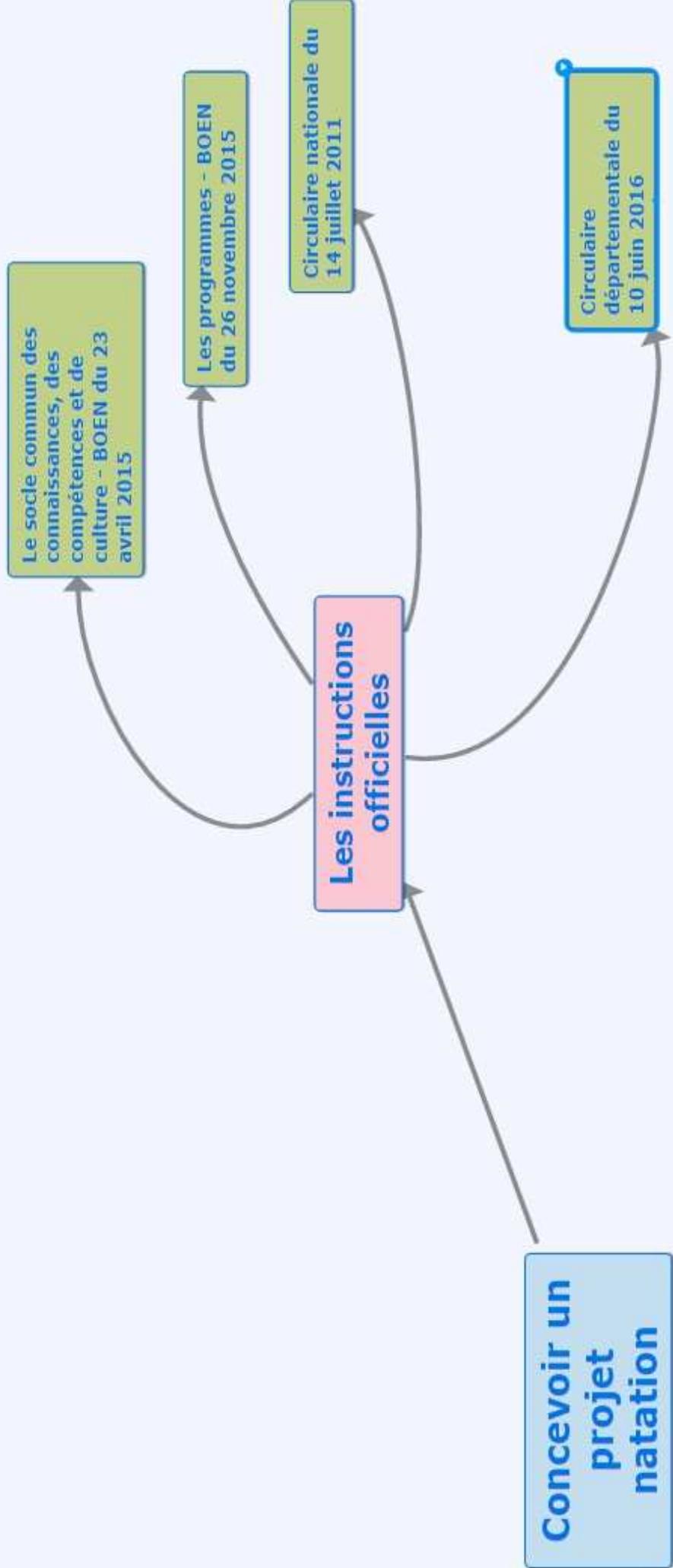
sauter en grande profondeur ;

revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant ;

nager 20 mètres : 10 mètres sur le ventre et 10 mètres sur le dos ;

réaliser un sur-place de 10 secondes ;

s'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant.



