

# ***Les non nageurs : une fatalité ?***

***Lille 2-Armentières  
Mardi 22 novembre 2016***

---

---

# *Quelques définitions pour bien savoir de quoi nous allons parler :*

- ◆ La natation
- ◆ Le savoir nager



## ***Définition de la natation :***

La **natation** est ***une production de performances chronométrées en milieu aquatique stable. Cette performance est réalisée grâce à des nages codifiées par un règlement international.***

---

---

# *Définition du savoir nager*

\* « c'est réaliser de manière autonome, une suite de mobilisations segmentaires visant à déplacer le corps dans l'élément aquatique, avec la capacité à déterminer ce déplacement en équilibre stable » Didier CHOLLET (chercheur, spécialisé dans la technique de la natation) « *Natation Sportive, approche scientifique* »

\* « c'est d'abord évoluer dans le milieu aquatique appréhendé dans son volume, sans utiliser d'équipements particuliers et sans avoir la possibilité immédiate de reprise d'appuis solides » Patrick PELAYO

---

---

## ***Ou encore***

Pelayo, Maillard, Chollet et Rozier ont définis leur « savoir minimal utilitaire et sécuritaire », fondement du programme de sixième du 18-06-96 : ***L'élève sachant nager est capable en eau profonde de sauter ou plonger pour réaliser sans interruption une distance donnée, un maintien sur place et la recherche d'un objet immergé.***

---

---

## *Aujourd'hui, savoir nager, c'est :*

- ◆ Satisfaire au nouveau test du savoir nager :  
**défini par l'arrêté du 9/07/2015**

**Ce nouveau test reprend l'idée du test précédent avec la notion d'actions à enchaîner. Il se montre, toutefois, plus exigeant. Nous verrons les détails un peu plus loin.**



\*Le **savoir nager** est abordé comme un **savoir sécuritaire**. Dans la revue EPS n°274 « une natation sécuritaire, c'est-à-dire ? », le savoir sécuritaire est « **une motricité d'adaptation** » et **non de performance**.

\*Sa mise en œuvre consiste surtout en une motricité de réaction qui se définit par le caractère accidentel de la situation...il n'existe donc pas de natation sécuritaire en tant que telle. »

---

---

# ***Natation et savoir nager sont donc bien deux choses distinctes.***

Avec la notion du «savoir nager », la maîtrise du milieu prime sur la notion de production de performance chronométrée avec les nages codifiées.

Le savoir nager est un pré-requis nécessaire pour aborder la natation qui se déclinait sous deux formes dans les anciens textes (collège):

- \* la natation de vitesse
  - \* la natation de durée
- 
-



# *Le savoir nager a conservé une place importante dans les nouveaux programmes !*

- ◆ Au Cycle 2 : il est précisé qu'une attention particulière sera portée au Savoir Nager
    - ◆ En fin de cycle, l'élève devra savoir « se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion »
    - ◆ L'élève devra modifier son équilibre (vers l'horizontal), sa respiration (vers une respiration adaptée) et sa propulsion (vers une propulsion essentiellement basée sur les bras)
  - ◆ Au cycle 3 : dans la continuité du cycle 2, le savoir nager reste une priorité. La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle.
- 
-

## *Et le cycle 4 alors ?*

- ◆ La natation appartient à la compétence «Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »
  - ◆ L'élève devra gérer son effort, faire des choix dans au moins 2 familles athlétiques et/ou au moins dans 2 styles de nages
  - ◆ Perspectives : On pourra conserver ce qui se faisait avant sur le nager long ou le nager vite !
- 
-

## *A notre niveau ?*

- ◆ C'est bien le savoir nager que nous allons aborder dans cette formation.



# *Ce qu'il y a de différent entre l'ancien test et le nouveau :*

◆ Lors de l'ancien test, il fallait enchaîner les actions suivantes :

\*Sauter dans le grand bain

\*Revenir à la surface, puis s'immerger pour passer sous un obstacle

\* Nager 20m (10 sur le ventre et 10 sur le dos)

\* Réaliser un surplace de 10"

