

# ORGANISATION DE LA NATATION SCOLAIRE PISCINE DE LINGOLSHEIM



PROJET PEDAGOGIQUE « NATATION »  
Année scolaire 2023-2024

## Informations

Responsable d'équipement : Mohamed DOUGAREM

Chef d'équipe : Olivier HERRMANN (MNS)

Coordonnées de la piscine : 03 68 98 52 06

Maîtres nageurs titulaires du BEESAN ou BPJEPS AAN participant à la natation scolaire

- Isabelle HEME (MNS)
- Luc BIETH (MNS)
- Julie STOFFEL (MNS)
- Tané SELIG (MNS)
- Dominique KAUFFMANN (MNS)
- Fabrice MEYER (MNS)

Conseillers pédagogiques coordonnant l'activité natation à la piscine de Lingolsheim

- Fanny MOHAMMADI - CPC Strasbourg 4
- Olivier RAGOT - CPD EPS

## Utilisation de la piscine de Lingolsheim

### La zone de déchaussage :

Passés les tripodes, tout le monde est prié de se déchausser. Des banquettes sont installées à cet effet.

En se déchaussant dans une zone dédiée, nous accédons à l'espace vestiaire pieds nus et nous contribuons à une meilleure hygiène de cette zone.

### Les vestiaires :

La piscine de Lingolsheim dispose de 6 vestiaires avec casiers et îlot central. Regroupés par deux, ces vestiaires offrent une cabine individuelle située entre les deux vestiaires pour permettre aux adultes de se changer à proximité des élèves. Les filles et les garçons sont dans des vestiaires séparés, il arrive que deux classes de la même école soient mélangées.

Un vestiaire n'est pas attribué pour la durée du cycle natation et vous pourrez être redirigés vers un autre collectif au cours du cycle. Ces vestiaires sont des lieux de change : il faudra veiller à ce que toutes les affaires de vos élèves soient rangées dans les casiers lorsque vous accédez au bassin. Ces casiers seront fermés par le personnel de la piscine, afin de permettre à une autre classe de bénéficier des casiers laissés libres.

### Les douches :

L'espace douche est mixte.

Il est obligatoire pour les élèves et adultes qui entrent dans l'eau de se doucher et de se savonner avant d'accéder au bassin.

Des distributeurs de savon prévus à cet effet sont installés dans l'espace douche. Si nous voulons garder un bassin propre et qui ne produise pas d'odeur forte de chlore, cette douche est indispensable. En sortant du bassin, un simple rinçage suffit avant de regagner les vestiaires.

### **Les bassins :**

La piscine de Lingolsheim dispose d'un grand bassin, ainsi que d'un bassin d'apprentissage (Maximum 1,20m de profondeur).

Cette spécificité permet d'accueillir trois classes sur un même créneau. C'est la classe de niveau le plus bas qui a priorité dans l'utilisation du bassin d'apprentissage (et exclusivité pour les classes maternelles), ce qui n'empêche pas de proposer des roulements pour que tous les élèves puissent bénéficier du bassin (sauf lors de la présence de maternelle).

### **Les recommandations d'usage :**

- Pas de vêtements de ville au bord du bassin
  - Les parents agréés doivent être en t-shirt/short ou en maillot de bain
  - Pas de parents accompagnateurs au bord du bassin (une zone leur est dédiée au niveau des baies vitrées)
  - Douche obligatoire avant l'entrée dans l'eau
  - Bermudas et shorts interdits (maillots et boxers autorisés)
  - Pas de bijoux
  - Cheveux attachés
  - Bonnet de bain obligatoire
  - Connaître le nombre d'élèves de son groupe et être vigilant à la sortie des bassins
- 
- Au signal d'alerte (corne de brume) : évacuation immédiate de tout le bassin

## Protocole d'organisation de la première séance : Evaluation diagnostique pour les cycles 2 et 3

Les élèves sont accueillis par un M.N.S. pour une présentation de quelques minutes des intervenants et des attentes de cette première séance ainsi que du signal d'évacuation du bassin.

Les élèves viennent s'asseoir au bord du bassin, sans avoir pris leur douche. Ils iront se savonner après la présentation par un MNS.

### Organisation de l'évaluation diagnostique :

Les enseignants se présenteront à cette première séance avec une liste préétablie de leurs élèves divisés en trois groupes (Fiche outil 2, juste après)  
Pour établir ces trois groupes de niveau, ils s'appuieront sur un questionnaire préalable à donner aux parents (Fiche outil 1, juste après).  
A partir de ces groupes, les élèves passeront à des ateliers différents pour ajuster les groupes en fonction des réalisations des élèves.

### Déroulement de la première séance :

- 1°) Passage à la douche (après les consignes) et savonnage
- 2°) Temps de familiarisation dans le grand bassin (zones délimitées du petit bain)
- 3°) Temps de passage en ateliers
- 4°) Retour à une phase de familiarisation

### Atelier niveau 1 : débutants

Les élèves restent dans le grand bassin, dans la zone délimitée et ont des activités de découverte de l'immersion, de la propulsion et de déplacement.

### Atelier niveau 2 : moyens

Les élèves partent de la zone délimitée, et glissent jusqu'au grand bain en tenant le bord.  
Arrivés à l'échelle, ils sortent et se placent sur le plongoir. Puis saut dans le grand bain avec ou sans aide de la perche.  
Après plusieurs sauts, retours vers la zone délimitée en tenant le bord.

