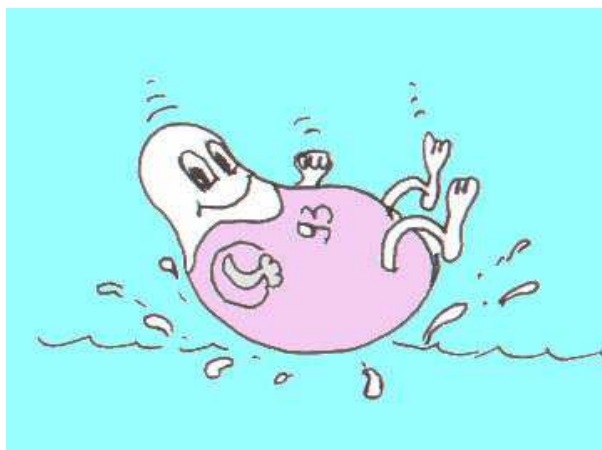


Mai 1999

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

OBSERVATOIRE DES PRATIQUES PEDAGOGIQUES EN EPS



Illustrations : Ghislaine KERLIRZIN

de l'école au collège : propositions d'organisation et de contenus d'enseignement de la natation

*SERGE DURALI, LAURENT FOUCHARD, GHISLAINE KERLIRZIN,
MARC HENRI KUGLER, VERONIQUE MATHIAS, ANNIE PERFETTINI,
CHRISTOPHE PERRIOT, MURIEL SOLIBIEDA, PROFESSEURS D'EPS*

—
*AVEC LA COLLABORATION, POUR LE PREMIER DEGRE, DE :
Hervé BORIE, Marie José LE CALVEZ, Jocelyne JACQUART,
Martine STEVANOVIC, Yves VARENNES, Jean Marie VENIEL, Alain VERDEIL*

AVANT PROPOS

Serge CLEMENT

IA-IPR d'Education Physique et Sportive

Donner à tous les élèves les moyens de savoir nager dès le plus jeune âge et, dans tous les cas, avant la fin de la scolarité obligatoire, constitue une des missions essentielles de l'école, favorable au plein épanouissement des élèves et à leur insertion scolaire et sociale. En effet l'apprentissage de la natation contribue au développement des compétences et des connaissances qui permettront à l'élève de s'engager, en toute confiance et en toute sécurité, dans le milieu aquatique lors des classes de mer ou, une fois parvenu à l'âge adulte, d'accéder aux pratiques nautiques sportives ou de pleine nature.

Cette mission de service public prend plus d'importance encore dans un département comme le notre où beaucoup d'enfants, issus de milieux en grande difficulté socio-économique, n'apprennent à nager que dans le cadre de l'enseignement de l'Education Physique et Sportive.

Conscientes de ces enjeux, de nombreuses équipes pédagogiques sont engagées depuis plusieurs années, avec le soutien de l'Inspection Académique de Seine Saint Denis et de l'Inspection Pédagogique Régionale d'EPS, dans des projets spécifiques en faveur des élèves non-nageurs, tel que « savoir nager en ZEP » initié il y a 7 ans par Annick Davisse.

Afin de prolonger cette dynamique, une commission départementale composée d'enseignants du premier et du second degré, de la Conseillère Technique EPS auprès de l'Inspecteur d'Académie et, ponctuellement, de maîtres nageurs, a dressé un état des lieux du « savoir nager » dans le département. Les enquêtes dont on trouvera les données essentielles ci-dessous montrent que les modes d'organisation et les niveaux de pratique restent très variables selon les établissements et que, malgré l'effort de tous les partenaires, **le nombre d'élèves non nageurs entrant au collège reste important.**

Compte tenu de ce constat, il nous a paru intéressant de mobiliser l'ensemble des partenaires autour d'un **projet départemental** visant à renforcer la cohérence et le suivi de l'enseignement de la natation dans les écoles et dans les collèges, pour une plus grande efficacité des apprentissages.

A partir des données d'enquêtes, la commission s'est donnée trois objectifs :

- Définir les **modalités d'organisation** de l'enseignement les plus favorables aux apprentissages,
- Elaborer des **situations d'évaluation** et des **tests de référence** permettant de qualifier, aux différentes étapes de la scolarité, le niveau des élèves,

- Proposer des contenus d'enseignement correspondant aux compétences visées aux différentes étapes, illustrés de situations pédagogiques ou d'exercices.

Ce document reprend les principales données recueillies par enquête dans les écoles et les collèges du département. Les propositions de la commission ont fait l'objet d'une expérimentation partielle au cours de l'année scolaire 98-99 dans plusieurs collèges, en liaison avec les écoles de huit villes du département. Elles n'ont pas de valeur prescriptive et sont soumises à la critique de tous ceux qui accepteront de participer à la **seconde phase d'expérimentation prévue en 1999-2000**.

Il convient par ailleurs de préciser que ce travail s'inscrit dans la logique des **programmes de l'école et du collège**, notamment pour ce qui concerne la démarche d'élaboration des contenus et la terminologie utilisée. Les productions ultérieures préciseront les contenus de la phase de perfectionnement (pp. 40-44) et proposeront des exemples en plongeon.

Je tiens à remercier tous ceux qui ont contribué à l'élaboration de ce document. Ils ont su faire appel à leur connaissance de l'activité et des publics scolaires pour réaliser un outil utile qui aidera, j'en suis convaincu, les professeurs et les éducateurs à concevoir et mettre en œuvre un enseignement de la natation toujours plus efficace (1).

¹ On pourra reprocher au présent document d'être trop normatif et de négliger la perspective anthropologique qui permet de comprendre, avec Charlot, qu'il « n'y a pas de savoir sans rapport au savoir ». Nous pensons toutefois qu'aider les enseignants dans la définition des contenus d'enseignement conditionne pour partie la réussite de leurs élèves (cf. *du rapport au savoir*, Anthropos, 1997).

▪	PREAMBULE :	5
	A propos de l'apprentissage scolaire de la natation A propos du « savoir nager » L'expérimentation départementale Les documents de référence	
▪	L'ENSEIGNEMENT DE LA NATATION EN SEINE SAINT DENIS	7
	La natation dans les écoles La nation dans les collèges Conclusions provisoires	
▪	LA NATATION, DE L'ECOLE AU COLLEGE : PROPOSITIONS D'ORGANISATION DE L'ENSEIGNEMENT	9
	Remarques préalables Propositions de répartition des enseignements de l'école au collège	
▪	LA NATATION, DE L'ECOLE AU COLLEGE : PROPOSITIONS DE CONTENUS D'ENSEIGNEMENT ET D'EVALUATION	11
	Présentation du document Avertissement Descriptif de la démarche	
▪	LA PHASE DE FAMILIARISATION	13
	Etape 1 : découverte du contact de l'eau <ul style="list-style-type: none"> - caractéristiques des élèves, enjeux de formation - compétences à développer (« ce qu'il y a à faire ») et situations d'évaluation de fin d'étape - propositions d'exercices ou de situations pédagogiques Etape 2 : découverte de l'action de l'eau sur le corps	
TEST 1		20
▪	LA PHASE D'INITIATION	21
	Etape 3 : découverte des actions du corps sur l'eau Etape 4 : réalisation d'un déplacement en autonomie avec recherche de continuité des actions motrices	
TEST 2		31
▪	LA PHASE DE CONSOLIDATION	32
	Etape 5 : coordination des actions propulsives et respiratoires (respirer sans désorganiser la nage)	
TEST 3		36
LE TEST DU « SAVOIR NAGER »		37
▪	LA PHASE DE PERFECTIONNEMENT (à partir des documents d'accompagnement)	38
	Etape 6 : efficacité et efficience de la nage : vers les sports nautiques	
▪	FICHES DE SUIVI DE L'ELEVE	42

PREAMBULE

A PROPOS DE L'APPRENTISSAGE SCOLAIRE DE LA NATATION

Les travaux sur l'enseignement de la natation sont nombreux et variés, révélant des conceptions et des approches différentes selon les auteurs.

Avec le développement des activités de pleine nature, la préoccupation de l'école tend à se déplacer vers un apprentissage plus axé sur la sécurité, de manière à garantir une égalité d'accès des élèves aux pratiques nautiques et aquatiques, mettant en jeu le savoir nager.

Cette priorité fonde les travaux de la commission. Elle considère toutefois que l'apprentissage de la natation sportive doit être intégré au plus tôt dans l'enseignement pour permettre à l'élève de construire les compétences nécessaires à une pratique individuelle de performance (nager vite, nager longtemps), collective (water-polo), voire esthétique (plongeon, natation synchronisée).

A PROPOS DU « SAVOIR NAGER »

Les épreuves chronométrées utilisées la plupart du temps pour évaluer les élèves ne permettent pas de prendre en compte l'ensemble des compétences associées au « savoir nager ». C'est pour cette raison que la commission considère que **l'élève sait nager** lorsqu'il est capable de se déplacer en eau profonde, sur une distance de 50 mètres, en ayant accompli diverses évolutions sous et sur l'eau, dans des conditions précises de réalisation (cf. « **test du savoir nager** », p. 39).

Bien entendu la réussite à ce test, en milieu protégé (la piscine), ne préjuge en rien de la réaction des enfants ou de leurs difficultés lorsqu'ils sont confrontés aux éléments naturels. Une phase d'adaptation est toujours nécessaire dans ce cas et le maître doit veiller scrupuleusement, faut-il le préciser, à assurer les conditions de la sécurité passive des élèves (gilet par exemple).

L'EXPERIMENTATION

Les travaux ici présentés ont pour objet d'aider des équipes locales (enseignants, MNS, service des sports) à concevoir et mettre en œuvre l'enseignement de la natation dans les écoles et les collèges d'un même secteur géographique. De manière à valider ou infirmer les hypothèses de travail de la commission, plusieurs sites ont été retenus, en nombre limité pour la première phase en 1998-99 et, plus largement, pour l'expérimentation de 1999-2000.

Cette dernière a fait l'objet d'un lancement lors du stage départemental de mars 99. L'évaluation finale permettra d'apporter au projet les modifications préalables à la généralisation de l'opération à l'ensemble du département.

LES SITES EXPERIMENTAUX PRESENTIS POUR 1999-2000.

VILLES	CPD	CPC	MNS	COLLEGES
AUBERVILLIERS	Mme JACQUART	Mme STEVANOVIC	L'équipe de MNS	A définir
AULNAY	Mme JACQUART	Mme BOUCREUX	L'équipe de MNS	C. DEBUSSY
BAGNOLET	M. GOSSMANN	M. BELOUCHAT	L'équipe de MNS	A définir
LE BLANC-MESNIL	Mme JACQUART	Mme RENARD	L'équipe de MNS	E. COTTON
DRANCY	Mme JACQUART	M. EBURDERIE	L'équipe de MNS	A définir
GAGNY	M. GOSSMANN	M. TRIPOGNEZ	L'équipe de MNS	A définir
NEULLY sur MARNE	M. GOSSMANN	M. VENIEL	L'équipe de MNS	H. DE BALZAC
NEULLY PLAISANCE	M. GOSSMANN	M. VENIEL	L'équipe de MNS	J. MOULIN
SEVRAN	Mme JACQUART	M. MAIRESSE	L'équipe de MNS	E. GALOIS
TREMBLAY	M. WILLEMS	M. TECHINE	L'équipe de MNS	A définir
VILLEPINTE	M. WILLEMS	M. TECHINE	L'équipe de MNS	A définir

LES DOCUMENTS DE REFERENCE

Textes officiels :

- Circulaire n° 87-124 du 27-4-1987 portant sur l'enseignement de la natation à l'école primaire, modifiée par la circulaire n°88-027 du 2-1-1988 (RLR 934-0, pages 9 et suivantes),
- Arrêté du 18-6-1996 portant sur le programme d'EPS de la classe de 6^è des collèges (BO n°29 du 18-07-96),
- Annexe de l'arrêté du 10-1-1997 portant sur le programme d'EPS du cycle central des collèges (BO hors série n°1 du 13-02-1997),
- Annexe de l'arrêté du 15-9-1998 portant sur le programme d'EPS des classes de troisième des collèges (BO hors série n°10 du 15-10-1998),

Publication du CNDP :

- Accompagnement des programmes de 6^è, 5^è et 4^è, Livret 6, Education Physique et Sportive, Edition CNDP, 1997.