\*S'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle

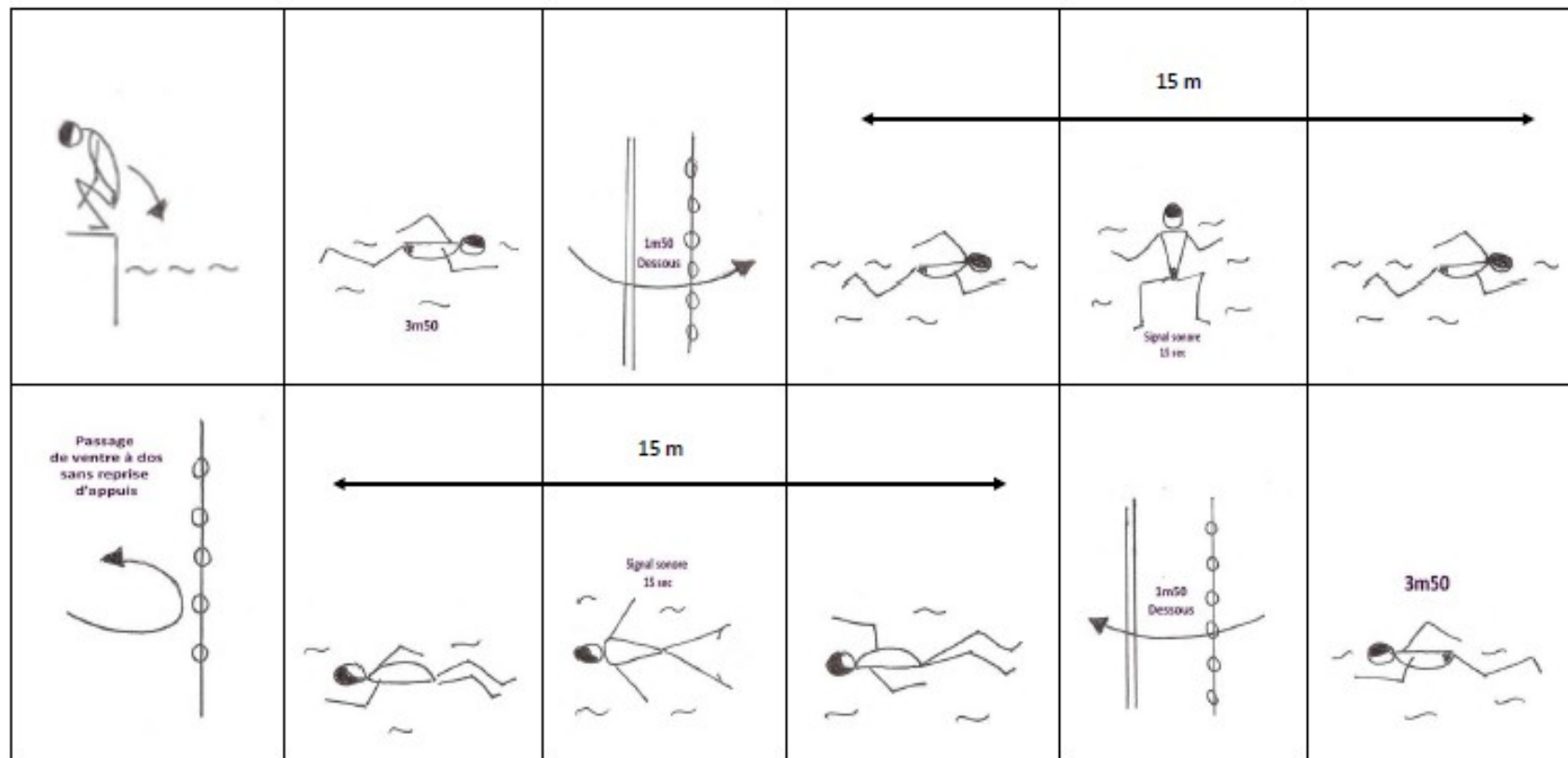


◆ Avec le nouveau test, il y a toujours un enchaînement d'actions :

- \* Entrer dans l'eau par **une chute** arrière
  - \* Se déplacer sur 3.5m
  - \* **Franchir en immersion complète un obstacle** sur une distance de 1.5m
  - \* Se déplacer sur le ventre sur 15m et faire un surplace de 15'' au cours des 15m
  - \* Faire demi-tour et sans reprendre d'appuis, passer sur le dos
  - \* Se déplacer sur le dos sur 15m et faire **un sur place horizontal de 15''** au cours des 15m
  - \* Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle
  - \* Revenir au point de départ.
- 
-

# Les actions du savoir nager ... en images

Les actions essentielles du test de savoir nager Cycle 2 - 2010



En référence à l'arrêté Attestation scolaire « savoir-nager » du 9/07/2015

# *Vidéo du savoir nager*



## *Et au niveau des connaissances et attitudes ?*

Elles sont au nombre de trois :

- \* Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème
  - \* Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé
  - \* Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.
- 
-



## ***Pourquoi le nouveau test est-il plus exigeant ?***

- ◆ L'entrée dans dans l'eau se fait par **une chute arrière !**
  - ◆ Le passage en **immersion** est **plus long** (il passe à 1,5m)
  - ◆ Les **temps « statiques »** sont **plus longs** (on passe de 10" une seule fois à 2 fois 15")
  - ◆ La **notion d'incertitude** est plus présente : chute arrière et les surplaces se font aux signaux du professeur !
- 
-

# ***Ce nouveau test « colle » parfaitement à l'approche de T. TERRET***

*(Historien, spécialiste de l'histoire du sport).*

*« Sa mise en œuvre consiste surtout en une motricité de réaction qui se définit par le caractère accidentel de la situation »*

La chute arrière et les signaux aléatoires pour la réalisation des surplaces en sont le parfait exemple.

---

---

# EPS : Programme et socle



Natation cycle 2

## Champ d'apprentissage

Adapter ses déplacements à des environnements variés

→ Compétences EPS visées :

Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices (passage du milieu terrestre au milieu aquatique : équilibre vertical et équilibre horizontal, respiration réflexe et respiration adaptée, propulsion essentiellement basée sur les jambes vers une propulsion basée sur les bras)

S'engager sans appréhension.

→ Attendus

Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appuis et après un temps d'immersion.

Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements dans un espace aménagé, sécurisé.

Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

Document réalisé par la mission EPS, DSDEN du Nord

# *Un cahier de piscine*



## ***Notre objectif est double :***

- ◆ Faire en sorte que nos élèves réussissent le test en fin de cycle 3.
  - ◆ Délivrer les attestations du savoir nager (exemple dans le BO). Un exemplaire doit être présent dans le livret de compétences et un doit être remis à l'élève.
- 
-

# Attestation du B.O. n°30 du 23 juillet 2015

**B.O.** Bulletin officiel n° 30 du 23 juillet 2015

Annexe 2  
Modèle d'attestation scolaire du savoir-nager

Recto

Académie de  _____		PHOTO
Cachet de l'établissement et signature du directeur de l'école ou du chef d'établissement	<i>Attestation scolaire « savoir-nager »</i>	
	NOM : _____	
	Prénom : _____	
	Date de naissance : __ / __ / _____	
	École / collège : _____	
 <small>MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE</small>		

## ***Et sur le plan de la responsabilité ?***

Nous ne serons pas considérés comme « responsables » si l'élève a un accident après qu'il ait validé son savoir nager. Par contre, s'il s'avère que l'élève n'a pas validé le test dans les conditions attendues, nous serons considérés comme responsables !