### Atelier niveau 3 : débrouillés

Entrée dans l'eau par le grand toboggan, puis nage (avec frite) jusqu'au grand bain.  
Plongeon à partir du plot avec une frite, et retour en nage dorsale au toboggan.

Ces propositions de situations sont à adapter en fonction des réussites des élèves.

Classe de M./Mme :

Niveau :

Créneau du :

de h à h

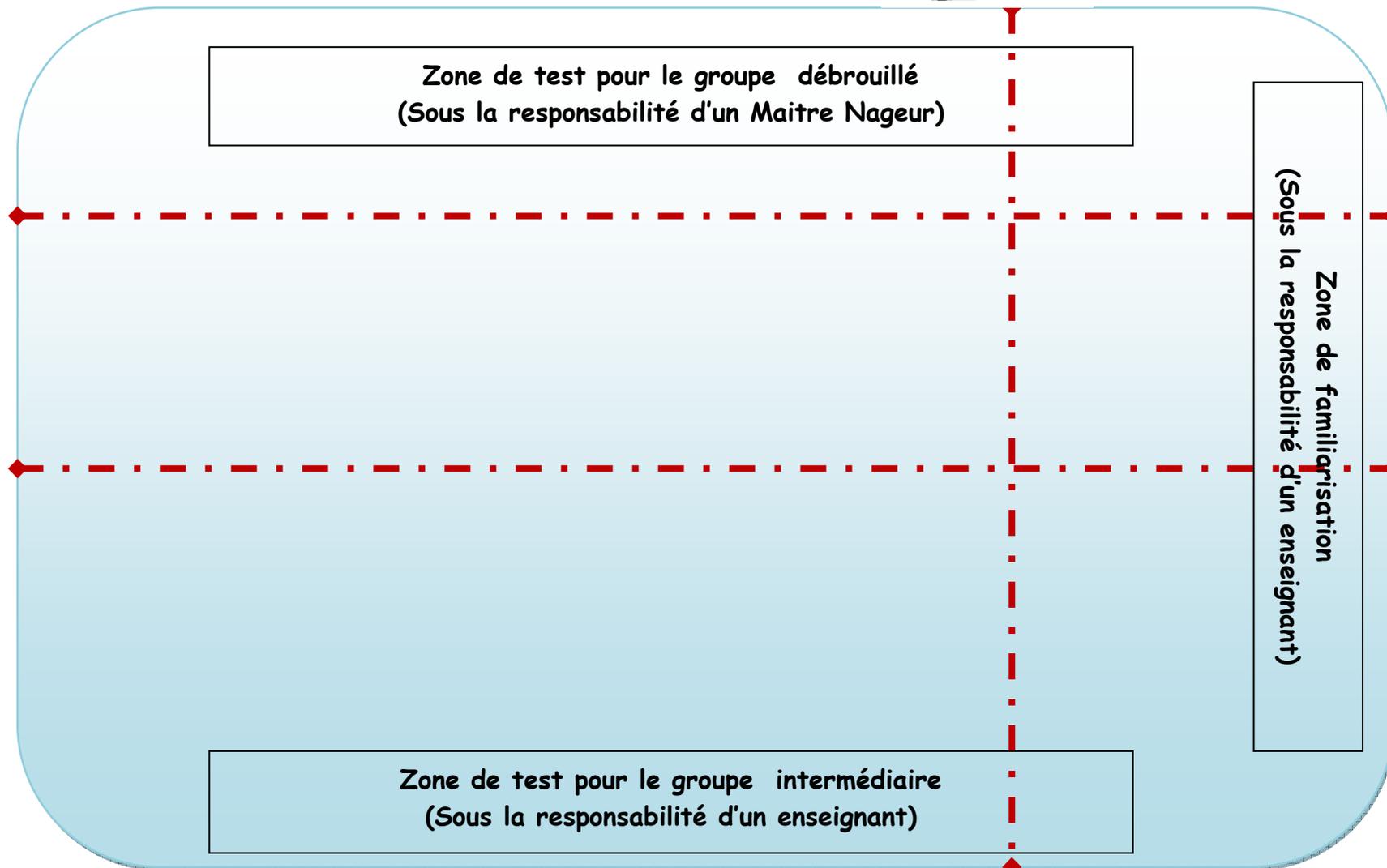
| <b>Groupe Experts</b> | <b>Groupe Moyens</b> | <b>Groupe Débutants</b> |
|-----------------------|----------------------|-------------------------|
|                       |                      |                         |
|                       |                      |                         |
|                       |                      |                         |
|                       |                      |                         |
|                       |                      |                         |
|                       |                      |                         |
|                       |                      |                         |
|                       |                      |                         |
|                       |                      |                         |
|                       |                      |                         |
|                       |                      |                         |
|                       |                      |                         |
|                       |                      |                         |
|                       |                      |                         |
|                       |                      |                         |

Une copie de ce document finalisé devra être donnée aux Maitres Nageurs.

## Organisation de la 1<sup>ère</sup> séance (plan du grand bassin pour 2 classes élémentaires)



+ 1 MNS en surveillance



## Protocole d'organisation de la première séance pour les cycles 1

A la différence des cycles 2 et 3, les élèves de cycle 1 ne sont pas accueillis par un MNS. Ils prennent leur douche et se savonnent dès leur arrivée, puis, ils accèdent au bassin.