L'ENSEIGNEMENT DE LA NATATION EN SEINE SAINT DENIS

LA NATATION DANS LES ECOLES

Une enquête départementale conduite en 1998 permet d'apprécier les types d'organisation de l'enseignement de la natation adoptés dans le département. Les données ci-dessous portent sur 80% des réponses recueillies.

- **Quand fait-on de la natation ?**

GRANDE SECTION	14.3 %
CP	26.2 %
CE1	33.8 %
CE2	15.8 %
CM1	5.8 %
CM2	3.9 %

- **Combien de fois fait-on de la natation ?**

Les modalités de fonctionnement les plus fréquentes sont les suivantes :

- 35 % sur 1 niveau : CE1 ou, le plus souvent, CE2
- 30 % sur 2 niveaux : CE1 ou CE2, ou CP et CE1,
- 20 % sur 3 niveaux : GS, CP et CE1,
- 15 % sur plus de 3 niveaux : GS jusqu'au CM2.

- **Comment s'organise-t-on ?**

- Les MNS interviennent plutôt sur des groupes de niveaux,
- Dans la plupart des cas, les bassins sont aménagés pour les maternelles et les CP, plus rarement pour les autres niveaux,
- Les séances de familiarisation au milieu aquatique, bien que nécessaires, se prolongent longtemps dans l'année (trop ?),
- D'une manière générale, la présence des enseignants dans l'eau est rare.

LA NATATION DANS LES COLLEGES

L'enquête départementale menée par la Commission Natation en 1996-97 auprès de 110 collèges donne les résultats suivants (62 % de réponses) :

• **Comment s'organise-t-on ?**

Nombre d'établissements où l'on commence en	6 ^{ème}	5 ^{ème}	4 ^{ème}	3 ^{ème}
	48 soit 90 %	4 soit 7 %	0 soit 0 %	1 soit 3 %

Nombre d'établissements où l'on continue après la 6 ^{ème} en	5 ^{ème}	4 ^{ème}	3 ^{ème}
	9 soit 40 %	5 soit 22 %	8 soit 36 %

• **Observations :**

- 79 % des collèges du département programment la natation
- 99 % des établissements interrogés estiment :
 1. que la natation est d'abord un savoir fondamental,
 2. qu'elle représente une utilité sociale,
 3. qu'elle répond à des obligations sécuritaires,
 4. qu'elle suscite du plaisir.
- **Les collèges reçoivent en sixième :**
 - Plus de 40 % de non-nageurs, pour 41 % d'entre eux,**
 - Entre 20 et 40 % de non-nageurs pour 47 % d'entre eux.**

NB : le savoir nager est défini par rapport au test académique (savoir se sauver avant d'apprendre à nager vite).

CONCLUSIONS PROVISOIRES

Malgré les efforts des écoles du département et l'aide des municipalités, ces différentes enquêtes montrent que, parmi les élèves qui entrent au collège, la proportion des non-nageurs reste importante, et ce d'autant plus qu'il s'agit d'élèves issus de milieux défavorisés.

Dans ces conditions, la pertinence des choix d'organisation de cet enseignement s'avère particulièrement importante pour la réussite de tous. Or il apparaît que la majorité des écoles du département, dans la logique du texte de 1987, programment des séances de natation assez tôt dans la scolarité primaire (voire dès la grande section de maternelle), et que peu d'entre elles assurent un apprentissage continu jusqu'à l'entrée au collège.

On peut donc faire **l'hypothèse** que l'une des causes du déficit constaté tient à la **rupture des apprentissages entre le cours élémentaire** (voire la grande section de maternelle) **et la 6^{ème}**.

C'est cette hypothèse qui fonde les propositions d'organisation qui suivent.

LA NATATION, DE L'ÉCOLE AU COLLEGE : PROPOSITION D'ORGANISATION DE L'ENSEIGNEMENT

REMARQUES PRELABLES

Nous considérons que la **fréquence et la périodicité** de l'enseignement de la natation conditionnent, pour une bonne part, la qualité et la stabilité des acquisitions.

Il nous paraît en conséquence qu'une **répartition des séances tout au long du cursus primaire** doit être recherchée de manière à assurer une continuité des apprentissages jusqu'à l'entrée en **sixième, étape de l'enseignement systématique de la natation**.

Les textes pour l'enseignement de la natation à **l'école primaire**² précisent qu'une « *séance hebdomadaire est un seuil au-dessous duquel on ne peut descendre* », et que « *deux ou trois séances par semaine pourront, parfois, se révéler utiles et bénéfiques, notamment pour l'utilisation optimale d'équipements de plein air* ». Dans tout les cas, « *le projet pédagogique devrait prévoir de **24 à 30 séances annuelles, pendant 2 ou 3 ans consécutifs** (dont deux à l'école élémentaire)* ».

Rappelons qu'au **collège** la priorité doit être donnée aux non-nageurs dès la classe de **sixième**, par une adaptation des groupes d'apprentissage et un allongement de la durée des cycles pour ceux qui rencontrent les plus grandes difficultés. Au besoin des **actions de soutien**³ peuvent être programmées à ce niveau là et reconduites en classe de **cinquième** pour ceux qui présentent des insuffisances ou des lacunes persistantes.

**page suivante, tableau synoptique de la répartition de l'enseignement
de la natation entre l'école et le collège**

² Circulaire n° 87-124 du 27 avril 1987, modifiée par la circulaire n° 88-027 du 27 janvier 1988.

³ « Une attention particulière est portée à l'enseignement de la natation pour les élèves ne sachant pas nager à l'entrée au collège ». (...) « Des actions de soutien peuvent être envisagées pour des élèves présentant, à leur arrivée au collège, des insuffisances ou des lacunes. C'est particulièrement le cas en natation, compte tenu de l'importance que revêt, pour chaque individu, le fait de savoir nager. Tout doit être mis en œuvre pour que cette compétence soit acquise dès la fin de la classe de sixième, période la plus favorable à ce rattrapage ». *Arrêté du 18-1996, programme d'EPS pour la classe de sixième des collèges.*

PROPOSITION DE REPARTITION DES ENSEIGNEMENTS (école-college) :

Compte tenu des données d'enquête et des orientations officielles, nous proposons de distinguer **quatre phases** d'apprentissage, avec des volumes et des objectifs d'enseignement variables selon les phases, **pour 30 heures minimum d'enseignement** :

1	PHASE DE FAMILIARISATION	GRANDE SECTION ou CP	30 HEURES MINIMUM
<ul style="list-style-type: none"> • 8 séances hebdomadaires de 30 minutes pour 20 minutes effectives dans l'eau <p style="text-align: center;"><i>↳ les séances peuvent être articulées à un travail de classe sur le thème de l'eau</i></p>			
2	PHASE D'INITIATION	CE1 ou CE2	
<ul style="list-style-type: none"> • 15 séances hebdomadaires de 40 minutes pour 30 minutes effectives dans l'eau 			
3	PHASE DE CONSOLIDATION	CM2	
<ul style="list-style-type: none"> • 7 séances hebdomadaires ou consécutives d'une heure pour 50 minutes effectives dans l'eau <p style="text-align: center;"><i>↳ l'objectif est qu'une part significative des élèves réussissent le test « savoir nager »</i></p>			
4	PHASE DE PERFECTIONNEMENT	SIXIEME	
<ul style="list-style-type: none"> • 12 séances hebdomadaires d'une heure pour 50 minutes effectives dans l'eau <p style="text-align: center;"><i>↳ à l'issue de ce cycle, l'élève est capable d'assumer sa propre sécurité lors de la pratique d'activités en milieu naturel. Il aborde dans le même temps la natation sportive</i></p>			

Bien entendu, ces propositions ne recouvrent pas la diversité des situations réelles et la répartition de l'enseignement de la natation aux différents moments du cursus scolaire ne correspond pas forcément avec le niveau des transformations visées. Il convient de tenir compte des ressources locales et de l'hétérogénéité des publics scolaires pour assurer, à chaque étape de l'apprentissage, un compromis optimal entre les besoins des élèves et les moyens matériels disponibles.

Plusieurs adaptations sont envisageables. Pour **l'école élémentaire**, nous proposons, à titre d'exemple, de distribuer les trente séances minimum de natation selon trois scénarios possibles :

LORSQUE L'ECOLE DISPOSE ↗	L'ENSEIGNEMENT PEUT-ETRE DISPENSE ↘		
	En GS ou CP	En CE1 ou CE2	En CM2
D' 1 créneau hebdomadaire	-	30 séances	-
De 2 créneaux hebdomadaires	-	20 séances	10 séances
De 3 créneaux hebdomadaires	8 séances	15 séances	7 séances

LA NATATION, DE L'ECOLE AU COLLEGE : PROPOSITION DE CONTENUS D'ENSEIGNEMENT ET D'EVALUATION

PRESENTATION DU DOCUMENT

L'outil, dans sa forme actuelle, distingue **4 phases** d'apprentissage :

- de familiarisation
- d'initiation
- de consolidation
- de perfectionnement

A l'issue de chaque phase, un **test** permet de valider les acquis des élèves. Ces tests devraient constituer, à terme, une **référence départementale** pour qualifier le niveau des élèves tout au long de leur scolarité. Il ne saurait en revanche constituer un objet de bachotage.

Chaque phase est constituée d'une ou deux **étapes**.

Pour chaque étape sont présentés :

- un descriptif des **caractéristiques des élèves**, aux plans moteur (problèmes rencontrés) et affectif (craintes, inhibitions, etc.), ainsi que des **enjeux de formation**,
- une liste des **compétences spécifiques**, (« ce qu'il y a à faire »), assorties de **situations d'évaluation** permettant à l'enseignant de situer la progression de ses élèves et à ces derniers d'identifier le but à atteindre. Ces compétences correspondent aux savoir-faire que l'élève devra mobiliser pour réaliser une tâche ou une situation données, dans un contexte précis. Elles sont exprimées sous forme de verbes d'action,
- des outils à destination de l'enseignant, sous la forme d'exemples de **situations pédagogiques et d'exercices** caractéristiques de ce que l'élève doit apprendre pour résoudre les problèmes rencontrés.

AVERTISSEMENT :

Les exercices qui suivent sont donnés à titre d'exemple, ils n'ont pas de valeur prescriptive et ne prétendent pas résoudre la diversité des problèmes que rencontrent les élèves. En ce sens ils constituent plus une aide pédagogique qu'une progression à appliquer formellement.