Concevoir un projet natation

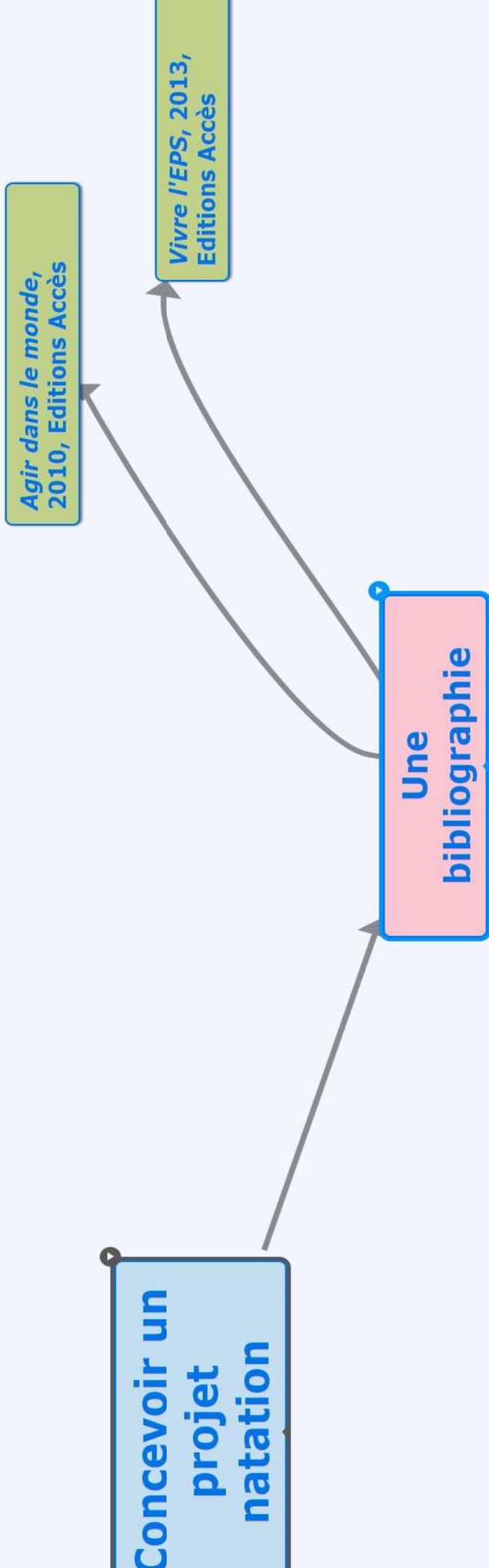
Une bibliographie

**Concevoir un
projet
natation**

**Une
bibliographie**

**Agir dans le monde,
2010, Editions Accès**

**Vivre l'EPS, 2013,
Editions Accès**



**Concevoir un
projet
natation**

**Une
bibliographie**

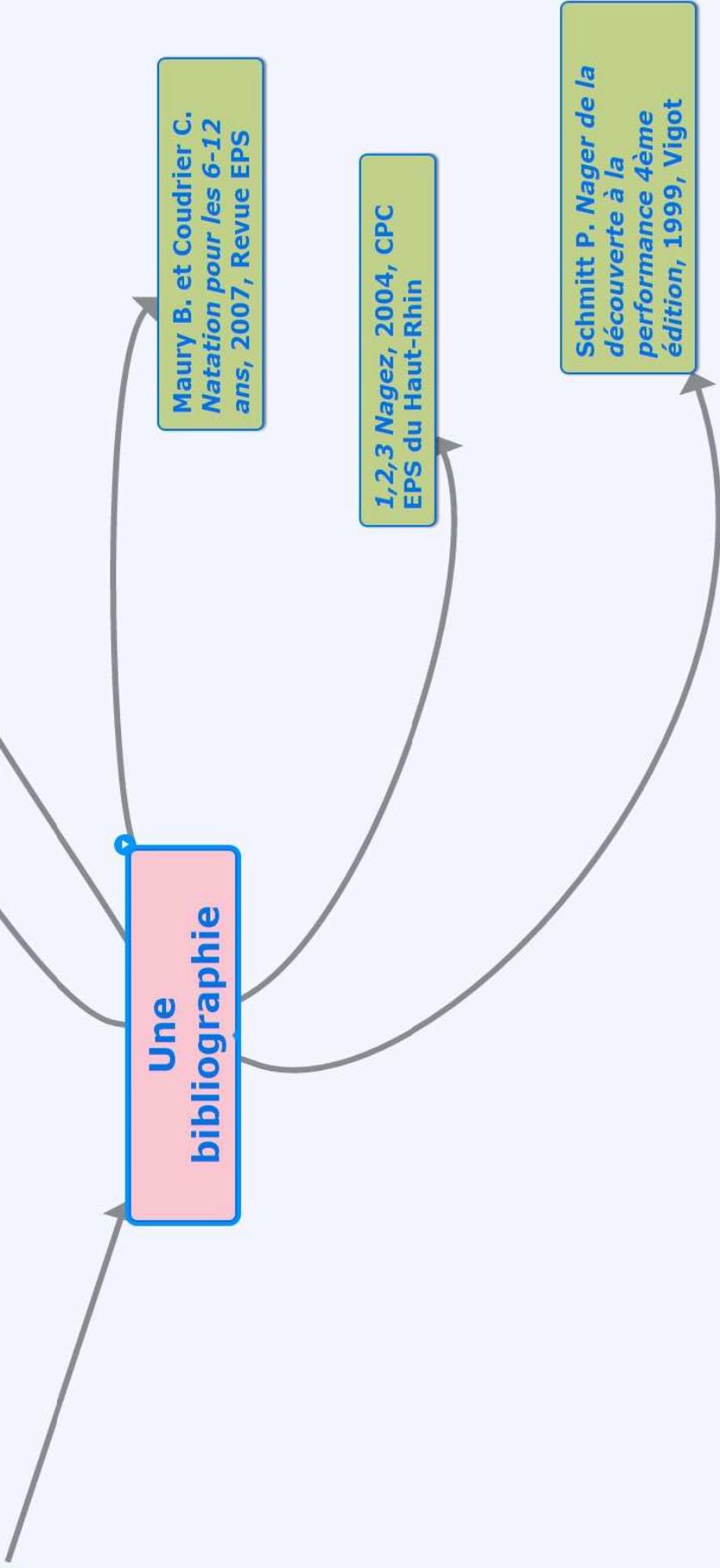
*Agir dans le monde,
2010, Editions Accès*