C'est l'enseignant de la classe qui se charge de présenter les règles de sécurité :

- cheveux attachés s'ils sont longs
- pas de bijoux (bracelets, colliers, boucles d'oreilles)
- maillot de bain obligatoire (pas de caleçon, ...)
- interdiction de courir au bord du bassin
- interdiction de sauter avec élan dans l'eau
- interdiction de pousser un camarade dans l'eau
- présentation du signal d'urgence d'évacuation du bassin

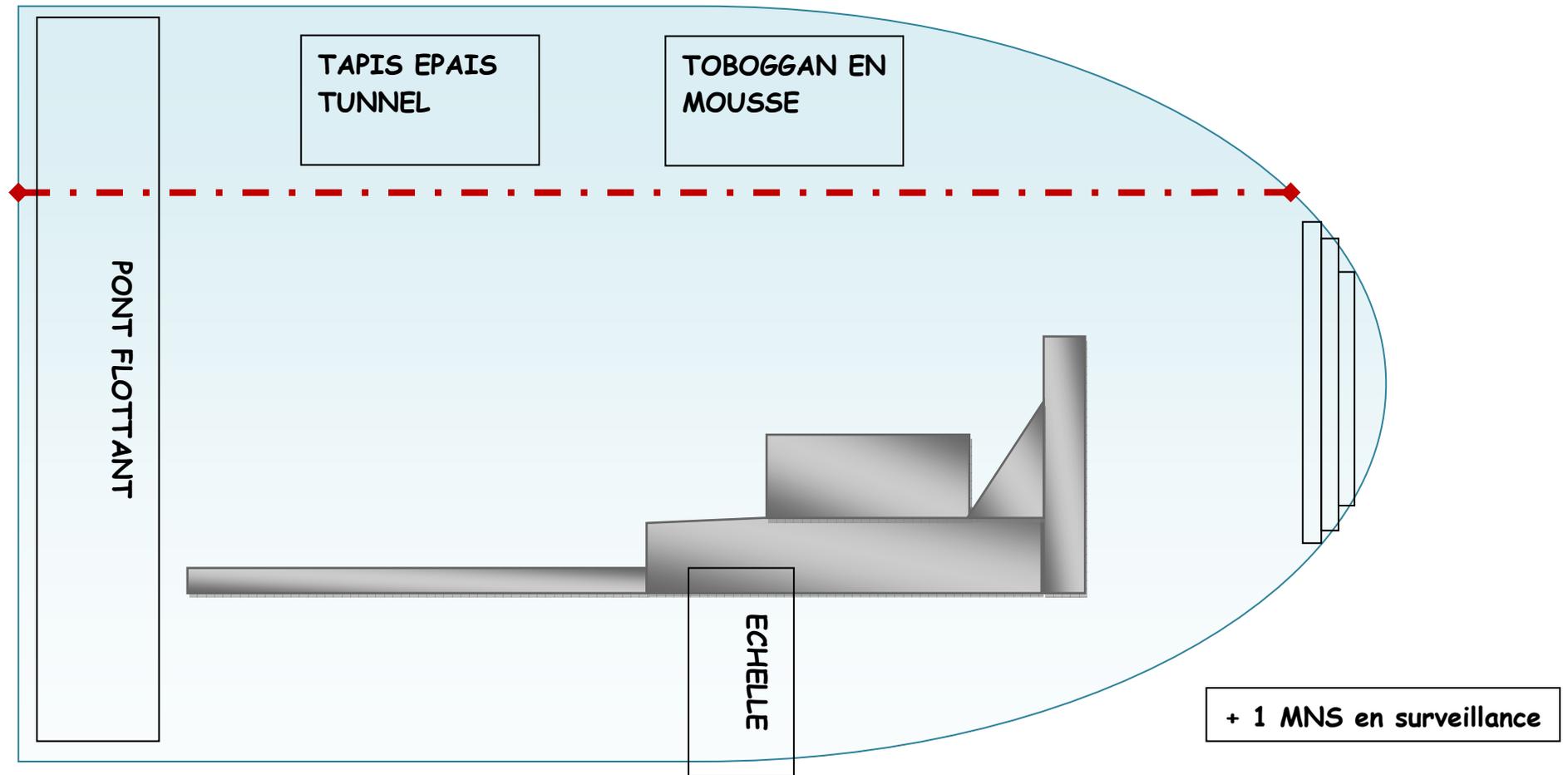
Un MNS est présent au bord du bassin, mais il ne peut pas prendre de groupe en charge, sa mission étant la surveillance. La classe (Cycle 1) est donc obligatoirement accompagnée de deux parents avec agrément.

### Organisation de la première séance :

Cette organisation est laissée libre aux enseignants à partir des aménagements proposés. Quelques exemples :