Il revient à chacun de définir les moyens les plus pertinents pour faire apprendre et progresser ses élèves, en articulant les choix de situations pédagogiques ou d'exercices avec l'analyse des besoins des élèves « réels ».

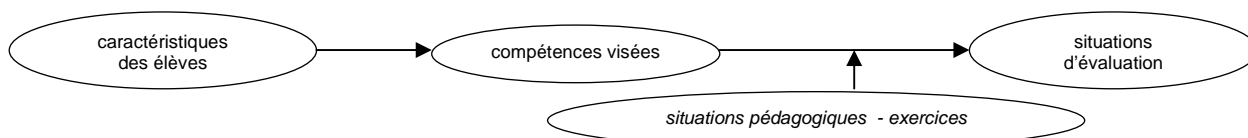
DESCRIPTIF DE LA DEMARCHE

PHASE DE FAMILIARISATION

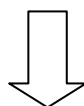
ETAPE 1 : Découverte du contact de l'eau



ETAPE 2 : Découverte de l'action de l'eau sur le corps



TEST 1

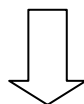


PHASE D'INITIATION

ETAPE 3 : Découverte des actions du corps sur l'eau

ETAPE 4 : Réalisation d'un déplacement nagé et autonome par continuité des actions motrices

TEST 2

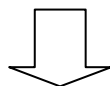


PHASE DE CONSOLIDATION

ETAPE 5 : coordination des actions propulsives et respiratoires. Respirer sans désorganiser la nage

TEST 3

TEST DU SAVOIR NAGER



PHASE DE PERFECTIONNEMENT

ETAPE 6 : Efficience et efficacité de la nage
Vers le sports nautiques
(d'après les documents d'accompagnement)

PHASE DE FAMILIARISATION

DEUX ETAPES

- Découverte du contact de l'eau.
- Découverte de l'action de l'eau sur le corps.

UN TEST

Sauter dans l'eau pour aller jusqu'au fond (profondeur équivalente à la taille des élèves), ramasser deux objets et se laisser remonter en position d'étoile de mer jusqu'à émergence de la tête

Passage obligé : inspiration profonde au départ et apnée durant l'épreuve.

CARACTERISTIQUES DES ELEVES , ENJEUX DE FORMATION :

Les craintes qu'éprouve l'enfant à entrer dans l'eau, la menace que constitue pour lui l'élément liquide perturbent les premiers apprentissages.

- la peur de quitter des appuis solides, de perdre ses repères de terrien, font qu'il s'organise pour préserver l'équilibre vertical,
- la peur de ne rien voir, rien entendre, et que l'eau le « remplisse », le conduit à maintenir la tête émergée.

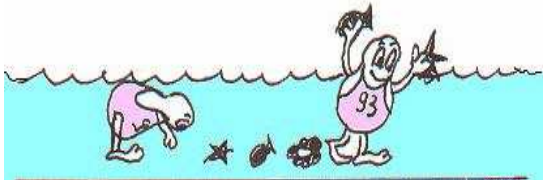
Cette étape doit lui permettre, par un contact progressif et rassurant avec le milieu, dans des situations variées et ludiques, de commencer à modifier ses représentations, à vaincre ses inhibitions et à accepter :

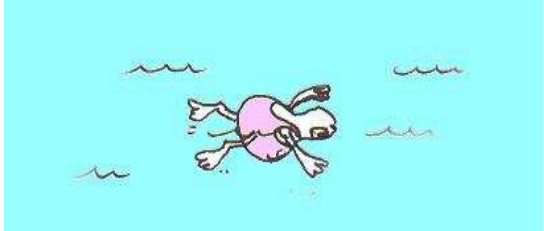
- de rompre avec un monde « solide » pour s'engager dans un nouveau milieu « fluide »,
- de s'immerger complètement pour prendre de nouveaux repères visuels, auditifs, d'équilibre sans appuis solides et constater que l'eau « ne l'envahit pas ».

COMPETENCES A DEVELOPPER ET SITUATIONS D'EVALUATION DE FIN DE PREMIERE ETAPE :

L'évaluation des trois compétences visées se fait à travers des tâches simples, sans enchaînement d'actions, de préférence à un parcours jugé trop complexe au regard des ressources des élèves de ce niveau.

<ul style="list-style-type: none">• COMPETENCE 1 Entrer dans l'eau sans se laisser tomber, après une impulsion	<ul style="list-style-type: none">• SITUATION D'EVALUATION Départ debout en bord de bassin, sauter dans l'eau dans un cerceau ou une zone déterminée, à une profondeur correspondant au niveau de la poitrine  <p>Au moins 2 réussites de suite.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none">• COMPETENCE 2 S'immerger complètement, sans se boucher le nez et en ouvrant les yeux.	<ul style="list-style-type: none">• SITUATION D'EVALUATION Ramasser deux objets, main droite, main gauche, de couleur ou de formes différentes, à une profondeur correspondant au niveau de la taille d'un enfant  <p>Au moins 2 réussites de suite.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none">• COMPETENCE 3 S'organiser sans appuis plantaires.	<ul style="list-style-type: none">• SITUATION D'EVALUATION De la station debout, s'allonger pour réaliser une étoile de mer (tenue 3 secondes) visage et mains immergés  <p>Au moins 2 réussites de suite.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PHASE DE FAMILIARISATION	PROPOSITIONS D'EXERCICES OU DE SITUATIONS <i>Permettant le passage d'une étape à l'autre</i>
---------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

1^{ère} ETAPE	DECOUVERTE DU CONTACT DE L'EAU
------------------------------	---------------------------------------

A ce niveau, tous les exercices sont réalisés dans le petit bain

• **COMPETENCE 1 :**

Entrer dans l'eau sans se laisser tomber, après une impulsion

Descendre dans l'eau par l'échelle	Sauter en essayant d'attraper un objet au vol
A partir de l'échelle, sauter dans le petit bain	Sauter depuis les marches, arriver accroupi en prenant un appui sur un tapis avec ses mains
Sauter en avant dans le petit bain, à 80 cm de profondeur	Sauter verticalement dans un cerceau à 80cm de profondeur
Sauter en arrière dans le petit bain (en fermant ou non les yeux)	

• **COMPETENCE 2**

S'immerger complètement, sans se boucher le nez et en ouvrant les yeux

S'asperger volontairement le visage	S'asseoir au fond avec un camarade, à une profondeur de 80 cm (niveau poitrine)
Immerger son visage, yeux ouverts (repères visuels à identifier, exercice à faire à deux)	S'asseoir seul au fond, à une profondeur de 80 cm (niveau poitrine)
Je suis capable d'immerger entièrement ma tête en donnant la main à mon partenaire (repères visuels à identifier, exercice à faire à deux)	S'asseoir au fond avec un camarade à une profondeur de 80 cm (niveau poitrine), en conservant des repères visuels
A une profondeur de 80 cm environ, je suis capable de <ul style="list-style-type: none"> • ramasser un objet avec la main • sélectionner un objet 	Rester en étoile de mer et se laisser déplacer par un camarade
Là où l'élève a pieds, passer, sans la soulever, sous la ligne d'eau et enchaîner plusieurs fois cette immersion	Se mettre en boule, se laisser déplacer et retourner par un camarade

• **COMPETENCE 3**

S'organiser sans appuis plantaires

Marcher dans l'eau en avant et en arrière, sans se tenir au mur	Assis avec une frite sous chaque bras, passer alternativement, soit : <ul style="list-style-type: none"> • de la position ventrale à la position dorsale • de la position latérale droite puis gauche
Courir dans l'eau en avant et en arrière, à l'aide des bras	Se maintenir en équilibre dorsal, au moins 5", avec une frite placée derrière la nuque et une autre sous les genoux (les frites sont placées avec aide et l'aide me déplace sur l'eau)
Buste immergé, marcher dans l'eau en avant et en arrière, en s'aidant des mains	
Se déplacer en marchant dans le petit bain, avec de l'eau à hauteur du nez	Se maintenir en équilibre ventral, au moins 5", soit : <ul style="list-style-type: none"> • en tenant dans chaque main une frite ou une planche • en boule
Faire le tour du bassin le plus vite possible, soit : <ul style="list-style-type: none"> • en se suspendant au bord • en se suspendant au bord, en passant alternativement de face et de dos, au bord 	

PHASE DE FAMILIARISATION	ETAPE 2 <i>découverte de l'action de l'eau sur le corps</i>
-------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

CARACTERISTIQUES DES ELEVES , ENJEUX DE FORMATION :

S'il a modifié ses représentations du « contact à l'eau », l'enfant :

- a encore peur de la profondeur, « d'être attiré par le fond »,
- doute encore de ses capacités à prolonger une immersion.

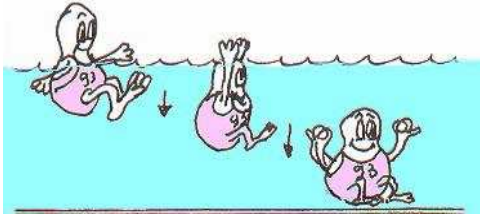
Cette étape doit lui permettre :

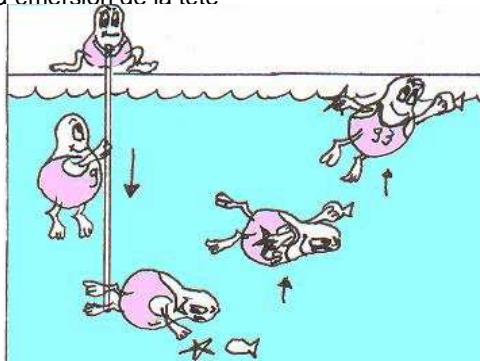
- d'accepter des immersions plus longues et plus profondes,
- d'admettre que l'eau, à priori, porte son corps quand il est immergé.

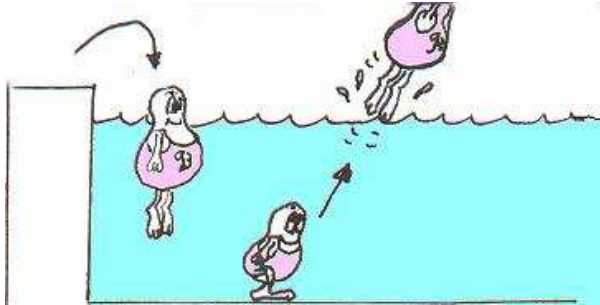
COMPETENCES A DEVELOPPER ET SITUATIONS D'EVALUATION DE FIN DE SECONDE ETAPE :

Comme à la précédente étape, on distinguera plusieurs tâches d'évaluation pour éviter l'enchaînement d'actions, toujours problématique à ce niveau.

Dans la seconde tâche, l'élève est volontairement confronté au fait d'être actif pour descendre (aide de la perche) et passif pour remonter.