*Vivre l'EPS, 2013,
Editions Accès*

*Maury B. et Coudrier C.
Natation pour les 6-12
ans, 2007, Revue EPS*

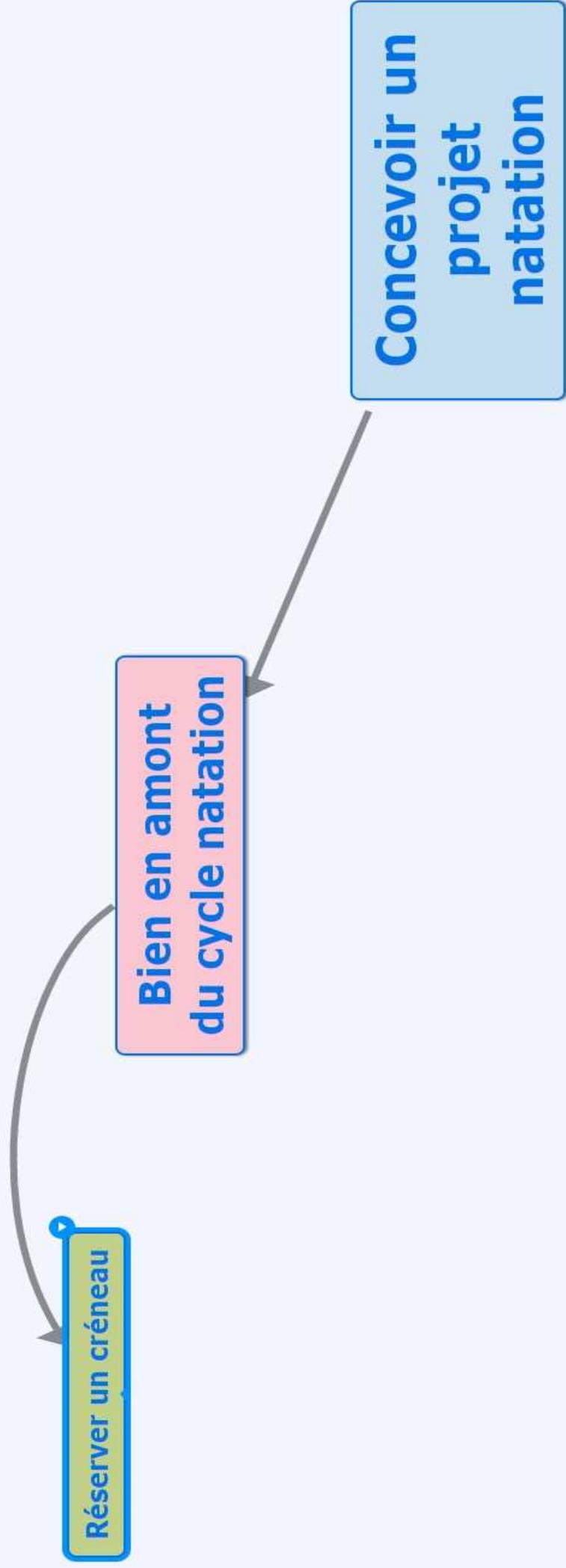
*1,2,3 Nagez, 2004, CPC
EPS du Haut-Rhin*

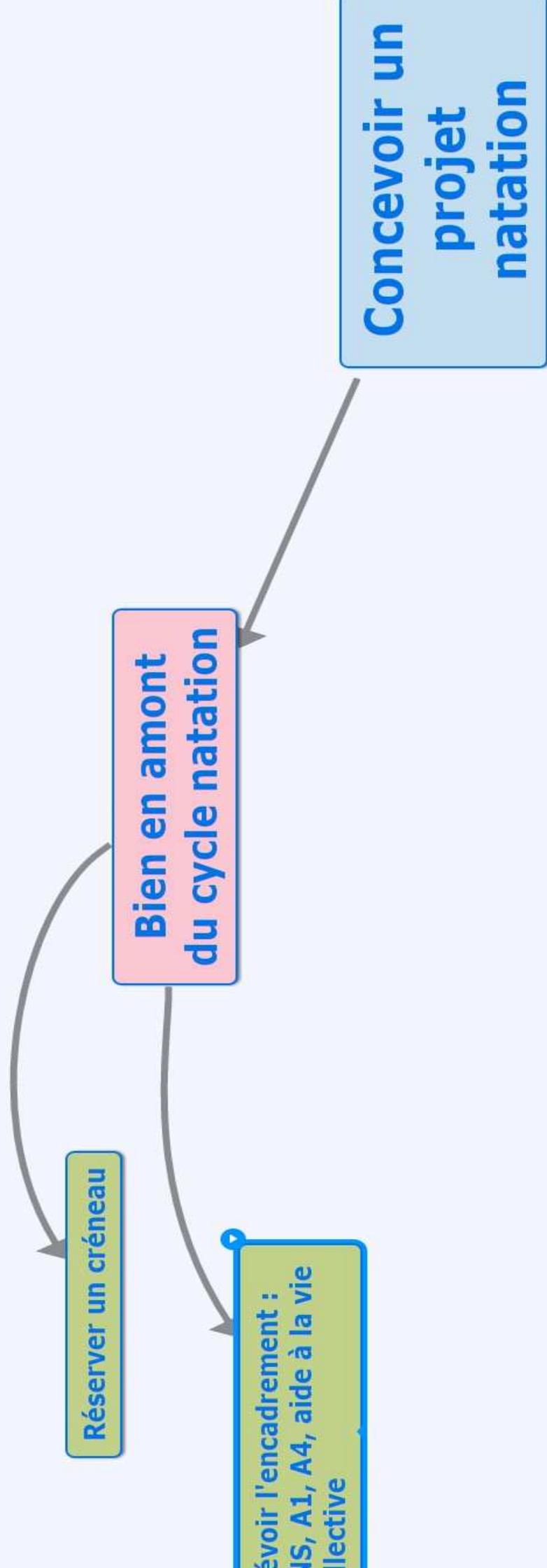
*Schmitt P. Nager de la
découverte à la
performance 4ème
édition, 1999, Vigot*