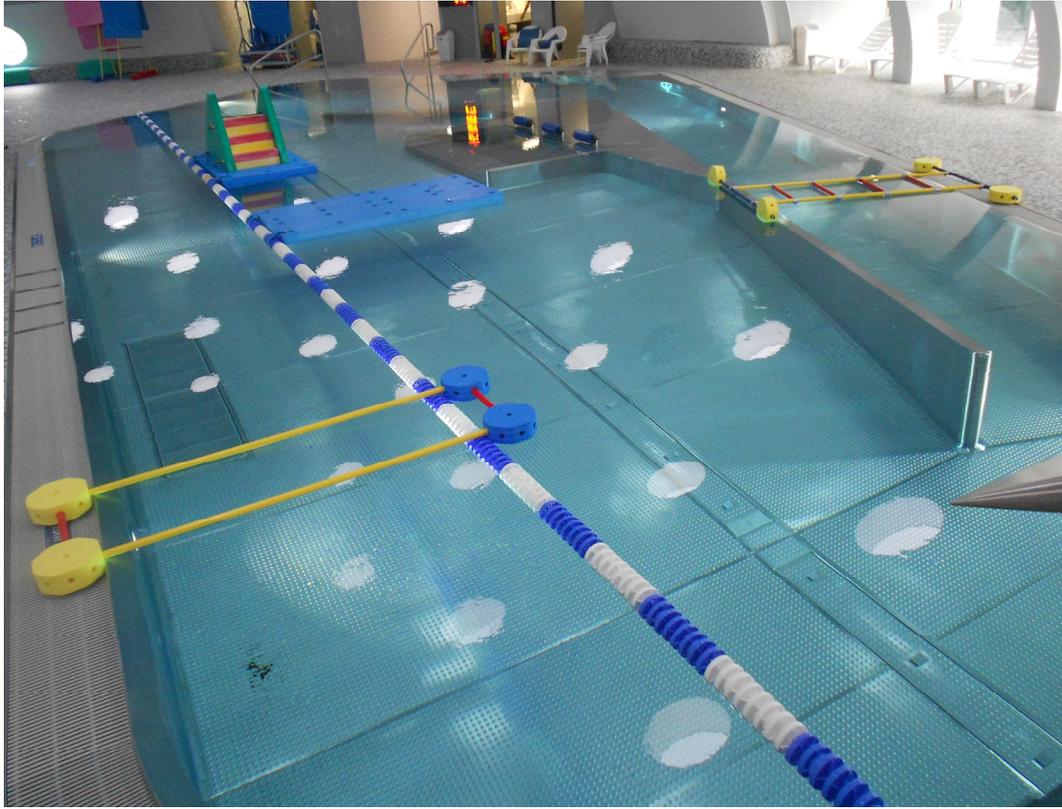
- Etape de familiarisation
- Activités de dispersion
- Ateliers à partir des structures installées
- Circuit dans le bassin d'apprentissage

Organisation de la 1<sup>ère</sup> séance (plan du bassin d'apprentissage pour le cycle 1)

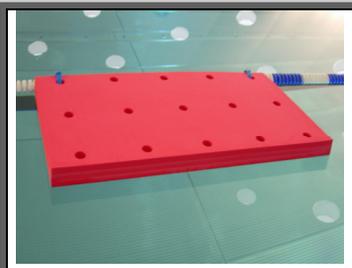
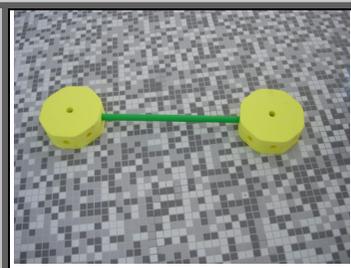
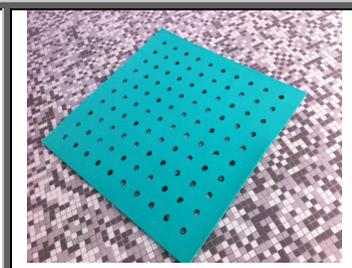
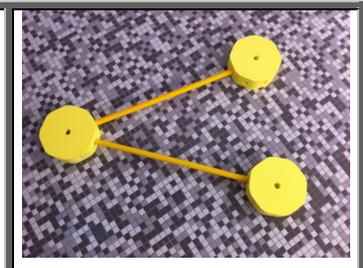
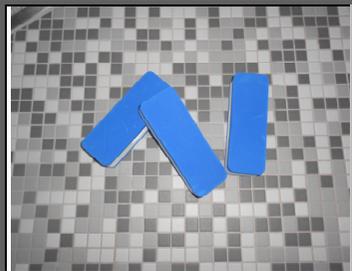
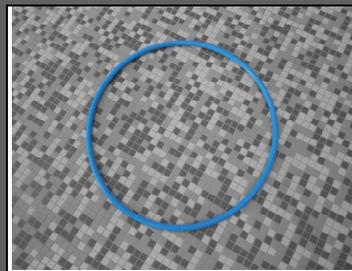
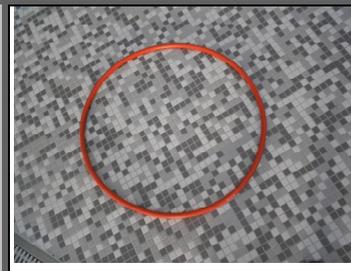
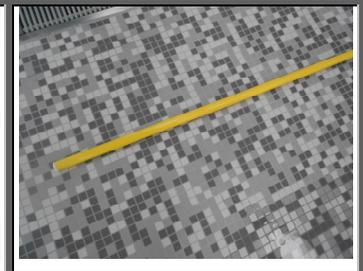


Attention : les élèves ne sont pas autorisés à monter sur les structures métalliques du bassin