<ul style="list-style-type: none"> COMPETENCE 4 Descendre par émergence d'une partie du corps (ex : les bras) 	<ul style="list-style-type: none"> SITUATION D'EVALUATION A partir d'une position assise (1/2 flottaison : niveau d'eau à la bouche), bras immergés. Sortir les bras au-dessus de la tête et se laisser descendre pour s'asseoir au fond, à une profondeur hauteur poitrine.  <p>Au moins 2 réussites de suite.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> COMPETENCE 5 Se laisser remonter par l'action de l'eau (poussée d'Archimède) 	<ul style="list-style-type: none"> SITUATION D'EVALUATION A proximité du bord et à une profondeur au moins égale à la taille des enfants, descendre le long d'une perche ou d'une échelle, jusqu'au fond. Ramasser 2 objets main droite, main gauche, puis se laisser remonter en étoile jusqu'à émergence de la tête  <p>Au moins 2 réussites de suite. L'élève doit être en apnée durant la totalité de l'exercice.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> COMPETENCE 6 Entrer dans l'eau dans le grand bain, après une impulsion. 	<ul style="list-style-type: none"> SITUATION D'EVALUATION A une profondeur d'au moins 2 mètres, sauter dans l'eau (en fusée), toucher le fond avec les pieds, et pousser violemment au sol pour remonter  <p>Au moins 2 réussites de suite.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PHASE DE FAMILIARISATION	PROPOSITIONS D'EXERCICES OU DE SITUATIONS <i>Permettant le passage d'une étape à l'autre</i>
---------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

2^{ème} ETAPE	DECOUVERTE DE L'ACTION DE L'EAU SUR LE CORPS
------------------------------	-----------------------------------------------------

A ce niveau, tous les exercices sont réalisés dans le petit bain

• **COMPETENCE 4**

Descendre par émergence d'une partie du corps (ex : les bras)

Comparer à la même profondeur un départ "nez au ras de l'eau" et un départ "torse hors de l'eau" pour essayer d'aller s'asseoir	A partir d'un groupé "nez au ras de l'eau", lever le bras, une jambe pour descendre s'asseoir Même chose dans le grand bain, le long de la perche
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Se laisser équilibrer par l'eau, accepter les déséquilibres

Position debout, eau au niveau du bassin, se laisser tomber vers l'arrière, bras le long du corps et ne plus bouger pendant 5s.	Depuis le bord, se laisser tomber en boule en avant et en arrière
Se laisser flotter en boule et subir les différentes poussées d'un camarade en conservant la position	Depuis le bord, se laisser tomber et tenir au moins 5 secondes la position choisie au départ
Réaliser une étoile et faire des figures avec plusieurs camarades	

• **COMPETENCE 5**

Se laisser remonter par l'action de l'eau (poussée d'Archimède)

Se maintenir en équilibre ventral, au moins 5", en boule	En apnée, à une profondeur de 1m50, descendre le long de la perche, soit : • pour s'asseoir au fond • pour s'allonger au fond
Se maintenir en équilibre dorsal, au moins 5", dans la position de l'étoile de mer, sans matériel	
Passer de la position de l'étoile à la boule, et de la position de la boule à l'étoile	En apnée, à une profondeur de 1m50, descendre le long de la perche, • et ramasser, à 2 mains, au pied de l'échelle, 1, 2 ou 3 objets immergés • ou lâcher la perche et remonter sans mouvement
En boule, se laisser pousser vers le fond un camarade, et remonter sans mouvement	
En apnée, à une profondeur de 2m, descendre le long de la perche pour poser les pieds au fond, lâcher la perche et remonter sans bouger	En apnée, à une profondeur de 1m50, descendre le long de l'échelle, se déplacer au fond et attraper un objet placé à un environ 2m pour remonter activement en poussant au fond
En apnée, à une profondeur de 1m50, descendre le long de la perche pour aller au fond ramasser un objet placé sous l'échelle, lâcher la perche et remonter sans mouvement	En apnée, à une profondeur de 1m50, descendre le long de l'échelle pour aller au fond, s'y déplacer et passer dans 1, 2 ou 3 cerceaux, puis remonter activement en poussant au fond

• **COMPETENCE 6**

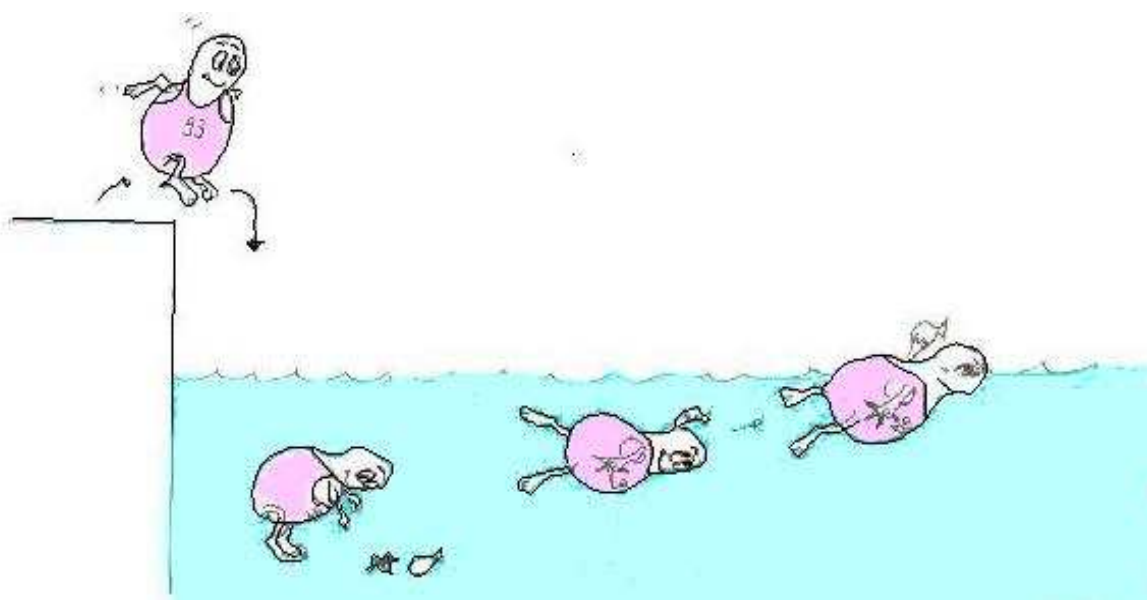
Entrer dans l'eau dans le grand bain, après une impulsion

Descendre dans le grand bain, soit : • par l'échelle • en partant assis, en tenant la perche • du bord, en tenant la perche à 2 mains • du bord en tenant la perche à 1 main	Sauter dans le grand bain, soit : • avec une frite • avec une planche • avec un pain de mousse ou un pull boy dans chaque main
Sauter dans le grand bain en partant assis au bord et récupérer la perche dans l'eau	
Sauter dans le grand bain en partant debout au bord : • et récupérer la perche dans l'eau • ou récupérer la perche en remontant	Sauter dans le grand bain, soit : • avec les palmes • sans matériel • sans matériel et sans se boucher le nez, dans un cerceau
Sauter dans le grand bain, dans un cerceau et ressortir par un autre, posé à la surface de l'eau (rechercher l'ouverture des yeux pour trouver la sortie).	Sauter en arrière dans le grand bain

NB : Ces situations peuvent se complexifier en ajoutant une contrainte supplémentaire (par exemple attraper un objet en sautant).

NB : Le test est réussi lorsque l'enfant réalise la situation dans les conditions définies.
L'échec à l'une des séquences entraîne l'échec à l'ensemble du test.

CONDITIONS DE REALISATION DU TEST :
profondeur équivalente à la taille des élèves



1 - SAUTER	sauter dans l'eau jusqu'au fond
2 - S'IMMERGER	ramasser deux objets
3 - SE MAINTENIR	se laisser remonter en position d'étoile de mer jusqu'à émergence de la tête

PHASE D'INITIATION

DEUX ETAPES :

- Découverte des actions du corps sur l'eau.
- Réalisation d'un déplacement en autonomie avec recherche de continuité des actions motrices

UN TEST :

sauter, remonter, prendre appui sur le mur et glisser sur environ 5 M,
enchaîner un plongeon canard pour remonter un objet, le lâcher et nager au moins 7,5 mètres avec une respiration aquatique

la distance totale de déplacement est au minimum de 12,5 mètres.

CARACTERISTIQUES DES ELEVES , ENJEUX DE FORMATION :

A ce niveau l'enfant accepte et comprend les propriétés et les actions de l'eau sur son corps, mais :

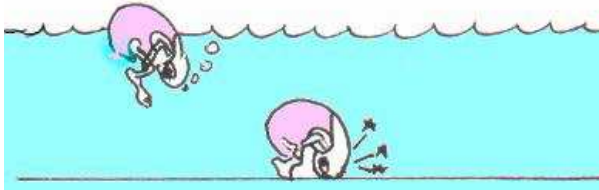
- les équilibres trouvés sont passifs,
- ses actions sur le milieu sont désordonnées, peu efficaces et elles ne lui permettent pas de modifier son équilibre et d'engager un déplacement orienté.

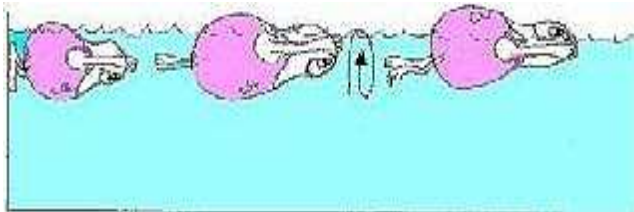
A cette étape il découvre les effets qu'il peut produire par ses actions sur le milieu aquatique. Il doit pouvoir agir avec ses jambes et/ou ses bras et/ou les échanges respiratoires :

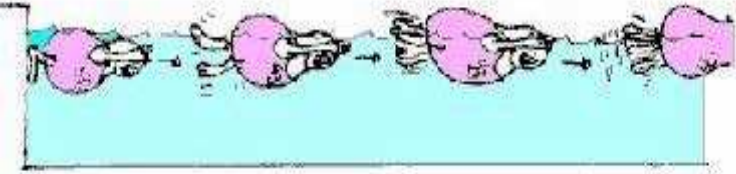
- pour maintenir ou modifier un équilibre (dynamique),
- pour réaliser ses premiers déplacements volontaires

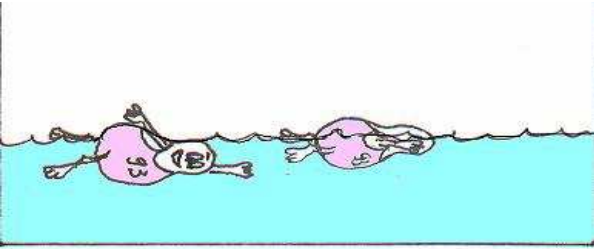
COMPETENCES A DEVELOPPER ET SITUATIONS D' EVALUATION DE FIN DE TROISIEME ETAPE :

Cette étape marque le début de l'utilisation des surfaces corporelles dans un but de propulsion.