# *Qu'allons-nous devoir prendre en compte pour faire évoluer nos élèves ?*

Plusieurs paramètres vont entrer en jeu :

- ◆ Les caractéristiques des élèves
  - ◆ La spécificité de l'activité
  - ◆ Les contraintes officielles
  - ◆ Les contraintes organisationnelles et matérielles.
- 
-



## *Les caractéristiques des élèves :*

- ◆ Elles sont très disparates. Nous pouvons trouver des élèves qui refusent d'entrer dans l'eau et des élèves qui échouent au test seulement sur un point.
  - ◆ Peuvent rentrer également en jeu les origines sociales des élèves (on ne va pas facilement à la piscine ou on ne se met pas facilement en maillot devant les autres)
  - ◆ Les mauvaises expériences personnelles ou familiales
- 
-

## *La spécificité de l'activité :*

- ◆ La natation implique des « bouleversements » de nos habitudes de terrien sur plusieurs plans :
    - ◆ **Équilibre** : il s'agit de passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal
    - ◆ **Respiration** : il s'agit de passer d'une expiration passive à une expiration active
    - ◆ **Propulsion** : il s'agit de passer d'une propulsion essentiellement basée sur les jambes à une propulsion essentiellement basée sur les bras !
    - ◆ **Immersion** : il s'agit de passer d'un corps pas immergé à un corps immergé entièrement
- 
-

## ***Les contraintes officielles :***

- ◆ Le taux d'encadrement : 5m<sup>2</sup> par élève (soit 10 à 12 élèves par ligne).
- ◆ Le temps de pratique : 20h de pratique effective, 2 cycles de 12 à 15 séances de 40 min de pratique effective et 1 séance hebdomadaire au minimum.
- ◆ L'accès à au moins un bord est primordial avec des non-nageurs



# *Les contraintes matérielles et organisationnelles :*

- ◆ Le matériel disponible
- ◆ La proximité ou l'éloignement (ou l'absence) des cycles réalisés en primaire qui peut impliquer de tout reprendre à 0 !
- ◆ L'éloignement de la piscine et le temps de trajet (ou transport)



# ***Pourquoi cette activité provoque des « bouleversements » chez nos élèves ?***

- ◆ Les élèves ont peur de ce nouvel environnement : peur d'être « rempli » d'eau, peur d'être attiré au fond, peur de se noyer ...
  - ◆ Ils refusent de modifier leur équilibre car ils privilégient leur position de terrien qui les rassure :
    - ◆ Pas d'eau sur le visage et les yeux surtout
    - ◆ Pas d'eau dans la bouche
    - ◆ Prise d'informations directe plus facile
    - ◆ Peur de l'inconnu (la profondeur principalement) et de l'engloutissement
    - ◆ Perte des appuis solides pour des appuis fuyants dans l'eau.
- 
-

# *Quelles conduites typiques d'un non nageur ?*

- ◆ Le « peureux »
  - ◆ Le « statique » : celui qui fait du surplace
  - ◆ Le « poloïste » : celui qui nage la tête hors de l'eau.
  - ◆ « L'apnéïste » : celui qui alterne les temps de nage en apnée et les temps d'arrêts pour respirer.
- 
-

## *Remarque !!!*

- ◆ Le « poloïste » et « l'apnéïste » sont peut-être en mesure de satisfaire au test malgré leurs difficultés.
- ◆ Notre objectif sera alors de faire en sorte qu'ils soient plus à l'aise en les aidant à acquérir une nage plus « économique ».



# *Comment se manifeste le non nageur « peureux » ?*

- ◆ Il met tout en œuvre pour maintenir sa tête hors de l'eau :
    - ◆ Hyper extension de la tête
    - ◆ Actions des bras dirigées vers le bas pour « sortir » le plus possible sa tête de l'eau
    - ◆ Gestes rapides et paniqués des bras
    - ◆ Respiration accélérée à cause de la peur qui l'envahit
    - ◆ Recherche l'adulte du regard pour se rassurer
    - ◆ Cherche à se rapprocher du bord pour trouver des appuis solides (appuis fuyants dans l'eau)
- 
-



# *Comment se manifeste le non nageur « statique » ?*

- ◆ Il met sa tête dans l'eau mais il « brasse » de l'eau sans avancer.
  - ◆ Quelles sont les raisons de son « immobilité » ? :
    - ◆ Ses surfaces motrices ne sont pas orientées vers l'arrière.
    - ◆ Ses segments (bras) ne sont pas contractés lors des trajets moteurs (il « traverse » l'eau sans prendre appui dans l'eau)
- 
-

# *Comment se manifeste le non nageur « poloïste » ?*

- ◆ Il nage avec la tête hors de l'eau en permanence ce qui entraîne une position oblique du corps (beaucoup de résistances)
  - ◆ Quelles sont les raisons de cette position de tête ?
    - ◆ L'élève ne veut pas mettre la tête dans l'eau (peur ?)
    - ◆ Il ne maîtrise pas la respiration
- 
-