## Exemples d'aménagement du bassin d'apprentissage



## Matériel disponible à la piscine de Lingolsheim

|   |  |  |  |  |   |
|---|--|--|--|--|---|
|   |   |    |   |   |    |
| <p style="text-align: center;"><b>Planches de natation</b></p> <p>Aide à la flottaison<br/>Equilibre vertical, ventral ou dorsal en utilisant 2 planches<br/>Propulsion ventrale avec les jambes : planche tenue bras tendus<br/>Propulsion dorsale avec les jambes : planche tenue contre le ventre en appui sur le bassin ou le haut des jambes</p> | <p style="text-align: center;"><b>Frites</b></p> <p>Aide à la flottaison<br/>Equilibre vertical, ventral ou dorsal en utilisant 1 ou 2 frites<br/>Propulsion ventrale avec les mains écartées<br/>Propulsion ventrale avec les jambes et les bras : frite placée sous le ventre<br/>Propulsion dorsale avec les jambes : frite placée sur le haut des jambes avec pression des bras.</p> | <p style="text-align: center;"><b>Tapis flottants</b></p> <p>Repères visuels (pour délimiter un espace, immersion)<br/>Élément pour jeux de transport<br/>Aide à la flottaison - reprise d'appui<br/>Élément pour travailler les équilibres<br/>Élément pour travailler les entrées dans l'eau</p> | <p style="text-align: center;"><b>Haltères flottantes</b></p> <p>Aide à la flottaison<br/>Equilibre vertical, ventral ou dorsal<br/>Propulsion ventrale avec les jambes : haltère tenue bras tendus<br/>Propulsion ventrale avec les jambes et les bras : haltère placée sous le ventre<br/>Propulsion dorsale avec les jambes : haltère tenue contre le ventre en appui sur le bassin ou le haut des jambes</p> | <p style="text-align: center;"><b>Petits tapis à trous</b></p> <p>Aide à la flottaison<br/>Equilibre horizontal, ventral ou dorsal<br/>Propulsion ventrale avec les jambes : tapis placé sous le ventre<br/>Propulsion dorsale avec les jambes : tapis placé sous le dos</p> | <p style="text-align: center;"><b>Fusées</b></p> <p>Aide à la flottaison<br/>Equilibre vertical, ventral ou dorsal<br/>Propulsion ventrale avec les jambes : la fusée tenue bras tendus<br/>Propulsion ventrale avec les jambes et les bras : la fusée placée sous les bras</p> |
|    |    |   |    |    |   |
| <p style="text-align: center;"><b>Anneaux lestés</b></p> <p>Matériel pour travailler l'immersion<br/>Jeux de pêche et transport</p>   | <p style="text-align: center;"><b>Bouchons de ceinture</b></p> <p>Éléments flottants<br/>Utilisés pour des jeux de transports ou de pêche</p>  | <p style="text-align: center;"><b>Cerceaux lestés</b></p> <p>Matériel pour travailler l'immersion<br/>parcours</p>   | <p style="text-align: center;"><b>Cerceaux flottants</b></p> <p>Repères visuels (pour délimiter un espace, immersion)<br/>Élément pour jeux de transport<br/>Élément pour travailler les entrées dans l'eau</p>  | <p style="text-align: center;"><b>Ballons</b></p> <p>Élément de jeux</p>   | <p style="text-align: center;"><b>Perche</b></p> <p>Élément de sécurité<br/>Matériel pour des immersions - entrées dans l'eau</p>   |

## PROJET PEDAGOGIQUE POUR LA NATATION

Année scolaire ..... / .....

PISCINE DE LINGOLSHEIM

Responsable de la piscine : Mohamed DOUGAREM

ECOLE : .....

CIRCONSCRIPTION : Strasbourg 4

| Classe | Effectif | Enseignant responsable |
|--------|----------|------------------------|
|        |          |                        |
|        |          |                        |
|        |          |                        |

### Objectifs relatifs au socle commun :

- Palier 1 fin de cycle 2 : «se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui - s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter »
- Palier 2 : fin de cycle 3 « se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui - plonger, s'immerger, se déplacer. »

### Organisation de l'activité :

| Organisation                |   |                          |               |
|-----------------------------|---|--------------------------|---------------|
| Nombre de séances prévues : | Mode de déplacement :                                     |                          |               |
| Durée de la séance :        | Planning hebdomadaire (jours de la semaine et horaires) : |                          |               |
| Date (s) du cycle :         |   |                          |               |
| Intervenants extérieurs     | Qualité   | Rôle (vestiaire, bassin) | N° d'agrément |
|                             |   |                          |               |
|                             |   |                          |               |
|                             |   |                          |               |
|                             |   |                          |               |

### Organisation en trois groupes :

- 1 groupe débutant
- 1 groupe débrouillé
- 1 groupe expert

Les groupes sont pris en charge par deux enseignants et un MNS

## Progression d'un cycle d'apprentissage (séquence d'apprentissage) pour les écoles élémentaires

### Cette nouvelle organisation pédagogique a un double objectif:

- **de redonner la main aux enseignants** pour mieux articuler les compétences à travailler d'une séance à l'autre et tout au long d'un cycle;
- **de redonner du sens au métier de Maître Nageur Sauveteur**, en leur offrant la possibilité d'accompagner, de part leur expertise, un maximum d'élèves au cours d'un cycle à des moments spécifiques.

### Principes généraux

- A l'issue de la séance 1, des tests permettront de former des groupes de niveau.
- Toutes les classes d'un même créneau formeront un «grand groupe» qui sera partagé en 3 à 4 groupes homogènes, peu importe le niveau de classe.
- Chaque adulte, chargé d'enseignement, gardera son groupe durant tout le cycle sauf pour les ateliers dirigés.
  - L'évaluation sera continue tout au long du cycle et chaque adulte responsable d'un groupe renseignera la fichier d'évaluation validée au niveau académique (cf. fichier excel).
  - Quand il y aura plus de 10 séances, il sera possible de dédoubler des séances décrites ci-dessous à la demande des enseignants en concertation avec les MNS.
- Par contre, en cas d'annulation de séances, on veillera à respecter la progression du cycle proposé ci-dessous tout en permettant une réadaptation en concertation avec l'équipe de MNS.