<ul style="list-style-type: none"> • COMPETENCE 7 Diminuer la poussée d'Archimède en jouant sur les échanges respiratoires. (Modifier sa flottabilité en réalisant une expiration forcée.) 	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATION D' EVALUATION A partir de la position en boule (menton/poitrine et tête aux genoux), compter jusqu'à cinq et réaliser une expiration forcée pour toucher le fond sans changer de position. Profondeur : hauteur poitrine.  <p>Au moins 2 réussites de suite.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • COMPETENCE 8 Trouver et conserver un équilibre dynamique horizontal, ventral et dorsal à partir d'une entrée dans l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATION D' EVALUATION Départ accroupi contre le mur à une profondeur hauteur poitrine. Placer la tête et le buste légèrement sous l'eau, bras tendus devant et pousser avec les deux jambes sur le mur pour glisser corps tendu le plus loin possible (au moins 5 m.) d'abord sur le ventre et en finissant sur le dos. Glisser jusqu'au moment où les jambes tombent vers le fond.  <p>Au moins 2 réussites de suite.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • COMPETENCE 9 Prolonger un déplacement en créant des appuis jambes. 	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATION D'EVALUATION Suite à une coulée ventrale en apnée, utiliser des battements de jambes pour prolonger le déplacement sur une distance totale de 6 à 10 m.  <p>Au moins 2 réussites de suite.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • COMPETENCE 10 Prolonger un déplacement en créant des appuis bras. 	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATION D'EVALUATION Suite à une coulée ventrale en apnée, en nage simultanée ou alternée, réaliser entre 6 et 10 mètres* en 3 cycles complets de bras enchaînés (avec pull-boy). Profondeur : hauteur poitrine.  <p>Au moins 2 réussites de suite.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*selon l'âge des élèves.

PHASE D'INITIATION	PROPOSITIONS D'EXERCICES OU DE SITUATIONS <i>Permettant le passage d'une étape à l'autre</i>
-------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3^{ème} ETAPE	DECOUVERTE DES ACTIONS DU CORPS SUR L'EAU
------------------------------	--------------------------------------------------

• **COMPETENCE 7**

**Diminuer la poussée d'Archimède en jouant sur les échanges respiratoires.
(Modifier sa flottabilité en réalisant une expiration forcée).**

Dans le petit bain :

Souffler dans l'eau à l'aide d'un « tuyau » (faire des bulles).	Dans le grand bain, à 2m de profondeur :
Souffler face dans l'eau (faire des bulles , exercice à faire à deux).	
Souffler tête dans l'eau (faire des bulles , exercice à faire à deux).	Descendre le long de l'échelle pour aller au fond (expiration obligatoire, les mains touchent tous les barreaux de l'échelle).
Souffler tête dans l'eau (repères visuels à identifier, plus faire des bulles , exercice à faire à deux).	Descendre le long de la perche pour poser les pieds au fond (consignes sur l'expiration).
A 80 cm, profondeur :	Descendre le long de l'échelle pour aller au fond ramasser un objet placé sous l'échelle (expiration obligatoire, les mains touchent tous les barreaux de l'échelle).
S'asseoir au fond avec un camarade (consignes sur l'expiration forcée).	Descendre le long de la perche pour s'asseoir au fond (consignes sur l'expiration).
S'asseoir seul au fond (consignes sur l'expiration forcée).	Descendre le long de la perche pour s'allonger au fond (consignes sur l'expiration).
Dans la position boule ou étoile de mer ventrale, faire des bulles et constater ce qui se passe quand les poumons sont vides (faire verbaliser ensuite)	Descendre le long de l'échelle et ramasser, à 2 mains, au pied de l'échelle, 1, 2 ou 3 objets immergés (consignes sur l'expiration).
S'asseoir au fond avec un camarade (consignes sur l'expiration, plus repères visuels).	
S'asseoir seul au fond (consignes sur l'expiration forcée) et ramasser, dans cette position des objets au fond (travail sur les repères visuels en utilisant des objets numérotés, ou de couleurs différentes, ou encore de formes différentes).	

• **COMPETENCE 8**

Trouver et conserver un équilibre dynamique horizontal, ventral et dorsal à partir d'une entrée dans l'eau

En équilibre horizontal ventral ou dorsal, se faire très grand et tonique, se laisser pousser vers l'avant et vers l'arrière par un camarade	Enchaîner une glissée ventrale, une glissée costale, une glissée dorsale, ou inversement (vrille).
Effectuer une glissée ventrale simple, soit : <ul style="list-style-type: none"> • à travers un cerceau • en augmentant progressivement la distance 	Effectuer une glissée et d'enchaîner la position de l'étoile pendant 3 secondes. Variante : passer au travers de cerceaux à 1/2 immergés
Effectuer une glissée ventrale	Se déplacer au fond et passer dans des cerceaux, avec reprises d'appuis autorisées
Effectuer une glissée dorsale	En petite profondeur, se déplacer au fond et de passer dans des cerceaux, sans appui au sol

• **COMPETENCE 9**

Prolonger un déplacement en créant des appuis jambes

Se déplacer sur 10m, en équilibre dorsal, en battements de jambes, en plaçant la planche sur le bassin, sans sortir les genoux (avec ou sans palmes).	Se déplacer sur 10m, en équilibre dorsal, en battements de jambes, en serrant ma planche sur ma poitrine, sans sortir les genoux (avec ou sans palmes).
Se déplacer sur 10m, en équilibre costal, en battements de jambes, avec frite et, avec ou sans palmes	Se déplacer sur 10m, en équilibre ventral, en battements de jambes, avec ou sans planche (avec ou sans palmes).

• **COMPETENCE 10**

Prolonger un déplacement en créant des appuis bras

Se déplacer sur 10m, en équilibre ventral, en plaçant la planche sous le bassin (travail de bras simultané, sans action des jambes).	Se déplacer sur 10m, en équilibre ventral, en plaçant la planche sous le bassin (travail de bras simultanés, sans action des jambes, consignes respiratoires).
Se déplacer sur 10m, à l'aide des bras, en équilibre ventral, une frite sous les pieds (travail des appuis sur les bras, avec consignes respiratoires, travail de bras en alterné ou en simultané).	Se déplacer sur 10m, en équilibre dorsal, en travail simultané des deux bras, avec un pull boy placé entre les jambes (consignes respiratoires).

CARACTERISTIQUES DES ELEVES, ENJEUX DE FORMATION :

Cette étape correspond au moment où l'élève va devoir construire des solutions afin de créer et surtout maintenir une vitesse suffisante pour un déplacement autonome. Il est alors confronté à deux problèmes essentiels qui limitent ses déplacements :

- l'efficacité relative des appuis construits à l'étape précédente ; nous pouvons observer des problèmes au niveau de :
 - l'orientation des surfaces propulsives : les paumes de main sont face au fond,
 - et/ou - l'alignement des segments : le corps est banané, la tête redressée,
 - et/ou - le gainage du buste : ondulation latérale,
 - et/ou - la tonicité des membres qui n'offrent pas de résistance à l'eau.

Cette inefficacité est consommatrice d'énergie et ne permet pas des déplacements de plus de 8-15 m.

- la complexité de l'adaptation respiratoire est aussi un élément limitant :
 - l'expiration est discontinue ou même bloquée, ce qui amène vite à un essoufflement,
 - l'élève éprouve des difficultés à coordonner et maintenir des actions propulsives et un équilibre horizontal avec l'inspiration : la tête se relève, les jambes tombent et ne sont pas ou peu actives.

A ce moment de l'apprentissage, nous ne privilégions pas le traitement d'une difficulté avant l'autre (respiration ou propulsion). Il nous semble important d'avoir une observation très individualisée des problèmes que rencontrent les enfants pour leur proposer des situations pertinentes et différenciées. Il nous semble aussi important de faire des aller-retour entre ces deux thèmes.



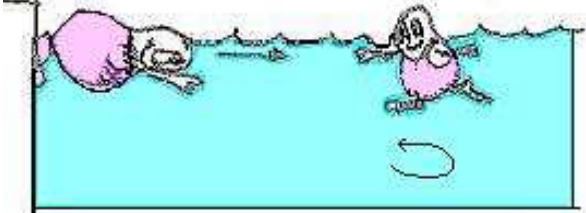
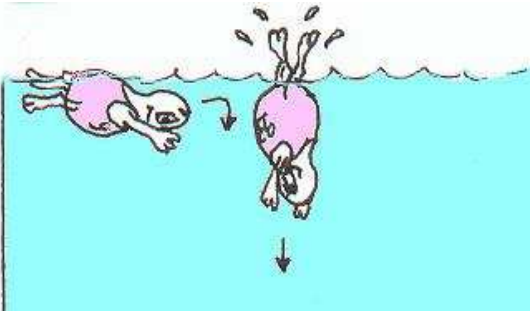
Mais l'enfant est aussi en difficulté quand il faut rompre avec l'équilibre qu'il a trouvé, allongé et en déplacement :

- s'il s'arrête, ses jambes descendent, tout son corps se redresse et, à partir de cette position verticale, il a du mal à retrouver l'horizontalité,
- s'il veut aller au fond, il a des difficultés :
 - à accepter de basculer « cul par dessus tête »,
 - à trouver de nouvelles orientations avec les appuis des bras.

A la fin de cette étape, l'enfant doit être en mesure :

- d'adopter et de coordonner une respiration avec une propulsion alternée, sur le ventre,
- de rompre puis retrouver un équilibre horizontal après un passage vertical redressé,
- de rompre un équilibre horizontal par un passage à l'équilibre vertical renversé.

COMPETENCES A DEVELOPPER ET SITUATIONS D'EVALUATION DE FIN DE QUATRIEME ETAPE :

<ul style="list-style-type: none"> • COMPETENCE 11 Maîtriser les échanges respiratoires pour prolonger les déplacements en enchaînant alternativement des actions propulsives et respiratoires, tête dans l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATION D'EVALUATION Parcourir entre 12,5 et 25 mètres en complexifiant les modalités de déplacement : <ul style="list-style-type: none"> • en faisant le bouchon, • avec planche et palmes, • en déplacement bras simultanés ou alternés avec ou sans pull boy, avec ou sans battements  <p>Enchaîner un minimum de 10 expirations (3") - inspirations (1").</p>
<ul style="list-style-type: none"> • COMPETENCE 12 Enchaîner une entrée dans l'eau et une action propulsive sous-marine. 	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATION D'EVALUATION Se laisser glisser sur un tapis pour entrer dans l'eau par la tête puis nager vers le fond pour y ramasser un objet 
<ul style="list-style-type: none"> • COMPETENCE 13 Rompre et retrouver un équilibre horizontal au cours d'un déplacement. 	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATION D'EVALUATION A partir du bord, réaliser une coulée ventrale sur 5 mètres environ, se redresser, faire demi-tour et revenir au bord en nageant à l'horizontale 
<ul style="list-style-type: none"> • COMPETENCE 14 Réaliser un plongeon de canard. 	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATION D'EVALUATION Du bord, nager 5 m. A partir d'un équilibre horizontal bras le long du corps, basculer successivement bras-tête-buste, sortir impérativement les jambes hors de l'eau pour descendre au fond du bassin, à une profondeur d'environ une fois et demi la taille des enfants (minimum 1m80)  <p>Au moins 2 réussites de suite.</p>

PHASE D'INITIATION	PROPOSITIONS D'EXERCICES OU DE SITUATIONS <i>Permettant le passage d'une étape à l'autre</i>
-------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4^{ème} ETAPE	Réalisation d'un déplacement nagé et autonome par continuité des actions motrices
------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

• **COMPETENCE 11**

Maîtriser les échanges respiratoires pour prolonger les déplacements en enchaînant alternativement des actions propulsives et respiratoires, tête dans l'eau

DANS LE PETIT BAIN :