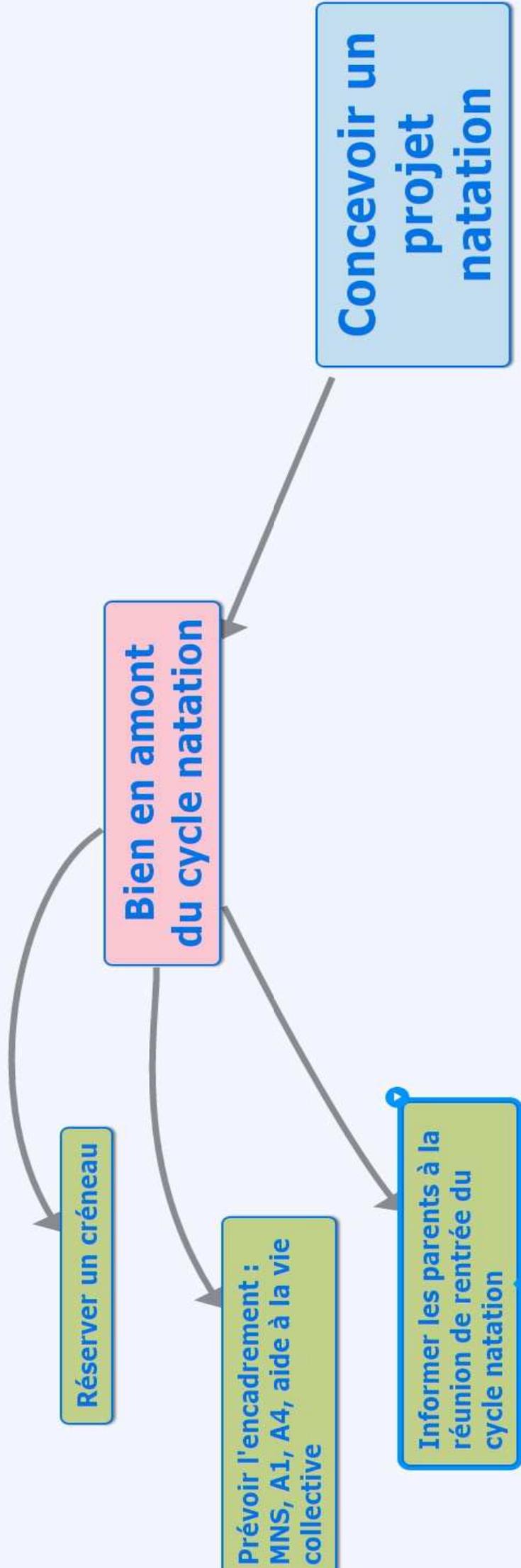


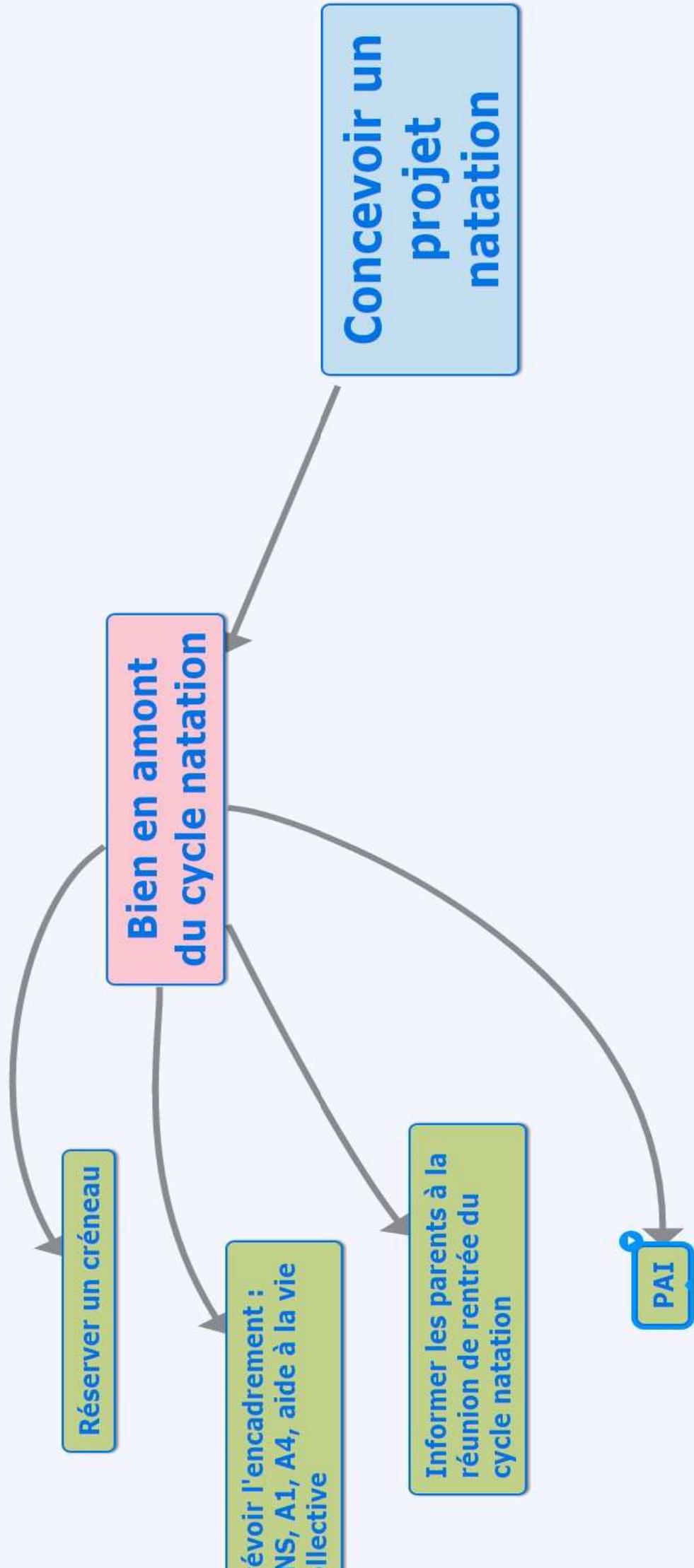
Concevoir un projet natation

**1ères étapes bien en amont
du cycle natation**









**Concevoir un
projet
natation**

**Bien en amont
du cycle natation**

Réserver un créneau

**Évoquer l'encadrement :
NS, A1, A4, aide à la vie
collective**

**Informers les parents à la
réunion de rentrée du