### PREMIÈRE SEMAINE

#### Séance 1 : Organisation spécifique

Les MNS feront passer des tests afin d'évaluer le niveau de chaque enfant. Des groupes de niveau pourront être définis pour le reste du cycle de natation et une répartition de ces groupes entre les adultes chargés de l'enseignement, devra être fait.

*Les ajustements des groupes pourront s'effectuer tout au long de la séquence d'apprentissage.*

#### Séance 2 : Cours dirigé

Les enseignants et le MNS prennent en charge le groupe qui leur a été attribué et commencent les apprentissages.

**Séance 3 : Ateliers dirigés avec rotation des groupes toutes les 10/15 min**

1 MNS + 2/3 PE

- Atelier 1 : Immersion avec matériel (des cerceaux, des anneaux, cage...) dans le Petit Bain et Grand Bain
- Atelier 2: Flottaison (étoile/fusée) avec matériel (pull boy et bouchons) GB ou PB (si niveau faible)
- Atelier 3 : Entrée dans l'eau avec matériel (tapis et tapis à trous) dans le PB/GB
- Atelier 4 : Propulsion avec matériel (frites) ou cheminement au bord GB

| Cas 3 groupes de niveau | MNS<br>Ateliers 1 + 2<br>(Immersion -Flottaison) | PE<br>Atelier 3<br>(Entrée dans l'eau) | PE<br>Atelier 4<br>(Propulsion) |
|-------------------------|--|--|---------------------------------|
| <b>Groupe A</b>         | 1  | 2                                      | 3                               |
| <b>Groupe B</b>         | 3  | 1                                      | 2                               |
| <b>Groupe C</b>         | 2  | 3                                      | 1                               |

| Cas 4 groupes de niveau | MNS<br>Atelier 1<br>(Immersion) | PE<br>Atelier 2 (Flottaison) | PE<br>Atelier 3<br>(Entrée dans l'eau) | PE<br>Atelier 4<br>(Propulsion) |
|-------------------------|---------------------------------|------------------------------|--|---------------------------------|
| <b>Groupe A</b>         | 1                               | 2                            | 3                                      | 4                               |
| <b>Groupe B</b>         | 4                               | 1                            | 2                                      | 3                               |
| <b>Groupe C</b>         | 3                               | 4                            | 1                                      | 2                               |
| <b>Groupe D</b>         | 2                               | 3                            | 4                                      | 1                               |

*Ces rotations sont proposées à titre indicatif.*

**Séance 4 : Cours dirigé**

Les enseignants et le MNS reprennent en charge le groupe qui leur a été attribué et poursuivent les apprentissages.

**Séance 5 : Ateliers dirigés avec rotation des groupes toutes les 10/15 min**

1 MNS + 2/3 PE

- Atelier 1: Immersion suivie d'une remontée passive dans le GB
- Atelier 2 : Flottaison (étoiles/fusées) avec diminution du matériel et alternance ventrale/dorsale en variant la profondeur dans le GB
- Atelier3 : Entrée dans l'eau dans le GB
- Atelier 4 : Propulsion avec diminution du matériel ou de l'appui GB

| Cas 3 groupes de niveau | PE<br>Ateliers 1 +2<br>(Immersion -Flottaison) | MNS<br>Atelier 3<br>(Entrée dans l'eau) | PE<br>Atelier 4<br>(Propulsion) |
|-------------------------|--|---|---------------------------------|
| <b>Groupe A</b>         | 2  | 3                                       | 1                               |
| <b>Groupe B</b>         | 3  | 1                                       | 2                               |
| <b>Groupe C</b>         | 1  | 2                                       | 3                               |

| Cas 4 groupes de niveau | PE<br>Atelier 1<br>(Immersion) | PE<br>Atelier 2<br>(Flottaison) | MNS<br>Atelier 3<br>(Entrée dans l'eau) | PE<br>Atelier 4<br>(Propulsion) |
|-------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------|
| <b>Groupe A</b>         | 2                              | 3                               | 4                                       | 1                               |
| <b>Groupe B</b>         | 3                              | 4                               | 1                                       | 2                               |
| <b>Groupe C</b>         | 4                              | 1                               | 2                                       | 3                               |
| <b>Groupe D</b>         | 1                              | 2                               | 3                                       | 4                               |

*Ces rotations sont proposées à titre indicatif, il faudra les adapter en fonction du niveau général du groupe et des composantes (immersion, rentrée dans l'eau/respiration, équilibre, propulsion) prioritaires à travailler et/ou à renforcer selon les groupes.*

**Séance 6 : Cours dirigé**

Les enseignants et le MNS reprennent en charge le groupe qui leur a été attribué à l'issue de la séance 1 et poursuivent les apprentissages.

**Séance 7 : Cours dirigé**

Les enseignants et le MNS reprennent en charge le groupe qui leur a été attribué à l'issue de la séance 1 et poursuivent les apprentissages.