Enchaîner des expirations et d'inspirations : <ul style="list-style-type: none"> sur place en bouchon de part et d'autre d'une ligne d'eau en déplacement (saut de lapin plus ou moins profond) 	Se déplacer en battements sur 10m <ul style="list-style-type: none"> en équilibre costal, avec une frite sans palmes en équilibre ventral, avec une frite sans palmes en équilibre dorsal, avec une frite sans palmes
Se déplacer en battements sur 10m <ul style="list-style-type: none"> en équilibre ventral, avec une frite et des palmes en équilibre dorsal, avec une frite et des palmes en équilibre costal, avec une frite et des palmes 	Se déplacer en battements sur 10m, en équilibre ventral, en plaçant ma planche sous mon ventre

DANS LE GRAND BAIN :

Se déplacer en battements sur 10m, soit : <ul style="list-style-type: none"> en équilibre costal, avec une frite avec palmes en équilibre ventral, avec une frite avec palmes en équilibre dorsal, avec une frite avec palmes 	Se déplacer en battements, sur 4 X 10m, en équilibre ventral, en tenant la planche en ½ prise (exercice accompagné de consignes respiratoires)
Se déplacer en battements sur 10m, soit : <ul style="list-style-type: none"> en équilibre costal, avec une frite sans palmes en équilibre ventral, avec une frite sans palmes en équilibre dorsal, avec une frite sans palmes 	Se déplacer en équilibre ventral ou dorsal avec les bras (pull boy entre les jambes et inspirations en dehors des actions motrices des bras), en diminuant le nombre de passage de bras, sur des distances variables, soit : <ul style="list-style-type: none"> en nage simultanée en nage alternée
Se déplacer assis sur une planche, à l'aide des bras uniquement, soit : <ul style="list-style-type: none"> de dos sur 10 m de face sur 10 m 	Se déplacer en battements, sur 2 X 10m : <ul style="list-style-type: none"> en équilibre dorsal, planche serrée entre mes bras en équilibre ventral, planche sous mon ventre (exercice de transition) en équilibre dorsal, planche sur mes genoux en équilibre ventral, planche tenue en ½ prise (exercice accompagné de consignes respiratoires)

• **COMPETENCE 12**

Enchaîner une entrée dans l'eau et une action propulsive sous-marine

Rouler en avant sur un tapis et entrer dans l'eau en moyenne profondeur (1m30), par les pieds	Partir allongé sur le ventre, sur un tapis incliné et se laisser glisser pour entrer par la tête dans le petit bain
Rouler en arrière sur un tapis et entrer dans l'eau en moyenne profondeur (1m30), par les pieds	Partir allongé sur le dos, sur un tapis incliné et se laisser glisser pour entrer par la tête dans le petit bain
Faire une roulade avant autour d'une frite	

• **COMPETENCE 13**

Rompre et retrouver un équilibre horizontal au cours d'un déplacement

DANS LE GRAND BAIN :

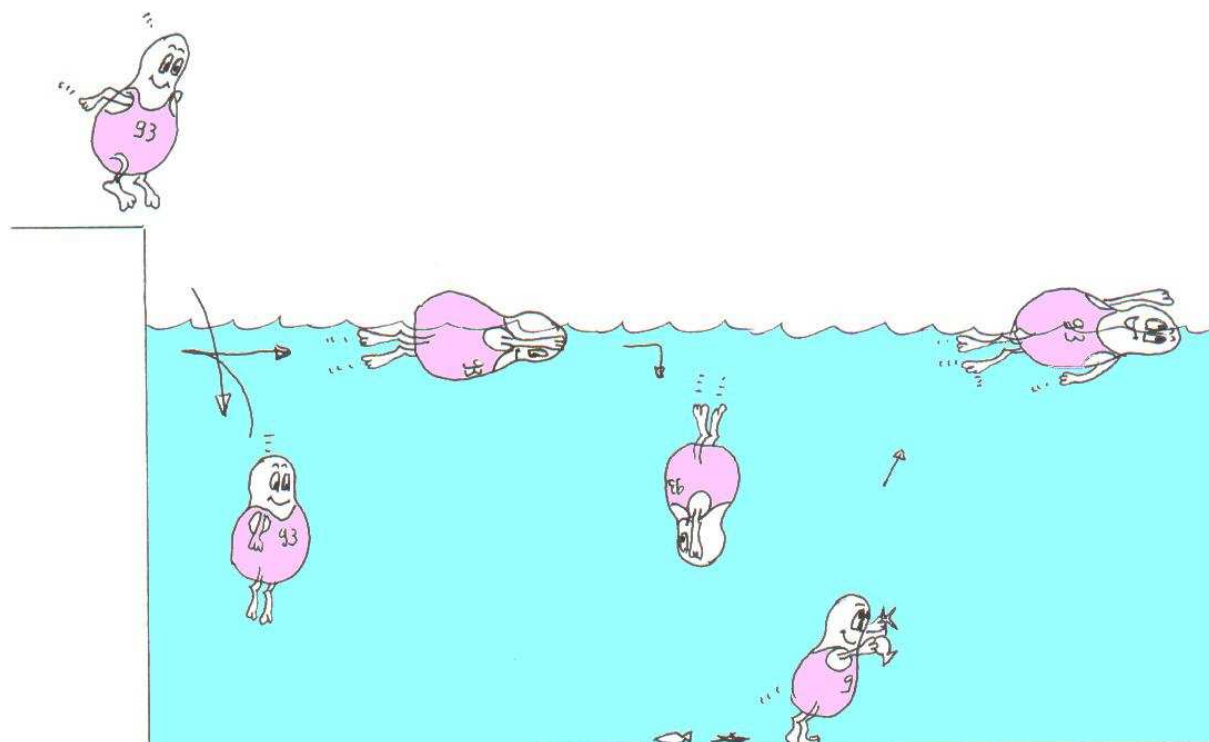
Trouver un équilibre horizontal sur 5m au départ d'une ligne d'eau	Sur un déplacement horizontal de 12m50, se redresser verticalement et reprendre l'équilibre horizontal (plusieurs fois).
--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

• **COMPETENCE 14**

Réaliser un plongeon en canard

Pieds au sol, eau à hauteur du buste, cerceau posé sur l'eau, passer dans le cerceau par une poussée des jambes et une flexion du tronc	A partir d'une glissée ventrale, réaliser ATR au-dessus d'un objet posé au fond
A une profondeur de 1m50 à 2m, passer dans un cerceau placé horizontalement à la surface de l'eau pour ramasser, à l'aplomb de celui-ci, un objet placé au fond	Réaliser l'ATR dans le petit bain
	A partir d'une glissée ventrale, réaliser ATR

NB : Le test est réussi lorsque l'élève réalise la situation dans les conditions définies.
L'échec à l'une des séquences entraîne la non réussite à l'ensemble du test.



CONDITIONS DE REALISATION DU TEST :

- distance totale du test : 12,50 m minimum
- profondeur : 1,80 m au moins

1 - SAUTER	sauter, remonter,
2 - SE DEPLACER	prendre appui sur le mur pour glisser sur environ 5 mètres
3 - S'IMMERGER	enchaîner un plongeon canard pour remonter un objet, (puis le lâcher)
4 - SE DEPLACER	nager sur au moins 7,5 mètres avec une respiration aquatique.

PHASE DE CONSOLIDATION

UNE ETAPE :

- *Coordination des actions propulsives et respiratoires.
respirer sans désorganiser la nage.*

DEUX TESTS :

**TEST 3 : Plonger et enchaîner 50 mètres en nage ventrale
alternée avec une expiration aquatique**

TEST du « Savoir Nager »

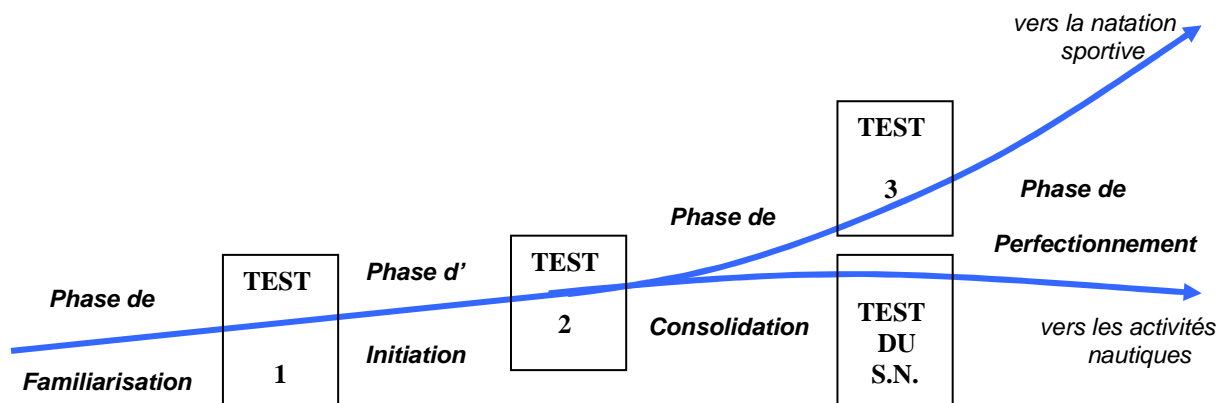
CARACTERISTIQUES DES ELEVES, ENJEUX DE FORMATION :

A cette étape l'enfant est capable de réaliser 12,50 mètres en nage alternée sur le ventre.




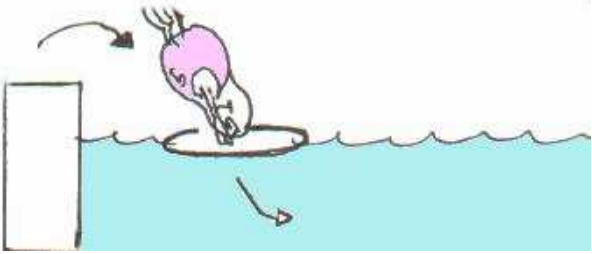
Toutefois il éprouve encore des difficultés pour coordonner sa respiration aux actions motrices de manière efficiente. Il se dépense beaucoup, ce qui se caractérise par une fréquence de bras élevée et une expiration incomplète.

A ce stade de l'apprentissage, il nous paraît pertinent de distinguer deux types de test :

- **le test 3**, plus orienté vers la natation sportive et son corollaire, la recherche d'actions propulsives progressivement plus efficaces, la maîtrise des échanges respiratoires et la réduction des résistances à l'avancement,
- **le test du « savoir nager »**, sorte de savoir sécuritaire minimal, qui permet de vérifier la capacité de l'élève à s'engager en autonomie dans le milieu aquatique considéré dans son volume, sans équipements particuliers et sans reprises d'appuis solides pour se déplacer. Si l'élève doit être en mesure de réussir ce test dès la fin de cette étape, l'enseignant peut l'utiliser à tout moment du cursus scolaire ou préalablement à l'organisation d'un stage d'activités aquatiques de pleine nature par exemple. Dans ce dernier cas, et comme nous l'écrivions en préambule, « *la réussite à ce test en milieu protégé (la piscine) ne préjuge en rien de la réaction des enfants ou de leurs difficultés lorsqu'ils sont confrontés aux éléments naturels. Une phase d'adaptation est toujours nécessaire et le maître doit veiller scrupuleusement à assurer les conditions de la sécurité passive des élèves (gilet par exemple)* ».