cycle natation**

PAI

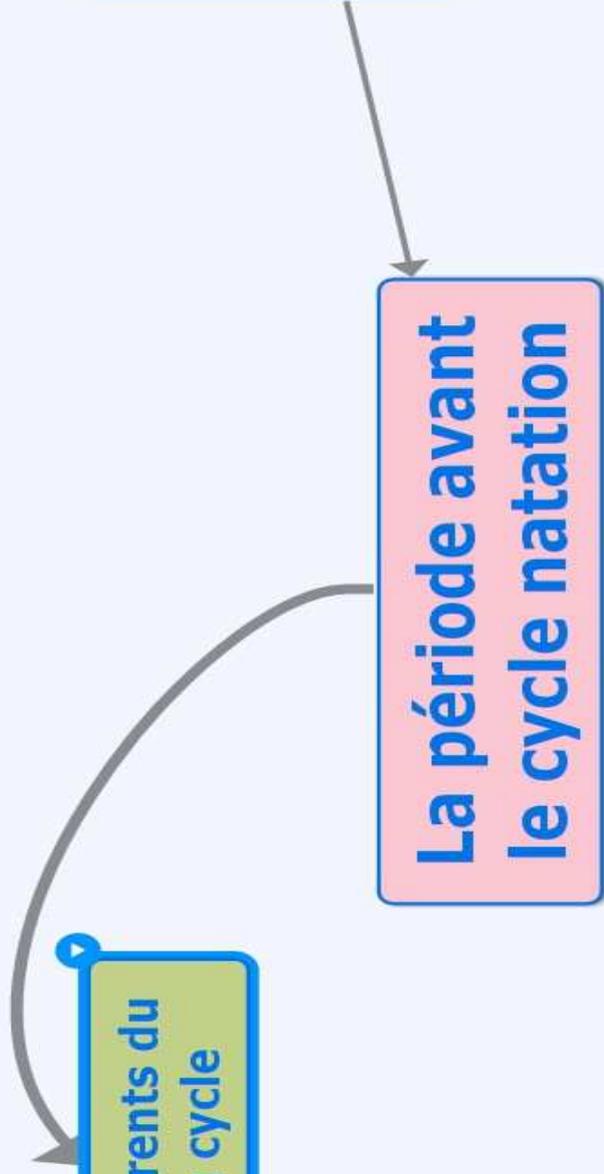
Concevoir un projet natation

La période avant le cycle natation

**Concevoir un
projet
natation**

**La période avant
le cycle natation**

**Informar les parents du
déroulement du cycle**

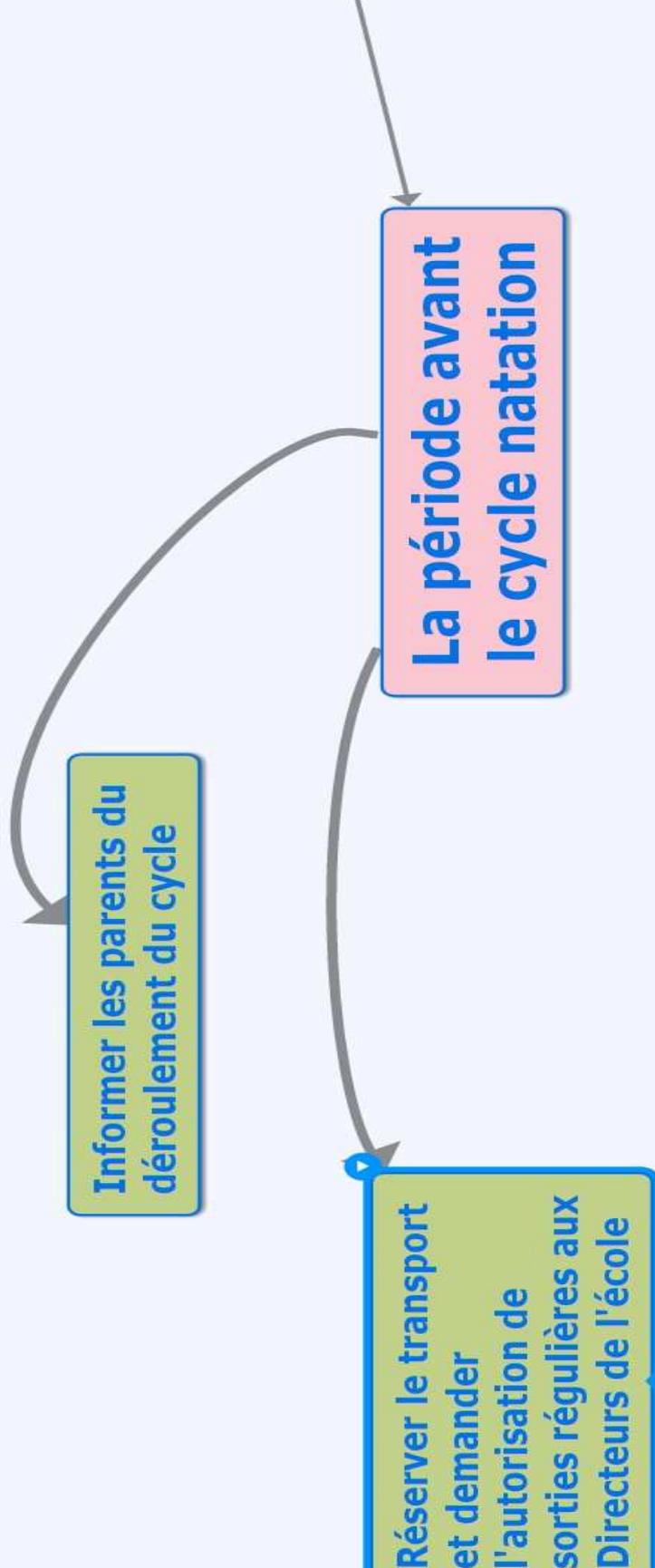


**Concevoir un
projet
natation**

**La période avant
le cycle natation**