# *Comment se manifeste le non nageur « apnéïste » ?*

- ◆ Il alterne des temps de nage en apnée et des temps d'arrêt pour reprendre son souffle (il retrouve son équilibre de terrien) !
  - ◆ Il nage avec une fréquence élevée pour faire la plus grande distance possible sans respirer.
  - ◆ Quelles sont les raisons de ce comportement ? :
    - ◆ Il ne maîtrise pas la respiration.
    - ◆ Autre(s) raison(s) ?
- 
-

# *Sur le plan pédagogique, comment faire avec beaucoup de de non-nageurs?*

- ◆ Pas de solutions miracles, toutefois ...
  - ◆ Le travail en binôme peut s'avérer être intéressant car il offre plusieurs avantages :
    - ◆ Il permet aux élèves de récupérer
    - ◆ Il « sécurise » et l'enseignant et l'élève
    - ◆ Il permet une meilleure connaissance du résultat (il est immédiat et le Non Nageur a « plus » confiance en son camarade)
    - ◆ Il permet les conseils plus individualisés (le professeur peut donner ses conseils à l'élève hors de l'eau qui transmet ensuite)
  - ◆ Les inconvénients :
    - ◆ L'élève hors de l'eau peut avoir froid.
    - ◆ Il faut donc prévoir un travail en aller retour (A fait l'aller dans l'eau et B fait le retour dans l'eau)
- 
-

# *L'évaluation !*

- ◆ Le débat est ouvert !
- ◆ Se « contenter » d'une attestation de réussite ? (exemple en annexe)
- ◆ Un exemplaire type est proposé dans le BO du 23 juillet 2015. **L'exemplaire doit être inséré dans le livret de compétence et un exemplaire doit être remis à l'élève.**

# *Comment tenir compte des acquis des élèves qui n'ont pas réussi le test ?*

- ◆ Je vous propose un exemple de fiche de suivi qui permettrait de suivre les acquisitions.
  - ◆ Cette fiche reprend l'idée des ceintures en combat ou les étoiles en ski !
  - ◆ Là, il s'agit d'utiliser les « némos » : némo de bronze, d'argent et d'or !
  - ◆ L'élève obtient le « Némo d'argent » si la majorité de ses acquisitions appartient à cette catégorie !
- 
-

# Feuille d'acquisition

fiche de suivi de la progression.ods - LibreOffice Calc

Echier Édition Affichage Insertion Format Outils Données Fenêtre Aide

Calibri 11

E3

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	
1		Fiche de suivi de la progression de l'élève																															
2			Laurent	Pierre	Aline																												
3	ENTRER DANS L'EAU	Assis au bord																															
4		Sauter en faible profondeur																															
5		Sauter en grande profondeur avec une aide (frite)																															
6		Sauter en grande profondeur sans aide																															
7		Sauter en grande profondeur sans aide																															
8		Entrer en arrière																															
9		Descendre chercher un objet avec aide (perche ou échelle) en faible profondeur																															
10	S'IMMERGER	Idem sans aide																															
11		Descendre en grand profondeur avec aide (perche ou échelle)																															
12		Idem sans aide																															
13		Franchir un obstacle d'1,5m																															
14	SE DEPLACER	Se déplacer le long du mur épaules dans l'eau																															
15		Se déplacer sur le ventre et sur le dos avec aide sur 2*15m																															
16		Idem mais sans aide																															
17		Idem avec un temps surplace de 10" lors du changement de nage.																															
18		Se déplacer sur 2*30m en crawl et dos avec un surplace de 15"																															
19																																	
20																																	
21																																	
22																																	
23																																	
24																																	
25																																	
26																																	
27																																	
28																																	
29																																	
30																																	
31																																	

Feuille 1 / 2 PageStyle\_Feuil1 Somme=0 81 %

FR 17:41 19/11/2016

# Des tests pour évaluer les progrès des élèves

Ces tests sont destinés à évaluer tous les élèves ayant suivi une ou plusieurs unité(s) d'apprentissage sur l'année scolaire. Voici une autre proposition de mise en œuvre de ces évaluations.

Palier 1 : fin de cycle 2		
Indications pour l'évaluation (Circulaire du 07/07/2011)	Proposition de mise en œuvre 68	Commentaires des CP EPS 68
<p>L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération.</p> <p>Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.</p> <p>Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.</p>	<p><b>2 parties séparées par un temps de récupération :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1. Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.</li><li>2. Enchaîner sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur (minimum 1m80 pour une question de sécurité) :<ul style="list-style-type: none"><li>- sauter dans l'eau</li><li>- se laisser remonter</li><li>- puis se laisser flotter 5 secondes</li><li>- puis passer sous une ligne d'eau</li><li>- puis regagner le bord</li></ul></li></ul>	<p>Il est pertinent de démarrer par une glissée ventrale (travail de la position torpille)</p> <p>Se laisser remonter : c'est l'occasion de travailler la remontée passive, étape incontournable</p> <p>Se laisser flotter : soit en position étoile, méduse, torpille, sur le ventre ou sur le dos</p>



## *Les lunettes pour aider l'élève ?*

- ◆ Elles peuvent lui permettre de prendre confiance en lui. Elles vont permettre un confort indéniable au niveau des yeux, mais surtout elles vont permettre une exploration plus facile de la profondeur.
  - ◆ L'élève devrait accepter plus facilement de mettre la tête sous l'eau (car il garde ses repères visuels nets).
  - ◆ Son équilibre de terrien va doucement basculer vers un équilibre de « nageur » !
- 
-