COMPETENCES A DEVELOPPER ET SITUATIONS D'EVALUATION DE FIN DE CINQUIEME ETAPE :

<ul style="list-style-type: none"> • COMPETENCE 15 Placer l'inspiration sans perturber l'équilibre de nage et la propulsion. Dissociation tête/tronc. 	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATION D'EVALUATION Parcourir 25 mètres en plaçant les inspirations à la fin de l'action propulsive du cycle de bras. Le temps total d'émergence de la bouche – en secondes – doit être inférieur ou égal au nombre d'inspirations. 
<ul style="list-style-type: none"> • COMPETENCE 16 Respecter une fréquence respiratoire imposée. 	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATION D'EVALUATION Parcourir 25 mètres en inspirant tous les 3 coups de bras en nage alternée et à chaque cycle de bras en nage simultanée. 
<ul style="list-style-type: none"> • COMPETENCE 17 Maintenir une position verticale 	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATION D'EVALUATION Au cours d'un déplacement de 12,5 mètres, se redresser et se maintenir sur place au moins 5 secondes. 
<ul style="list-style-type: none"> • COMPETENCE 18 Réaliser une entrée dans l'eau par la tête (plongeon) : se déséquilibrer et pousser. 	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATION D'EVALUATION Du bord, tête rentrée, menton-poitrine, réaliser un plongeon dans un cerceau sans le toucher avec la première partie du corps 

PHASE DE CONSOLIDATION	PROPOSITIONS D'EXERCICES OU DE SITUATIONS <i>Permettant le passage d'une étape à l'autre</i>
-------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

5^{ème} ETAPE	COORDINATION DES ACTIONS PROPULSIVES ET RESPIRATOIRES, SANS DESORGANISATION DE LA NAGE
------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

• **COMPETENCE 15**

Placer l'inspiration sans perturber l'équilibre de nage et la propulsion. Dissociation tête/tronc

Se déplacer, sur 4 X 10m, en équilibre ventral, planche tenue d'une main : souffler à fond sur plusieurs battements et inspirer menton à l'épaule le plus brièvement possible (inspiration réflexe)	Se déplacer, sur 4 X 10m, en équilibre ventral, avec planche mais sans palmes, travail de « rattrapé » (travail sur le placement de l'inspiration et de l'expiration, contrôles visuels et tactiles)
Se déplacer, sur 4 X 10m, en équilibre ventral, avec une planche tenue d'une main, travail de « rattrapé » (travail sur le placement de l'inspiration et de l'expiration, contrôles visuels et tactiles)	Se déplacer sur 15m en crawl, en se retournant sur le dos à chaque inspiration puis retour sur le ventre et reprise de nage
Se déplacer, sur 4 X 10m, en équilibre ventral, sans planche mais avec palmes, travail de « rattrapé » (travail sur le placement de l'inspiration et de l'expiration, contrôles visuels et tactiles)	Se déplacer sur 15m en crawl et regarder le plafond à chaque inspiration

• **COMPETENCE 16**

Respecter une fréquence respiratoire imposée

Caler sa respiration : planche devant, sur 6 battements, souffler (faire des bulles), puis inspirer vite, à droite ou à gauche	Avec une planche, placer une respiration alternée, sur un mouvement alterné des bras, soit : <ul style="list-style-type: none"> • respirer à droite, main à la cuisse. • coups de bras en soufflant dans l'eau : (1) droit, (2) gauche, (3) droit. • respirer à gauche, main à la cuisse
Avec une planche, placer une respiration unilatérale sur un mouvement alterné des bras, soit : <ul style="list-style-type: none"> • respirer sur le retour aérien du bras droit • souffler sur le retour aérien du bras gauche 	

• **COMPETENCE 17**

Maintenir une position verticale

Dans le grand bain avec palmes et planche, lever celle-ci pour descendre et en palmant	A partir du sur place, tourner ou lever un bras ou sortir un pied
Idem sans planche, puis sans palmes	Sortir le buste en palmant fortement

• **COMPETENCE 18**

Réaliser une entrée dans l'eau par la tête (plongeon)

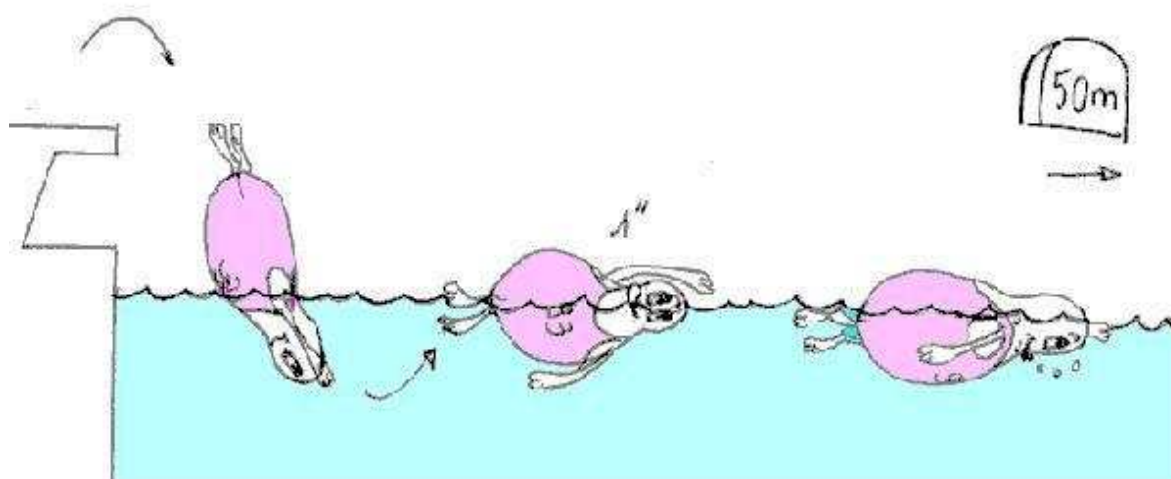
Dans le petit bain, faire le "dauphin" en passant au-dessus d'une frite ou d'une ligne d'eau, sans contact	Partir du bord en position accroupie et entrer dans l'eau par la tête (consignes importantes : mains tenues, menton à la poitrine, bras derrière les oreilles)
En partant du bord, poser la planche sur l'eau et faire une roulade avant, tête sur la planche	Partir du bord en position fléchie et entrer dans l'eau par la tête (consignes importantes : mains tenues, menton à la poitrine, bras derrière les oreilles)
Bras le long du corps, partir du bord en position fléchie, entrer dans l'eau par la tête, et aller toucher de la tête un ballon posé à la surface de l'eau	Partir du bord en position « chevalier servant » et entrer dans l'eau par la tête (consignes importantes : mains tenues, menton à la poitrine, bras derrière les oreilles)

Sauf précision contraire, exercices réalisés dans le grand bain

NB : Le test est réussi lorsque l'élève réalise la situation dans les conditions définies.

CONDITIONS DE REALISATION DU TEST :

- distance totale du test : 50 mètres
- profondeur : au moins 1,80 mètre
- sans aide (ceinture ou autre)



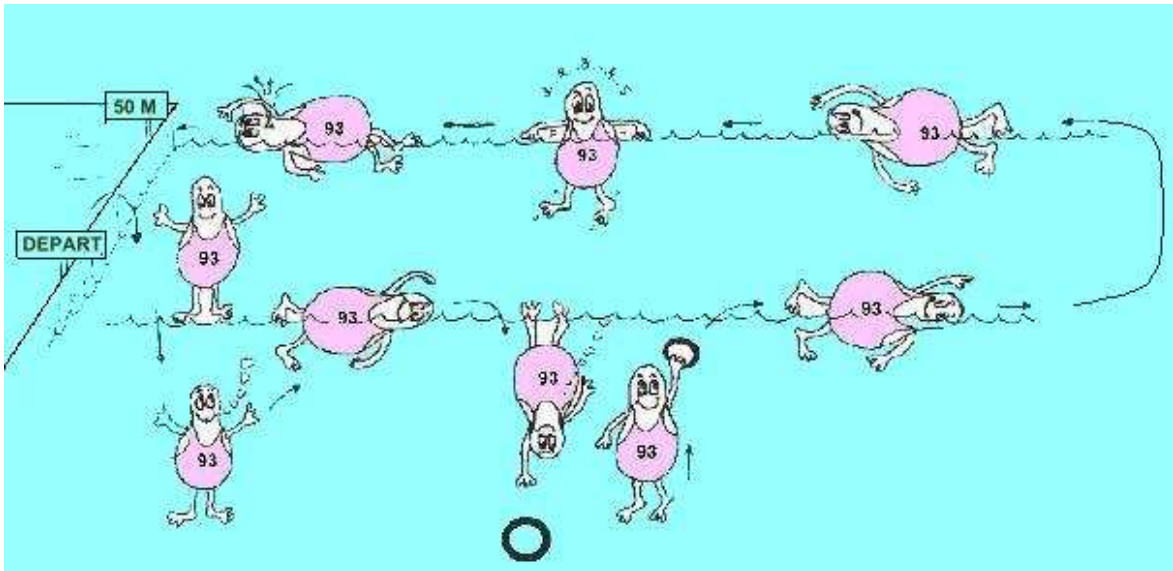
1 - ENTRER DANS LEAU	entrer dans l'eau par la tête de la hauteur minimale d'un plot
2 - SE DEPLACER	effectuer 50 mètres sans arrêt en nage alternée avec expiration aquatique : le temps total d'émergence de la bouche (en secondes) doit être inférieur ou égal au nombre d'inspirations

NB : Le test est réussi quand toutes les tâches sont réalisées :

- en autonomie (sans aide à la flottaison),
- dans l'ordre prévu et en continuité,
- sans reprise d'appui au fond ou au bord du bassin lors des déplacements

CONDITIONS DE REALISATION DU TEST :

- bassin de 25 mètres
- sans aide (ceinture ou autre)



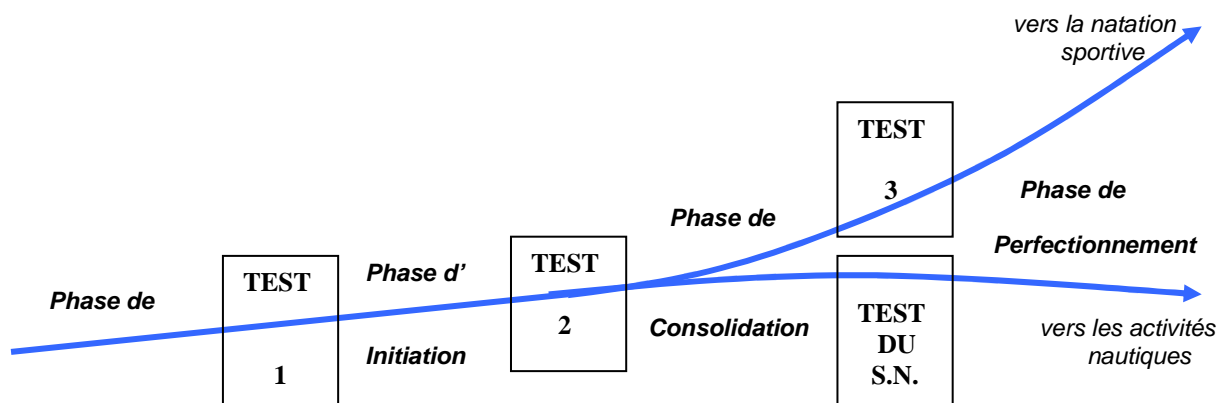
1 - SAUTER	entrer dans l'eau par les pieds ou la tête de la hauteur minimale d'un plot
2 - S'IMMERGER	ramasser un objet à une profondeur minimale de 1,80 mètre
3 - SE MAINTENIR	se maintenir en surface pendant 5 secondes minimum
4 - SE DEPLACER	effectuer la totalité des 50 mètres du parcours sans reprendre appui sur les bords du bassin

PHASE DE PERFECTIONNEMENT

- Efficacité et efficacité de la nage
 - Vers une pratique diversifiée

INTRODUCTION SCHEMA

RAPPEL SUR LES LIMITES PAR RAPPORT AU MILIEU NATUREL



COMPLETER LE SCHEMA

RAPPEL : le texte ci-dessous reprend l'article des documents d'accompagnement consacré aux élèves nageurs de la classe de sixième (*Accompagnement des programmes de 6^e, 5^e et 4^e, Livret 6, Education Physique et Sportive, Edition CNDP, 1997, pp.7-12*).