**Informar les parents du
déroulement du cycle**

**Réserver le transport
et demander
l'autorisation de
sorties régulières aux
Directeurs de l'école**



**Concevoir un
projet
natation**

**La période avant
le cycle natation**

**Informar les parents du
déroulement du cycle**

**Réserver le transport
et demander
l'autorisation de
sorties régulières aux
Directeurs de l'école**

**Connaître les lieux et
le matériel disponible**

Concevoir un projet natation

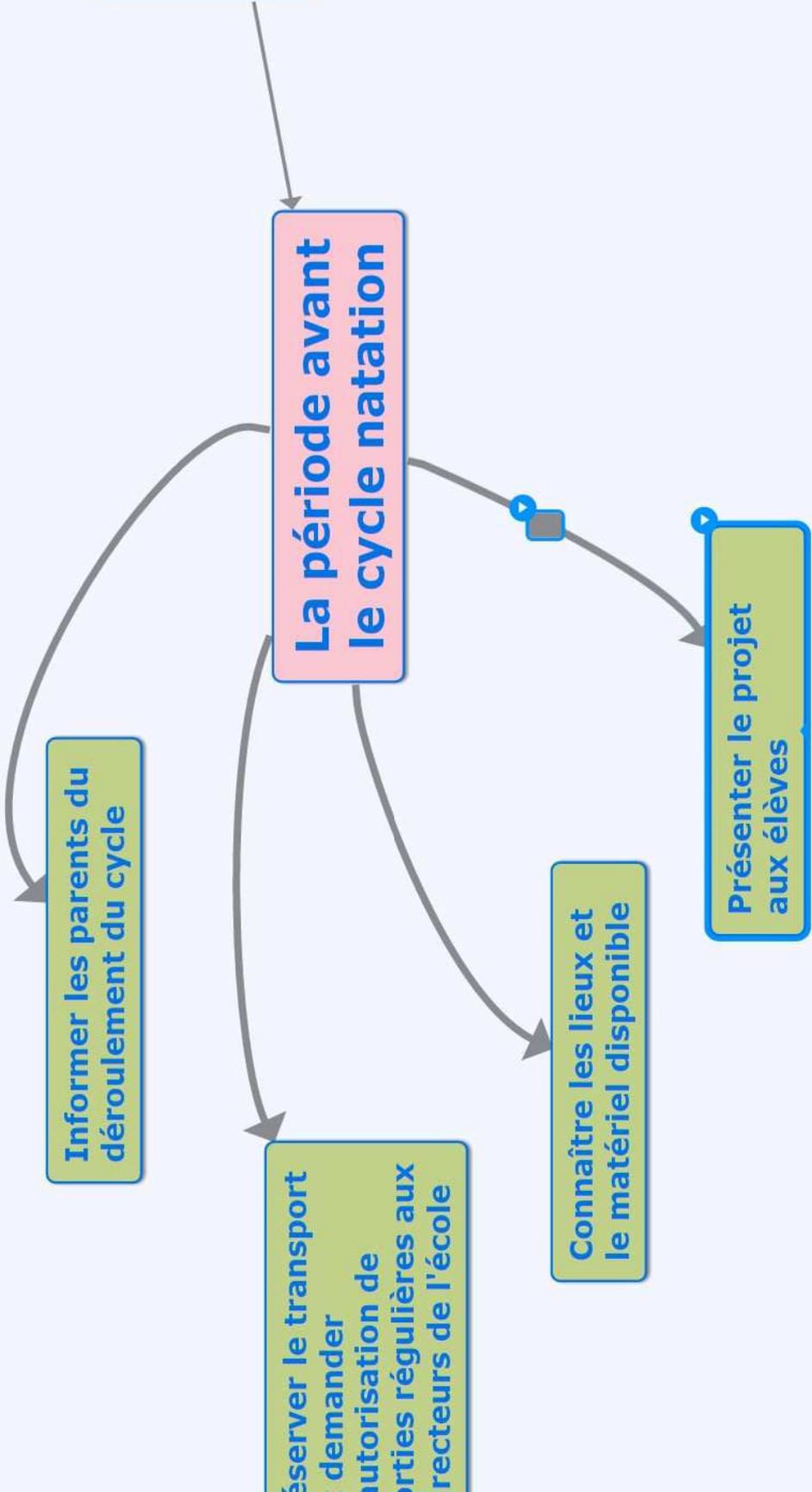
La période avant le cycle natation

Informar les parents du déroulement du cycle

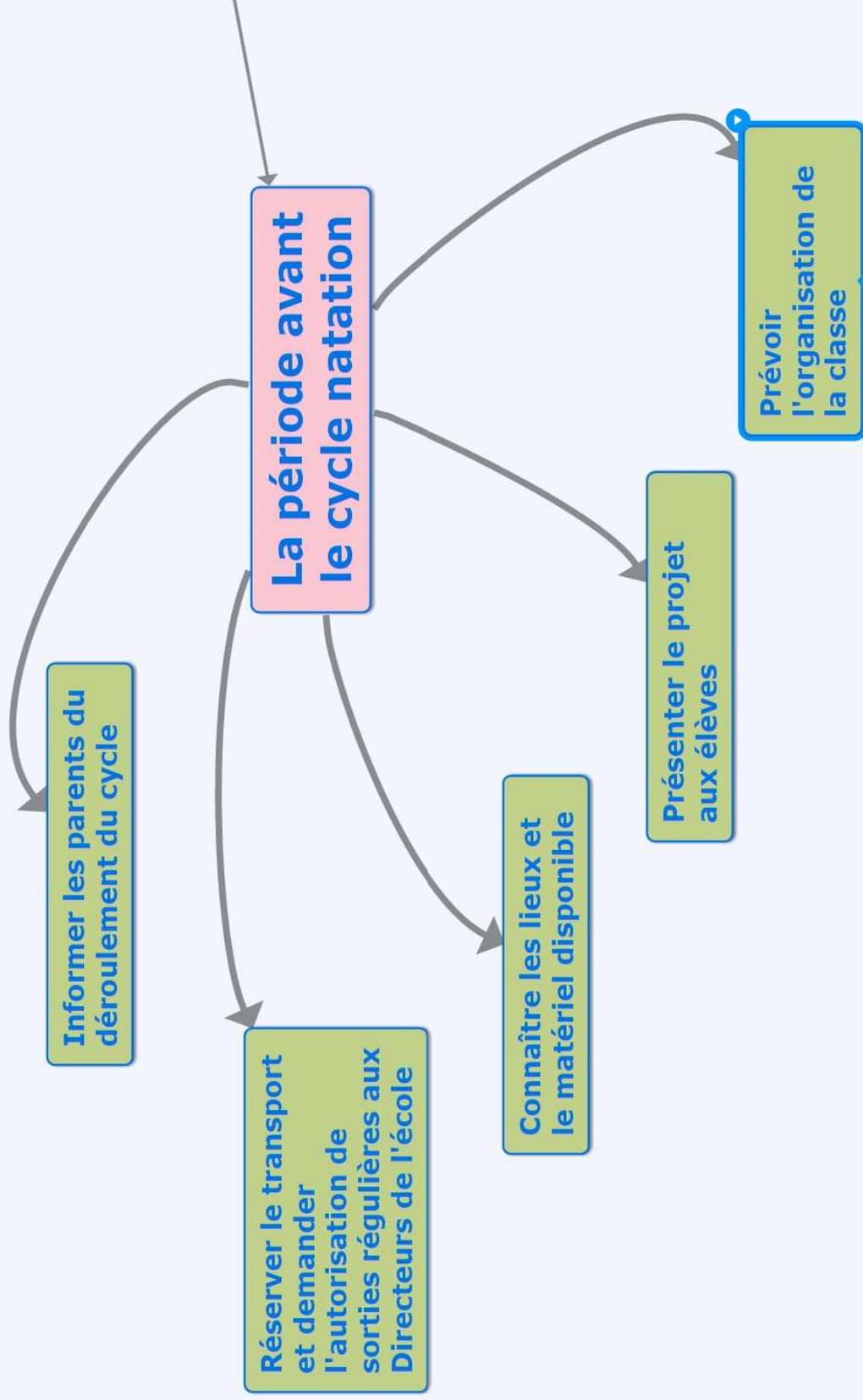
Préserver le transport demander autorisation de sorties régulières aux recteurs de l'école