**Séance 8 : Ateliers dirigés avec rotation des groupes toutes les 10/15 min**

1 MNS + 2/3 PE

- Atelier 1 : Immersion
- Atelier 2: Flottaison
- Atelier 3 : Entrée dans l'eau
- Atelier 4 : Propulsion (travail de "crêpes debout", puis tête dans l'eau sans mobiliser les jambes puis avec frite). L'idée étant d'insister sur la traction et les sensations des bras et de leurs propulsions.

| Cas 3 groupes de niveau | PE<br>Ateliers 1+2<br>(Immersion -Flottaison) | PE<br>Atelier 3<br>(Entrée dans l'eau) | MNS<br>Atelier 4<br>(Propulsion) |
|-------------------------|---|--|----------------------------------|
| <b>Groupe A</b>         | 3   | 1                                      | 2                                |
| <b>Groupe B</b>         | 1   | 2                                      | 3                                |
| <b>Groupe C</b>         | 2   | 3                                      | 1                                |

| Cas 5 groupes de niveau | PE<br>Atelier 1<br>(Immersion) | PE<br>Atelier 2<br>(Flottaison) | PE<br>Atelier 3<br>(Entrée dans l'eau) | MNS<br>Atelier 4<br>(Propulsion) |
|-------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--|----------------------------------|
| <b>Groupe A</b>         | 4                              | 1                               | 2                                      | 3                                |
| <b>Groupe B</b>         | 3                              | 4                               | 1                                      | 2                                |
| <b>Groupe C</b>         | 2                              | 3                               | 4                                      | 1                                |
| <b>Groupe D</b>         | 1                              | 2                               | 3                                      | 4                                |

*Ces rotations sont proposées à titre indicatif, il faudra les adapter en fonction du niveau général du groupe et des composantes (immersion, rentrée dans l'eau/respiration, équilibre, propulsion) prioritaires à travailler et/ou à renforcer selon les groupes.*

**Séance 9 : « Parcours palier »**

Mise en place d'un aménagement spécifique permettant aux élèves d'enchaîner différentes actions.

- Parcours 1: Entrée dans l'eau suivi d'une étoile (D ou V) suivi d'une immersion sous un obstacle suivi d'un déplacement sur 15 mètres (avec objet de flottaison si besoin) dans le GB
- Parcours 2: Parcours 1 dédoublé dans le GB
- Parcours 3: Entrée dans l'eau puis déplacement suivi d'une immersion suivie d'une flottaison dans la largeur du GB
- Atelier initiation : Entrée dans l'eau en chute arrière (cf. aisance aquatique) et Plongeon pour les experts + cage/cerceaux lestés dans le PB

**Séance 10 : Séance ludique**

Cette dernière séance reste une séance d'apprentissage mais elle veillera à proposer quelques situations plus ludiques et pourra initier les enfants à d'autres disciplines aquatiques.

- Initiation «water polo» dans le GB à dédoubler si besoin (PE)
- Course sur tapis dans le GB (MNS)
- Jeux dans le PB (PE)
- Parcours natation : entrée + déplacement ventral + monter sur un tapis + déplacement dorsal dans le GB (PE)

## ENCADREMENT

Dans le premier degré, l'encadrement des élèves est assuré par le professeur responsable de la classe et des intervenants agréés, professionnels ou bénévoles.

Le taux d'encadrement ne peut être inférieur aux valeurs définies dans le tableau ci-dessous. Ce dernier doit être déterminé en fonction du niveau de scolarisation des élèves et de leurs besoins, mais aussi de la nature de l'activité.

**Le taux d'encadrement ne tient pas compte de la présence d'un personnel qualifié et dédié à la surveillance.**

|                    | Taux d'encadrement par groupe-classe               |  |  |
|--------------------|--|--|--|
|                    | d'élèves d'école maternelle                        | d'élèves d'école élémentaire                       | d'élèves d'école maternelle et d'école élémentaire |
| moins de 20 élèves | 2 adultes au moins dont le professeur de la classe | 2 adultes au moins dont le professeur de la classe | 2 adultes au moins dont le professeur de la classe |
| de 20 à 30 élèves  | 3 adultes au moins dont le professeur de la classe | 2 adultes au moins dont le professeur de la classe | 3 adultes au moins dont le professeur de la classe |
| plus de 30 élèves  | 4 adultes au moins dont le professeur de la classe | 3 adultes au moins dont le professeur de la classe | 4 adultes au moins dont le professeur de la classe |

Lorsque des regroupements de classes ou des échanges de services sont organisés, le professeur de la classe peut être remplacé par un autre professeur.





Diplôme délivré aux élèves permettant une évaluation diagnostique et un bilan de fin de cycle

|            | PALIER 1                                    | VALIDÉ | PALIER 2  | VALIDÉ |
|------------|---|--------|---|--------|
| ENTRÉE     | Je saute sans aide                          |        | Je plonge   |        |
| IMMERSION  | Je me déplace sous un obstacle flottant     |        | Je me déplace sous l'eau                            |        |
| ÉQUILIBRE  | Je me laisse flotter 3 à 5 secondes         |        | Je réalise un équilibre sur le ventre en 5 secondes |        |
| PROPULSION | Je nage 15 mètres sans aide à la flottaison |        | Je nage 30 mètres sans aide à la flottaison         |        |

**PALIER 1 :** - Se déplacer sur 15 m sans aide à la flottaison et sans appui  
 - Enchaîner : sauter, se laisser remonter, passer sous un obstacle flottant, se laisser flotter 3 à 5 secondes, revenir au bord

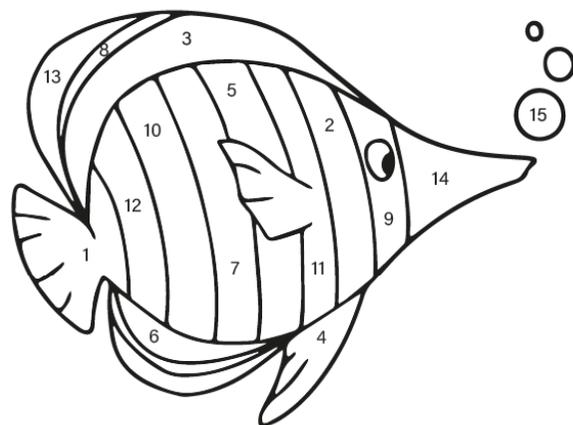
**PALIER 2 :** - Se déplacer sur 30 m sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui  
 (effectuer 25 m, réaliser un virage, réaliser une coulée ventrale puis une reprise de nage)  
 - Enchaîner un saut ou un plongeon, passer dans un cerceau immergé, se laisser flotter 5 secondes, revenir au bord