## *Attention !*

- ◆ Si les lunettes permettent un confort pour l'élève et si elles peuvent débloquer des situations, il ne faut pas perdre de vue que le test doit se faire SANS !!!!
  - ◆ Par conséquent, il faut ménager des temps de travail sans lunettes pour que l'élève s'habitue aux conditions du test !
  - ◆ Dans une situation de danger imprévu, l'élève n'aura pas le temps de mettre ses lunettes ! Il devra « se sauver » avec ses « propres moyens » et sans aide(s) extérieure(s).
- 
-

# *La séquence proposée par le groupe des MNS de CALYSSIA*

Contraintes :

- travaux de vidange
  - 36 semaines de classes
  - 74 classes de 5 villes à répartir sur l'année
  - Créneaux l'AM (collège le matin)
  - Des horaires aménagés en fonction des villes du secteur.
  - Un budget bus à limiter
- 
-

# ***La séquence proposée par le groupe des MNS de CALYSSIA***

4 grandes périodes dans l'année :

Période 1 : Du 12 septembre au 25 novembre 2016 : 21 classes

Période 2 : Du 28 novembre 2016 au 10 février 2017 : 19 classes

Période 3 : Du 27 février au 12 mai 2017 : 24 classes

Période 4 : Du 18 mai au 20 juin 2017 : 10 classes

Chaque classe dispose de 9 séances  
(1 par semaine et 2 par semaine pour les  
écoles de La Chapelle d'Armentières.)



# ***La séquence proposée par le groupe des MNS de CALYSSIA***

## **Séance 1 à 8 : grand bassin**

Lors de la première séance nous effectuons un test afin de pouvoir faire 4 groupes homogènes.

Deux groupes sont pris en charge par les professeurs et les deux autres groupes par les maîtres nageurs.

Les séances 2 à 7 sont des séances d'apprentissage pures.

La huitième séance est une séance test de fin de cycle où nous validons les différents acquis.

## **Séance 9 : petit bassin**

La dernière séance est une séance ludique, de jeux.

---

---

## *Pour les élèves débutants :*

### **1<sup>er</sup> objectif : la perte des appuis plantaires**

- **essayer d'éloigner au maximum les pieds du mur**
  - **travailler les déséquilibres en se déplaçant à 2 mains, à 1 main le long du bord puis le long de la perche**
  - **accepter la perte de repère visuel en se déplaçant en marche arrière en tenant le mur à 2 mains, à 1 main**
- 
-

## *Pour les élèves débutants :*

### 2<sup>ème</sup> : objectif l'immersion

- **accepter de mettre la tête dans l'eau de manière volontaire (menton, bouche, nez, yeux, tête entière)**
  - **souffler la tête dans l'eau**
  - **mettre la tête dans l'eau de plus en plus longtemps (jeu des secondes, concours de celui qui reste le plus longtemps la tête dans l'eau)**
- 
-

## *Pour les élèves débutants :*

### 3<sup>ème</sup> objectif : l'exploration de la profondeur

- **accepter d'aller toucher le fond du bassin afin de déterminer les limites du bassin**
  - **découvrir la remontée active puis la remontée passive**
  - **comprendre la flottaison**
- 
-



# *Pour les élèves débutants :*

## 4<sup>ème</sup> objectif : la propulsion

- être capable de se déplacer sur le ventre et sur le dos en ayant une bonne position, une horizontalité parfaite
  - pour la propulsion ventrale, se déplacer la tête dans l'eau en regardant le fond du bassin pour avoir un bon alignement du corps
  - pour la propulsion dorsale, se déplacer les oreilles dans l'eau, le ventre et les pieds bien à la surface en regardant le plafond
  - favoriser les déplacements dans un premier temps par la propulsion uniquement grâce aux jambes
- 
-

## ***Pour les élèves débutants :***

### **5<sup>ème</sup> objectif : l'étoile ventrale et dorsale**

- **lorsque la flottaison est comprise et qu'il y a un début de propulsion il est possible de travailler les étoiles**
  - **travailler l'étoile ventrale : sans bouger, la tête dans l'eau, regarder le fond du bassin, écartier les bras et les jambes**
  - **travailler l'étoile dorsale : sans bouger, regarder le plafond, monter le ventre à la surface, écartier les bras et les jambes**
- 
-

## *Pour les élèves débutants :*

### 6<sup>ème</sup> objectif : le saut

- **accepter de sauter avec et ensuite sans la perche**
  - **sauter et revenir sans aide au niveau du bord**
  - **sauter, effectuer les étoiles et revenir sans aide au niveau du bord**
- 
-

*Pour les élèves débutants :*

**J'ai effectué ces différentes étapes :**

**je suis familiarisé avec le milieu  
aquatique**



# ***Pour les élèves autonomes : capables de se déplacer sur quelques mètres***

## **1<sup>er</sup> objectif : vérifications des acquis**

- **horizontalité maîtrisée (ventrale et dorsale)**
- **remontée passive**
- **saut**
- **familiarisation**

***Dans le cas où il y aurait des lacunes nous retravaillons les points de la manière citée précédemment***

---

---

# ***Pour les élèves autonomes : capables de se déplacer sur quelques mètres***

## **2<sup>ème</sup> objectif : la propulsion par les jambes et les bras**

- **se propulser grâce aux jambes mais aussi aux bras**
  - **travailler le moulin ventral pour commencer à maîtriser les mouvements du crawl**
  - **travailler le moulin dorsal pour commencer à maîtriser les mouvements du dos crawlé**
- 
-