ENJEUX DE FORMATION :

Présentées sous le chapitre « **orientations dominantes** », les documents d'accompagnement, précisent (extraits) :

« Une pratique aménagée de la natation sportive finalisée par un double projet de performances, « nager loin, longtemps », « nager vite sur de courtes distances », devrait être proposée et conduire l'élève à accroître son autonomie de surface, selon des modalités d'équilibration diverses et variées : sur le ventre et sur le dos, à l'horizontale et à l'oblique, tête émergée et immergée, en se sustentant par l'action des bras ou en se maintenant à plat par l'action des jambes.

La confrontation à une épreuve de durée ou de distance à franchir sans limite de temps, valorisera des modalités de déplacements peu coûteuses sur le plan énergétique, garantissant des échanges respiratoires de qualité suffisante pour prolonger l'effort. Il s'agira de nager sans se fatiguer, en se réservant, en se reposant, en récupérant : par exemple, choisir de passer sur le dos pour mieux s'oxygéner entre deux séquences nagées en crawl.

Une épreuve de sprint, suscitera la prise en compte des premiers facteurs de l'efficacité propulsive, davantage valorisés et accessibles en crawl. Le Crawl, « nage libre » par excellence faisant ainsi l'objet d'un apprentissage particulier.

Enfin, la pratique de la plongée libre, finalisera l'apprentissage du plongeon, et du plongeon canard, en tant qu'éléments techniques permettant d'accéder plus facilement et plus précisément au fond. Les déplacements en immersion ne seront pas encore abordés afin d'éviter les apnées prolongées et de confronter progressivement l'élève à la logique du retour. « tout engagement dans le volume, devant intégrer la sortie du volume ». L'activité de l'élève plongeur sera donc organisée pour répondre à des impératifs de précision : arriver et sortir au bon endroit. »

Selon les auteurs, « **Cette étape ne constitue pas une initiation aux quatre nages ; elle prépare et conditionne l'accès à une maîtrise conjointe des nages d'évolution et des nages sportives ou de propulsion .»**

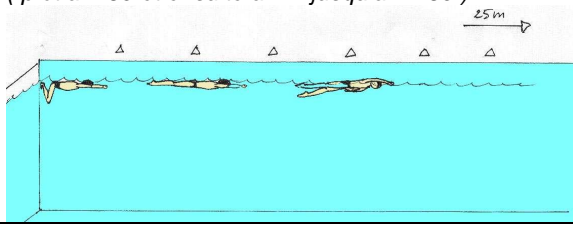
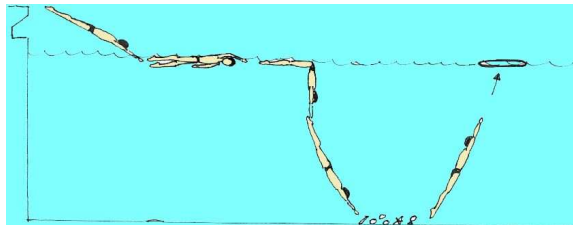
CARACTERISTIQUES DES ELEVES :

Les documents d'accompagnement décrivent les comportements observables et les obstacles rencontrés par l'élève dans les termes suivants :

- « *Autonomie réduite, en temps et en distance, accompagnée d'arrêts prolongés au mur. Déplacement s'inscrivant sur un seul mode d'équilibre, le plus souvent oblique, le visage rarement immergé. Surplace très coûteux sur le plan énergétique.*
Obstacles : - *lutter contre les réflexes de redressement pour aligner à l'horizontale, le tronc et la tête.*
- *ouvrir largement les voies respiratoires pour expirer lors de l'immersion du visage. »*
- « *Fréquence des actions de bras très élevée, amplitude de nage très faible. Fortes oscillations du corps ou roulis incontrôlé. Le crawl n'est pas toujours la nage libre la plus rapide.*
Obstacles : - *sur des fréquences gestuelles relativement élevées, axer les trajets moteurs des bras ainsi que les retours aériens tout en fixant la tête.*
- *échapper aux coordinations de type pédalage ou ciseau et mobiliser prioritairement la hanche dans l'action de battement. »*
- « *Absence de posture anticipatrice profilée favorable à la glisse. Tête redressée, regard vers l'avant, bras écartés. Poussée à un pied, flexion des jambes trop ou insuffisamment prononcée. Reprise de nage « immédiate ».*
Obstacles : *Percevoir sans contrôle visuel :*
- *l'alignement pieds bassin épaules bras tête*
- *les ralentissements ou décélérations*
- *la profondeur d'immersion. »*
- « *Plongeurs et sauts réalisés sans projet de trajectoires, ni posture anticipatrice ; l'alignement du corps se brisant à l'entrée dans l'eau. Immersions par renversement difficiles à partir de la surface. Remontées en surface réalisées en urgence*
Obstacles : - *valoriser en permanence les actions les plus économiques.*
- *accepter de prendre et de perdre du temps pour gagner en précision. »*

PHASE DE PERFECTIONNEMENT	PRE-REQUIS
--------------------------------------	-------------------

6^{ème} ETAPE	COMPETENCES A DEVELOPPER ET SITUATIONS D'EVALUATION DE FIN DE SIXIEME ETAPE
------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • COMPETENCE 19 <p>Nager longtemps et régulièrement en variant l'équilibre de nage ventral et dorsal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATION D'EVALUATION <p>Nager 150 m alternés ventral dorsal par 25 m, en 5 minutes maximum. 8 secondes d'écart maximum entre chaque 50 m.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • COMPETENCE 20 <p>Nager vite en ligne droite sur une courte distance en crawl .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATION D'EVALUATION <p>Départ au signal pieds au mur, nager 15 m, arrivée à la main. Addition du temps et du nombre de coups de bras.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • COMPETENCE 21 <p>S'élaner et réduire la distance à nager grâce aux poussées exercées sur les parois du bassin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATION D'EVALUATION <p>Sur 25 mètres, départ dans l'eau, dos au mur, pousser et réaliser une coulée ventrale sans mouvement de bras et de jambes, puis reprise de nage pour finir la distance. Nomogramme : mise en rapport de la distance réalisée en coulée et de celle réalisée en nageant. (plot à 2.50 et ensuite à 2m jusqu'à 12.50)</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • COMPETENCE 22 <p>Rejoindre des zones précises situées au fond du bassin, à partir du bord et de la surface. Revenir en surface, à partir du fond, selon des zones précises de remontée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATION D'EVALUATION <p>Plonger pour aller chercher à 10 m un objet désigné parmi d'autres, se déplacer pour ressortir dans une zone matérialisée par un cerceau situé à 15 m.</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • COMPETENCE 23 <p>Conduire un ballon et effectuer un surplace.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATION D'EVALUATION <p>Conduire un ballon (dribble) sur 2 x 10 m en effectuant au milieu un maintien surplace à l'aide d'un mouvement de godille.</p>

NATATION - FICHE DE SUIVI DE L'ÉLÈVE (destinée à l'enseignant)

<ul style="list-style-type: none"> NOM Prénom 		<ul style="list-style-type: none"> ETABLISSEMENT 		MODULE 1 OU ANNEE	MODULE 2 OU ANNEE	MODULE 3 OU ANNEE	MODULE 4 OU ANNEE
				CLASSE	CLASSE	CLASSE	CLASSE
		COMPETENCES		NOMBRE DE SEANCES OU DUREE ET DATE	NOMBRE DE SEANCES OU DUREE ET DATE	NOMBRE DE SEANCES OU DUREE ET DATE	NOMBRE DE SEANCES OU DUREE ET DATE
PHASE DE FAMILIARISATION	Etape 1 : Découverte du contact de l'eau.	1 - Entrer dans l'eau, sans se laisser tomber, après une impulsion.					
		2 - S'immerger complètement sans se boucher le nez et en ouvrant les yeux.					
		3 - S'organiser sans appuis plantaires.					
	Etape 2 : Découverte de l'action de l'eau sur le corps.	4 - Descendre par émergence d'une partie du corps (les bras).					
		5 - Se laisser remonter par l'action de l'eau.					
		6 - Entrer dans l'eau dans le grand bain, après une impulsion.					
TEST 1 : SAUTER DANS L'EAU JUSQU'AU FOND, RAMASSER 2 OBJETS ET SE LAISSER REMONTER EN POSITION ÉTOILE DE MER JUSQU'À ÉMERSION DE LA TÊTE.							
PHASE D'INITIATION	Etape 3 : Découverte des actions du corps sur l'eau.	7 - Diminuer la poussée d'Archimède en jouant sur les échanges respiratoires.					
		8 - Trouver et conserver un équilibre dynamique horizontal, ventral et dorsal, à partir d'une entrée dans l'eau.					
		9 - Prolonger un déplacement en créant des appuis jambes.					
		10 - Prolonger un déplacement en créant des appuis bras.					
	Etape 4 : Réalisation d'un déplacement en autonomie avec recherche de continuité des actions motrices	11 - Maîtriser les échanges respiratoires pour prolonger les déplacements en enchaînant des actions propulsives et respiratoires, tête dans l'eau.					
		12 - Enchaîner une entrée dans l'eau et une action propulsive sous-marine.					
		13 - Rompre et retrouver un équilibre horizontal au cours d'un déplacement.					
		14 - Réaliser un plongeon canard.					
TEST 2 : SAUTER, REMONTER, PRENDRE APPUI SUR LE MUR ET GLISSER ENVIRON 5 METRES. ENCHAÎNER UN PLONGEON CANARD POUR REMONTER UN OBJET, LE LACHER ET NAGER AU MOINS 7,5 METRES AVEC UNE RESPIRATION AQUATIQUE. LA DISTANCE MINIMALE DU TEST EST DE 12,5 METRES.							
PHASE DE CONSOLIDATION	Etape 5 : Coordination des actions propulsives et respiratoires sans désorganisation de la nage.	15 - Placer l'inspiration sans perturber l'équilibre de nage et la propulsion. Dissociation tête/tronc.					
		16 - Respecter une fréquence respiratoire imposée.					
		17 - Maintenir une position verticale.					
		18 - Réaliser une entrée dans l'eau par la tête.					
		TEST 3 : PLONGER ET ENCHAÎNER 50 METRES EN NAGE VENTRALE ALTERNÉE AVEC UNE EXPIRATION AQUATIQUE.					
		TEST DU « SAVOIR NAGER »					