# PASSEPORT DE NATATION SCOLAIRE

- Nom :
- Prénom :
- Classe :
- École :

A atteint le palier





Je suis acteur de mes progrès.  
 Chelmon le poisson m'aide à repérer mes nouvelles compétences.  
**Maintenant, je peux colorier la case correspondant à mes progrès !**

|             |   |
|-------------|---|
| ENTRÉE      | 1. Je rentre dans l'eau par l'échelle ou l'escalier                         |
|             | 2. Je saute avec matériel   |
|             | 3. Je saute vers un objet flottant (frite)                                  |
| IMMERSION   | 4. Je mets le visage dans l'eau   |
|             | 5. Je mets le visage dans l'eau en ouvrant les yeux (objectif 10 secondes)  |
|             | 6. Je passe sous la ligne d'eau   |
| RESPIRATION | 7. Je fais des bulles pendant 5 secondes                                    |
|             | 8. Je souffle le plus longtemps possible (objectif 5 secondes)              |
|             | 9. Je me déplace sur 5 mètres avec respiration aquatique                    |
| ÉQUILIBRE   | 10. Je m'allonge sur le ventre à l'aide du bord sans poser les pieds au sol |
|             | 11. Je fais la boule  |
|             | 12. Je passe de la boule à l'étoile de mer                                  |
| PROPULSION  | 13. Je réalise 15 mètres avec aide à la flottaison                          |
|             | 14. Je réalise 5 mètres sans aide   |
|             | 15. Je réalise 10 mètres sans aide  |

## Quelques éléments didactiques et repères de progressivité

### ➤ Le passage du terrien bipède à l'homme aquatique

|                    | <b>Activités terrestres</b>  | <b>Activités aquatiques</b>   |
|--------------------|--|---|
| <b>Equilibre</b>   | Équilibre vertical<br>Appuis plantaires<br>Tête verticale<br>Pesanteur                               | Équilibre horizontal<br>Perte totale des appuis plantaires<br>Tête horizontale<br>Poussée d'Archimède |
| <b>Respiration</b> | Innée et réflexe<br>Nasale<br>Expiration passive, pas de résistance à l'expiration                   | Volontaire<br>Essentiellement buccale<br>Expiration active et longue<br>Résistance à l'eau à vaincre  |
| <b>Propulsion</b>  | Jambes motrices<br>Bras équilibrateurs<br>Appuis fixes et solides<br>Résistance de l'air négligeable | Jambes surtout équilibratrices<br>Bras moteurs<br>Appuis fuyants et mouvants<br>Résistance à l'eau    |

### ➤ Progression du Terrien au Nageur

*Les éléments suivants sont des pistes pour vous permettre d'élaborer votre progression. Selon l'étape dans laquelle se situe l'élève, certaines composantes de la natation sont à travailler prioritairement.*

*Ces éléments de progressivité ont été proposés d'après un document de W. Behague, P. Michel, S. Rost et D. Westrich et en concertation avec les MNS référents pédagogiques et la CPC de circonscription.*

i = immersion    e = équilibre    r= rentrer dans l'eau /respiration    p = propulsion

| ÉTAPES                            | ÉLÉMENTS IMPORTANTS  |
|-----------------------------------|--|
| 1<br>«L'enfant terrien»           | Premières découvertes du milieu<br>Sensations de l'eau: équilibre/déséquilibre et résistance de l'eau<br>Explorer la poussée d'Archimède   |
| 2<br>« L'enfant à familiariser »  | Pertes des appuis plantaires<br>Immersion complète et prolongée ( <b>apnée</b> )<br>Commencer à vivre des <b>remontées passives</b><br>Commencer l'action des jambes (battements)  |
| 3<br>« Enfant qui flotte »        | Tendre vers l'allongement (équilibre Ventral et Dorsal)<br>Faire prendre conscience que la position sur le dos est la position sécuritaire<br>Enchaîner des cycles respiratoires (souffler dans l'eau)<br>Vivre des remontées passives (en apnée)<br>Commencer l'action des bras (en position ventrale)<br>Poursuivre l'action des jambes sur le dos (avec matériel) |
| 4<br>« Enfant qui glisse »        | Initier la <b>respiration aquatique</b> (inspiration et expiration longue)<br>Commencer l'action des bras en position dorsale (avec matériel)<br>Poursuivre l'action des jambes sur le dos et sur le ventre (sans matériel)<br>La fusée», <b>tête placée</b> et corps gainé (indéformable) pour qu'il glisse bien et vite (Ventral/Dorsal)                           |
| 5<br>« Enfant qui nage »          | Consolider la « fusée »<br>Se déplacer sur une longue distance en utilisant les bras et les jambes sans matériel<br>Consolider la respiration aquatique (inspiration et expiration longue et complète)   |
| 6<br>« Enfant qui nage longtemps» | Améliorer l'équilibre de ses nages pour être plus efficace<br>Améliorer la technique de nage ( crawl et dos crawlé) pour nager plus loin (vers le palier 2)<br>Consolider la respiration aquatique<br>Maîtriser le plongeon / la chute arrière   |