# *Pour les élèves autonomes : capables de se déplacer sur quelques mètres*

## **3<sup>ème</sup> objectif : la respiration du nageur**

- **travailler l'immersion en inspirant rapidement et en expirant longuement, d'abord en statique puis en dynamique**
- **apprendre à respirer sur le côté pour nager le crawl de manière académique**



# *Pour les élèves autonomes : capables de se déplacer sur quelques mètres*

## 4<sup>ème</sup> objectif : le plongeon

- entrée dans l'eau par la tête  
travailler le gainage





# *Pour les élèves autonomes : capables de se déplacer sur quelques mètres*

## 5<sup>ème</sup> objectif : le statique

- **rester sur place en position debout sans appui sur le mur ou sur la ligne d'eau**
- **travailler la godille, les appuis**



# *Pour les élèves autonomes : capables de se déplacer sur quelques mètres*

## **6<sup>ème</sup> objectif : l'augmentation des déplacements**

- être capable de se déplacer sur une plus grande distance, augmenter l'autonomie grâce aux objectifs précédents .

**J'ai effectué ces différentes étapes : je suis à l'aise avec le milieu aquatique et à l'aise pour me déplacer sur 25 ou 50 mètres**

---

---

# *Un projet pédagogique*

## **Atelier 1 :**

**Objectif : Déplacement dorsal**

**Thème : Imiter les animaux marins, les animaux**

## **Atelier 2 :**

**Objectif : Immersion apnée exploration de la profondeur**

**Thème : chasse au trésor**

## **Atelier 3 :**

**Objectif : Entrée dans l'eau, remontée passive**

**Thème : Super Mario**

## **Atelier 4 :**

**Objectif : Déplacement ventral**

**Thème : Les super héros**



# La rotation des ateliers

## Rotation des groupes :

Les ateliers permettent aux élèves de développer des savoirs faire complémentaires. Les ateliers 3 et 4 nécessiteront qu'ils acceptent déjà l'immersion, aussi il est important que les enfants n'en étant pas capables en début de cycle commencent par les ateliers 1 et 2.

	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9
Groupe 1 : forte appréhension	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4
Groupe 2 : intermédiaire -	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 1
Groupe 3 : intermédiaire +	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 1	Atelier 2
Groupe 4 : à l'aise dans l'eau	Atelier 4	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3

Situation et objectif	Consigne	But du jeu	J'ai réussi si ...	Remédiations
Le crabe : découverte du milieu aquatique.	Descendre à l'échelle. Se déplacer le long du mur. Remonter au repère.	Se déplacer avec seulement la tête hors de l'eau.	J'ai les épaules dans l'eau et j'avance sur le côté comme un crabe.	S'asseoir au bord avec les pieds dans l'eau.
Saute crabe : perte des appuis plantaires, prise de confiance.	Descendre à l'échelle. Se déplacer le long du mur jusqu'à ce que tout le groupe soit dans l'eau.	Le dernier doit avancer jusqu'à devenir premier.	Je passe derrière mes camarades.	Sans se déplacer, lâcher une main pour faire coucou, puis l'autre.
Le poulpe : perte des appuis plantaires, prise de confiance.	Descendre à l'échelle. Se déplacer le long du mur. Remonter au repère.	Avancer en tournant sur soi même pour rattraper le mur le plus loin possible.	Je fais au moins 6 tours en lançant mes bras très loin, comme des tentacules.	Avancer en se tenant d'une seule main.
La crevette : propulsion, horizontalité, prise de confiance.	// La crevette a des pattes pour marcher et une queue pour nager.	Avancer à reculons avec une main sur le mur et en faisant des battements de jambes.	J'avance à reculons et je fais de la mousse avec mes pieds.	S'allonger sur le dos sans avancer.
Le tronc d'arbre : équilibre horizontal dorsal.	// Le tronc d'arbre flotte sur l'eau sans bouger.	Avancer avec une main en glissant allongé sur le dos.	Je suis allongé à la surface et seul mon bras bouge.	Faire un léger battement pour remonter les jambes.
Le porte avion : équilibre et propulsion dorsale.	// Le porte avion est grand et plat pour que les avions puissent y atterrir.	Avancer allongé sur le dos en faisant des battements de jambes, sans toucher le mur.	J'ai le visage, le ventre et les pieds à la surface. (piste d'atterrissage OK)	Garder une main au mur.
La torpille : corps projectile.	// Les bateaux rapides ont une coque très pointue.	// + les bras en flèche.	Mes bras sont en pointe et serrent ma tête.	Bras le long du corps, sans toucher le mur.
Le bateau de course : propulsion.	// Les bateaux les plus rapides ont plusieurs moteurs.	Nager vite en utilisant deux moteurs : les jambes et les bras.	Je suis allongé, je fais des battements de jambes et des grands moulinets avec les bras.	Mouvement de bras libre (godille ou petits moulinets)

Le placement de la tête est la clef de l'équilibre aquatique. Pour s'allonger sur le dos la tête doit être posée sur l'eau, regard vers le plafond, oreilles dans l'eau et menton le plus haut possible.