Connaître les lieux et le matériel disponible

Présenter le projet aux élèves



Concevoir un projet natation



Concevoir un projet natation

Programmer les apprentissages

**Concevoir un
projet
natation**

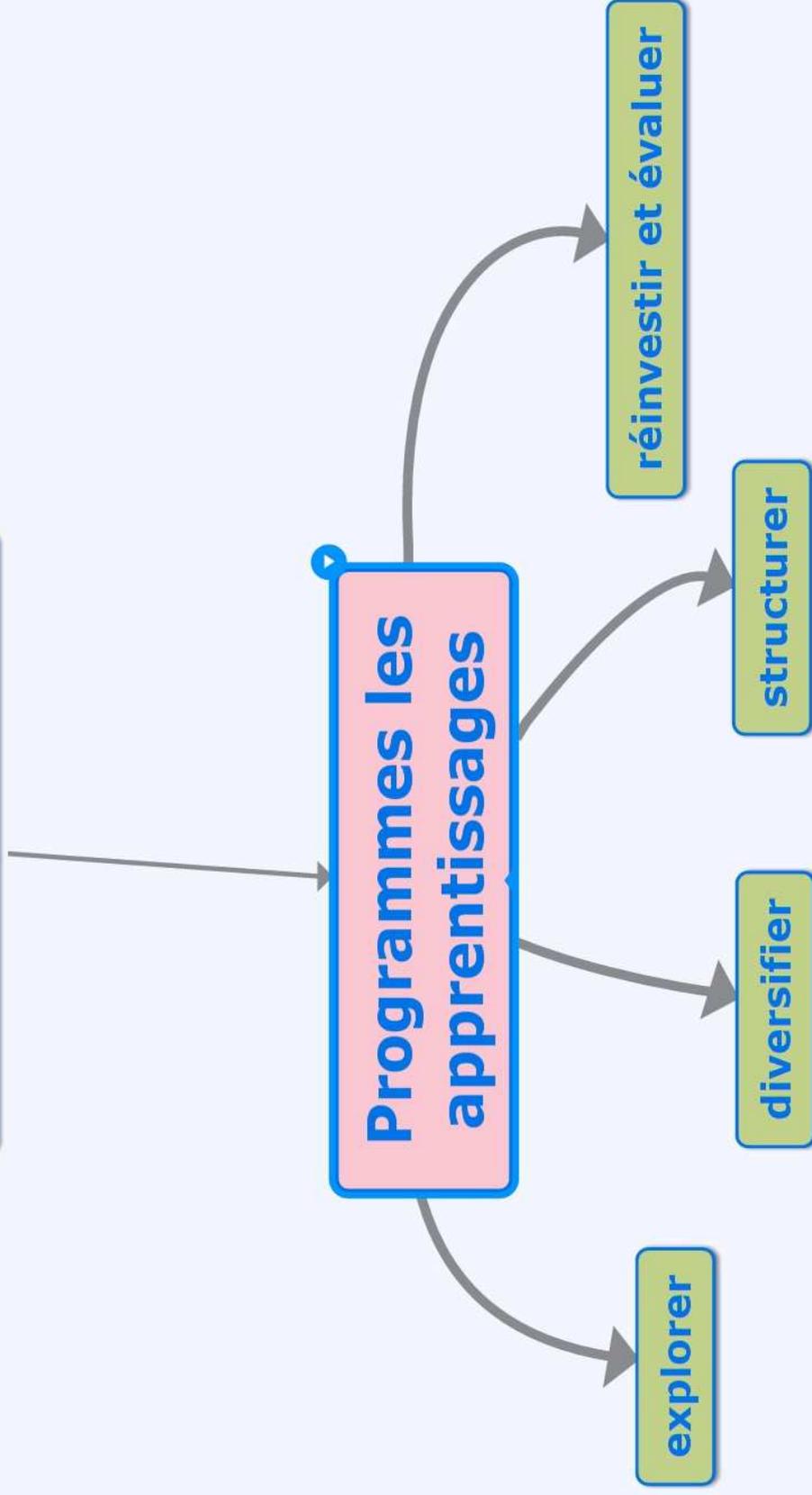
**Programmes les
apprentissage**

explorer

diversifier

structurer

réinvestir et évaluer



EXPLORER

1 OU 2 séances

- Découverte de l'espace et des profondeurs en fonction du vécu des élèves.
- Reconnaître le signal de rotations des groupes, de sortie de l'eau
- Situations de découverte du milieu encadrées par l'enseignant ou le parent agréé.

DIVERSIFIER

Toutes les séances

- **Nombreuses situations d'apprentissage encadrées par l'enseignant (ou le MNS).**
- **Nombreuses répétitions des situations.**

STRUCTURER

Le plus souvent possible

- Consolidation des apprentissages dans le cadre d'ateliers et de parcours (enchaînement d'actions).
- La sécurité est assurée par tous les adultes agréés.

REINVESTIR

Toutes les séances

Proposer des situations ludiques mettant en jeu des acquis ou en voie d'acquisition encadrées par l'enseignant ou un parent agréé dans une profondeur adaptée.

Favoriser les situations de jeu dirigé ou semi dirigé et les parcours.

Attention toutefois à la sécurisation des parcours.

AU CYCLE 2

Se propulser

- se déplace à l'aide d'appuis pris au sol
- se déplace avec appui au sol et traction des bras
- se déplace avec un pont de singe ou une cage aquatique
- se déplace sans appui au sol (s'allonger)
- garde l'alignement tête - tronc – jambes (position hydrodynamique)
- a des gestes amples mais non explosifs
- utilise les jambes, puis bras et jambes
- alterne les déplacements dorsaux et ventraux avec / sans support
- crée une nage hydride

S'immerger – respirer

- met dans l'eau : les épaules, le menton, la bouche, le nez, le visage
- a tout le corps immergé
- garde les yeux ouverts en sortant de l'eau / sous l'eau avec et sans lunettes
- ne se pince pas le nez
- enchaîne des immersions (passe sous des obstacles flottants)
- augmente le temps d'immersion
- fait des bulles avec la bouche, puis avec la bouche et le nez
- souffle en continu de plus en plus longtemps, varie l'intensité
- a une expiration sous-marine (favoriser les inspirations brèves)
- explore la grande profondeur

S'équilibrer

- se déplace en marchant dans le petit bain
- a les membres relâchés
- accepte de se laisser flotter avec puis sans aide (étoile ventrale, étoile dorsale)
- garde la tête dans le prolongement du corps
- se laisse remonter passivement (boule)

Variation des entrées dans l'eau

- De l'échelle, du bord, d'un tapis, du toboggan... du petit bain vers le grand bain.

AU CYCLE 3

Se propulser

- alterne les déplacements dorsaux et ventraux
 - utilise l'action tractrice des bras et l'action propulsive des jambes
 - associe bras et jambes en dos crawlé
 - associe bras et jambes en crawl avec support (rattrapé devant soi), puis sans
 - associe bras et jambes en dos crawlé avec support (rattrapé au niveau des cuisses), puis sans
 - associe la respiration au déplacement et évite l'essoufflement
- ++ recherche la vitesse

'immerger – respirer

prend des repères visuels en espace profond

explore l'espace profond (perche, cage aquatique)

réalise un plongeon canard

explore l'espace profond par le déplacement

prend une inspiration sans rompre la position ventrale (en déplacement)

inspire de plus en plus brièvement, expire de plus en plus longuement

inspire en position ventrale avec rotation de la tête

expire en position ventrale à intervalles réguliers

+ place l'inspiration au moment opportun (place l'expiration durant la traction)

S'équilibrer

- réalise une glissée ventrale / dorsale avec puis sans matériel
- conserve un équilibre horizontal statique / dynamique
- conserve un équilibre hydrodynamique
 - maintient un équilibre horizontal ventral avec battements de jambes
 - maintient un équilibre horizontal dorsal avec battements de jambes
 - maintient un équilibre horizontal ventral en crawl (ne pas lever la tête)
 - maintient un équilibre horizontal ventral en dos crawlé (ne pas lever la tête)
- réalise une coulée ventrale
- sait rompre un équilibre, vers le plongeon canard

Varie les entrées dans l'eau dans le grand bain

- Saute de différentes manières, chute en arrière, plonge

Vers le water-polo (avec ceinture si dans le grand bain)

Vers le sauvetage

Vers la natation synchronisée

Concevoir un projet natation