# Déplacement apnée exploration de la profondeur

## Situations pédagogiques atelier 2

## Chasse au trésor

Situation et objectif	Consigne	But du jeu	J'ai réussi si ...	Remédiations
Découverte de l'épave : prise de confiance.	Descendre à l'échelle. Se déplacer le long du mur. Remonter au repère.	Faire le tour de l'épave.	J'ai fait tout le tour sans m'arrêter.	Passer entre le mur et la cage, une main sur le mur, l'autre sur la cage.
Premier repérage : immersion.	// Il faut aller visiter le premier étage de l'épave.	Traverser l'épave.	Je suis passé sous les 3 perches.	Passer sous une perche en mettant la bouche dans l'eau.
Le couloir immergé : augmentation du temps d'immersion.	// Maintenant on doit traverser un grand couloir sous l'eau.	Traverser l'épave sans s'arrêter.	Je suis passé sous les trois perches sans remonter.	Avancer le long du mur avec la tête dans l'eau.
Exploration des cales : exploration de la profondeur.	Utiliser l'échelle, puis les perches verticales de la cage pour descendre.	Descendre le plus profond possible.	Je touche le fond avec les pieds, les mains. Je m'assieds au fond.	Toucher la perche sur laquelle on pose ses pieds avec les mains.
Récupérer le trésor : exploration de la profondeur.	// On a trouvé le trésor !	Aller chercher le trésor des pirates au fond de l'épave.	Je remonte avec au moins 2 anneaux.	Attraper 1 anneau avec les pieds.
Echapper aux requins : déplacement en apnée, prise d'information sous l'eau.	Utiliser l'échelle pour descendre et pousser sur le mur pour traverser la cage.	Partir de l'échelle et nager sous l'eau le plus loin possible.	J'ai zigzagué dans la cage pour semer le requin.	Traverser la cage sans remonter.

Situation et objectif	Consigne	But du jeu	J'ai réussi si ...	Remédiations
Attraper les pièces : exploration de la profondeur.	Descendre à l'échelle jusqu'au fond. Se déplacer le long du mur comme on veut. Descendre à la perche. Remonter au repère.	On gagne 1 point par marche et 2 si on touche le fond.	J'ai gagné 8 points.	Aller toucher la 3 <sup>ème</sup> marche avec 1 main, puis les 2. Tenir la perche à 2 mains et mettre la tête sous l'eau.
Canon Mario : exploration de la profondeur.	//	Pousser fort au fond pour remonter super vite.	Je remonte comme une fusée.	Garder la tête 5 secondes dans l'eau.
Etoile magique : remontée passive.	//	Remonter sans bouger.	Je remonte en faisant l'étoile.	Descendre et rester 5 secondes au fond.
Sauter loin : entrée dans l'eau.	Du mur ou du plot, sauter dans l'eau avec ou sans perche.	Sauter le plus loin possible.	J'arrive au dessus du T.	Sauter en donnant la main à l'enseignant/éducateur.
Sauter sur les méchants : entrée dans l'eau.	Du plot, sauter dans l'eau sans la perche.	Sauter pour écraser les méchants.	J'arrive dans l'eau en boule.	Sauter du plot avec la perche.
Sauter dans un tuyau : entrée dans l'eau, alignement.	//	Sauter avec le corps droit, les bras le long du corps.	Je passe dans le cerceau sans le toucher.	
Sauter pour prendre le champignon volant : ent. ds l'eau + remontée passive.	//	Remonter sans bouger.	Je touche le fond et je remonte en étoile.	

Si la première situation de cet atelier est d'un niveau trop élevé pour les enfants, retravailler les 3 premières situations des ateliers 1 et 2 en utilisant le pont de singe à la place de la cage.

Situation et objectif	Consigne	But du jeu	J'ai réussi si ...	Remédiations
Spider man : découverte du bassin, immersion, exploration de la profondeur.	Descendre à l'échelle/perche jusqu'au fond. Se déplacer le long du mur. Remonter au repère.	Descendre et faire un super saut pour remonter. Avancer le plus vite possible en se tenant au mur.	Je pousse fort au fond pour remonter. J'attrape le mur le plus loin possible.	Mettre la tête sous l'eau en tenant la perche à 2 mains.
Tortue Ninja : augmentation du temps d'immersion.	// Il faut se cacher pour trouver les méchants sans qu'ils voient les tortues.	Avancer la tête dans l'eau et remonter discrètement pour respirer.	J'avance seulement quand je suis caché sous l'eau.	Sans avancer, mettre la tête sous l'eau pendant 5 secondes.
Tortue Ninja prêt à l'attaque : prise de confiance.	// On a trouvé les méchant, on doit avancer avec nos armes pour les surprendre.	Avancer avec une seule main sur le mur.	Je garde une main dans l'eau pour cacher mon arme aux méchants.	Sans avancer, faire des bulles avec la bouche et de la mousse avec les pieds.
Superman discret : horizontalité ventrale.	// On vole sur l'eau comme superman.	Avancer allongé sur l'eau avec un bras tendu devant.	J'ai le bonnet, le maillot de bain et les pieds à la surface.	Avancer avec la tête dans l'eau.
Superman super vite : déplacement ventral.	// On vole super vite pour sauver le monde.	// + sans toucher le mur en faisant des battements.	J'ai les 2 bras tendus devant et je fais beaucoup de mousse avec les pieds.	Garder 1 main sur le mur.
X jet (fusée) : corps projectile.	// On fait une pointe avec les mains comme un avion ou un bateau de course.	// + bras en flèches.	J'ai les mains l'une sur l'autre et mes bras touchent mes oreilles.	
Supercopter : propulsion.	// On rajoute un deuxième moteur, avec 2 hélices.	// + grand moulin avec les bras.	J'ai un bras en haut (touche l'oreille), un bras en bas (touche la cuisse) et ils tournent sans se rejoindre.	

L'immersion de la tête est la clef de l'équilibre ventral et du corps projectile, toutes les situations à partir de la deuxième doivent être réalisées avec la tête dans l'eau. Bien évidemment les élèves sont libres de reprendre leur respiration quand ils le souhaitent. Il faut également inciter les élèves à regarder sous l'eau et à prendre leurs repères au fond du bassin.



# *Questionnement collectif :*

**Au regard :**

- **des attendus institutionnels ;**
- **des contraintes du secteur ;**

Quelles modifications apporteriez-vous à l'actuel projet pédagogique pour améliorer le savoir nager de vos élèves ?



## *Des ressources*

Un ensemble de fiche d'activités classées par thème :

- ◆ Entrer dans l'eau
- ◆ Dédramatiser l'eau et s'immerger
- ◆ Se déplacer
- ◆ Se déplacer en étant immergé
- ◆ Respirer

.....et une trame de séquence possible

[Lien vers fiches ressources](#)

---

---

# Des ressources

- ◆ Un site avec des vidéos pour apprendre à nager au cycle 2 :
- ◆ [http://www.ac-grenoble.fr/savoie/pedagogie/docs\\_pedas/apprendre\\_nager\\_c2/index.php#ancre](http://www.ac-grenoble.fr/savoie/pedagogie/docs_pedas/apprendre_nager_c2/index.php#ancre)



# Une ressource sur Eduscol



éduscol Informer et accompagner les professionnels de l'éducation

CYCLES 2 3 4

## ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les ressources pour construire l'enseignement

Champ d'apprentissage « Adapter ses déplacements à des environnements variés »

### Bâtir un module d'apprentissage pour le savoir nager

DIFFICULTÉS DES ÉLÈVES	CE QU'IL Y A À APPRENDRE	REPÈRES D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE
<p><b>Pour le premier degré :</b>            Accepter l'immersion des voies respiratoires.</p> <p>Accepter l'horizontalité du nageur.</p> <p>Se doter des mouvements bras et jambes pour se déplacer dans l'eau.</p> <p>Construire l'expiration aquatique.</p> <p><b>Pour le second degré :</b>            Enchaîner plusieurs actions selon un ordre imposé sans discontinuité.</p> <p>Mémoriser le parcours exigé par le test du savoir nager.</p> <p>Identifier ses points faibles dans la réalisation de l'épreuve pour les travailler.</p>	<p><b>Construire une aisance dans l'eau :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>accepter l'immersion des voies respiratoires et des yeux ;</li> <li>accepter d'ouvrir les yeux pour prendre des informations ;</li> <li>accepter l'apnée car on se repère sous l'eau en gardant des appuis au sol.</li> </ul> <p><b>Construire une position horizontale :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>accepter le déplacement vertical sous l'eau en appuis ;</li> <li>accepter de s'allonger sur le ventre et se relever aidé ;</li> <li>accepter de s'allonger sur le dos en eau peu profonde ;</li> <li>accepter de faire une « torpille poussée sous l'eau en petit bain » ;</li> <li>accepter d'aller récupérer en petit bain un objet immergé.</li> </ul> <p><b>Construire un déplacement dans l'eau :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>orienter ses appuis à contre sens du déplacement ;</li> <li>optimiser la surface d'appui des membres supérieurs comme inférieurs ;</li> <li>gérer l'amplitude et la profondeur d'appui selon les besoins ;</li> <li>accélérer ses appuis dans l'eau ;</li> <li>glisser pour minimiser les freins générés par le déplacement du corps et par les retours des membres ;</li> <li>coordonner les actions propulsives des membres supérieurs et inférieurs ;</li> <li>synchroniser une respiration aquatique avec le mouvement de propulsion.</li> </ul> <p><b>Construire une respiration en déplacement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>accepter de faire « la torpille qui expire » ;</li> <li>se déplacer avec flotteur (planche) avec des expirations aquatiques ;</li> <li>se déplacer en nages ventrale et dorsale avec expiration ;</li> <li>se déplacer avec expiration sur mouvement de propulsion.</li> </ul>	<p><b>Comportements observables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>l'allongement sur et dans l'eau reste bref ;</li> <li>l'immersion et le déplacement sous l'eau sont observables ;</li> <li>le déplacement ventral est réalisé en petit bain ;</li> <li>l'immersion sous l'eau est suivie d'un déplacement ;</li> <li>le déplacement sur 25 m est réalisé avec fatigue ;</li> <li>la respiration contrôle, stabilise et calme le déplacement ;</li> <li>les composantes de l'ASSN sont réalisées une à une ;</li> </ul> <p><b>Repère final : test de l'ASSN :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>entrer dans l'eau en chute arrière ;</li> <li>se maintenir volontairement à la surface en position verticale ;</li> <li>se déplacer sous la surface de l'eau en immersion sans appui solide ;</li> <li>ouvrir les yeux dans l'eau pour accomplir une tâche complexe, un parcours, un changement de direction ;</li> <li>réaliser un déplacement dorsal puis ventral en continuité ;</li> <li>coordonner et synchroniser les mouvements des bras et des jambes dans 1 nage ventrale et 1 dorsale ;</li> <li>coordonner et synchroniser sa respiration avec sa propulsion ventrale et dorsale ;</li> <li>identifier la personne à alerter en cas de problème ;</li> <li>connaître les règles de base liées à l'hygiène et à la sécurité ;</li> </ul>

# *Prochaine animation : Mardi 22 mars 2017*

## Deux pistes de travail

- ◆ Vers le savoir-nager : évaluation progressive des acquis des élèves (à passer de classe en classe) ;
- ◆ Produire des situations d'apprentissage permettant de travailler :
  - ◆ L'équilibre
  - ◆ La respiration
  - ◆ La propulsion
  - ◆ L'immersion