

Natation au cycle 2

Objectifs de la séquence

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

Une première séance en classe permet de mettre en place le règlement et les principes fondamentaux liés à la sécurité au bord et dans le bassin. La séquence compte **8 séances**. Chaque séance permet un temps d'exploration, la recherche de solutions, le réinvestissement, un temps d'évaluation ainsi que progressivement, la recherche de régularité et d'amélioration. Chaque séance comprend :

- une phase d'échauffement, avec une partie correspondant à la reprise des situations vécues lors des séances précédentes et présentant de nouvelles situations directement liées aux objectifs des séances précédentes. (Phase d'entretien),
- une deuxième phase consacrée à l'apprentissage d'une notion nouvelle (phase d'apprentissage),
- une phase d'exploration libre (jeux aquatiques).

Le titre de chaque séance correspond à l'objectif de la phase d'apprentissage

Séance 1 : Evaluation diagnostique et mise en place des groupes de besoins.

Séance 2 : Entrer dans l'eau pour s'allonger.

Séance 3 : S'équilibrer pour se déplacer.

Séance 4 : S'aligner pour minimiser la résistance au déplacement.

Séance 5 : Orienter les appuis pour optimiser les actions motrices.

Séance 6 : Structurer sa respiration, remonter des objets coulants.

Séance 7 : Structurer sa respiration, souffler dans l'eau.

Séance 8 : Evaluation Savoir Nager Palier 1

Séance 1 : Evaluation diagnostique et mise en place des groupes de besoins

Objectifs

- Entrer dans l'eau, explorer la profondeur, s'immerger, se déplacer, respirer
- Observer les élèves pour permettre la mise en place des deux groupes de besoins

Compétences spécifiques

- Etre capable d'entrer dans l'eau dans la petite profondeur puis dans la grande profondeur avec ou sans aide
- Etre capable de s'immerger plus ou moins longtemps en petite ou en grande profondeur
- Etre capable de se déplacer avec ou sans aide, à pied, en équilibre ventral ou dorsal, de réaliser des coulées, sur le ventre, sur le dos, de nager sur une distance plus ou moins longue
- Etre capable de se déplacer en apnée ou en soufflant dans l'eau

Compétences transversales

- Raconter, décrire, identifier les tâches à réaliser
- Expliquer une situation vécue avec ou sans l'aide d'un support
- Dessiner et écrire les éléments travaillés
- Respecter les règles de sécurité et de fonctionnement d'un système en ateliers
- Ranger les ateliers et remettre en place le matériel

Matériel. Ligne d'eau, planches, frites, objets flottants et lestés, perche, la liste avec le nom des élèves et la fiche synthèse de l'évaluation diagnostique **Fiche annexe 1**

Temps	Déroulement
5 minutes	<p>1- Phase d'observation des élèves lors de leur entrée dans l'eau en petite, moyenne et grande profondeur.</p> <p>Consigne : Entrer dans l'eau comme vous voulez.</p>
15 minutes	<p>2- Phase d'observation des élèves lorsqu'ils explorent la profondeur, s'immergent en moyenne ou grande profondeur et gèrent leur respiration dans l'eau.</p> <p>Aménager le bassin</p> <p>Consigne : Ramasser les objets qui sont dans l'eau et les rapporter dans les maisons qui sont sur le bord. Attention, vous ne devez ramasser qu'un objet à la fois.</p>
15 minutes	<p>3- Phase d'observation des élèves lorsqu'ils se déplacent.</p> <p>Consigne : Traverser comme vous voulez la piscine suivant la largeur en petite profondeur et/ou en grande profondeur.</p>
10 minutes	<p>Prévoir du matériel d'aide à la flottaison pour les élèves qui le souhaitent.</p> <p>4- Phase d'exploration libre (jeux aquatiques).</p> <p>Compléter le tableau d'évaluation diagnostique au fur et à mesure des observations et organiser les deux groupes de besoins : les nageurs débutants avec la maîtresse, les nageurs plus confirmés avec le maître nageur.</p>

Séance 2 : Entrer dans l'eau pour s'allonger

Objectifs

- Entrer dans l'eau pour s'allonger
- Accepter d'entrer dans l'eau la tête la première

Compétences spécifiques

- Etre capable d'orienter le grand axe du corps dans le sens de l'avancement, contrôler les différents segments pour en faciliter l'entrée
- Connaître le schéma corporel et les caractères de l'alignement corporel
- Etre capable d'entrer dans l'eau par la tête et se maintenir allongé le plus longtemps possible (immersion)

Compétences transversales (comprendre, dire, lire, écrire)

- Raconter, décrire, identifier les tâches à réaliser
- Expliquer une situation vécue avec ou sans l'aide d'un support
- Dessiner et écrire les éléments travaillés
- Enoncer, expliquer et respecter les règles de fonctionnement
- Proposer et commenter des manières de faire
- Expérimenter plusieurs manières de faire
- Observer et expliquer les raisons de la réussite
- Respecter les règles de sécurité et de fonctionnement d'un système en ateliers
- Ranger les ateliers et remettre en place le matériel

Matériel frites, objets flottants et lestés, caisses en plastique, perche

Temps

Déroulement

5 minutes

Phase d'échauffement

- 1- Activité n°1 : Entrer dans l'eau (sans indication particulière) et traverser le bassin le plus rapidement possible, ramasser un objet immergé ou non et un seul puis revenir au point de départ (déplacement et immersion en petite profondeur).
- 2- Activité n°2 : La pêche au filet

10 minutes

Objectif dominant : Travailler l'immersion à partir d'un jeu collectif en grand groupe et en petite profondeur

Organisation : Deux groupes sont constitués, rassemblant chacun 5 ou 6 élèves. L'un des groupes, le groupe des pêcheurs forme une ronde, les élèves se tiennent par la main, à la surface pour constituer un « filet ». L'autre groupe, le groupe des poissons se tient à l'extérieur de la ronde.

But : Rentrer ou sortir du filet en passant sous les mailles réalisées par les bras des enfants.

Déroulement : Le groupe formant le filet détermine le moment où il se fermera en immergeant les mains. Les poissons prisonniers rejoignent la ronde et ainsi de suite.

Evolution : Si le filet est fermé les poissons peuvent encore s'échapper en passant sous les bras ou entre les jambes. Des objets immergés sont placés au centre du filet. Le but des poissons est alors de rentrer dans le filet pour prendre des objets. La ronde peut être mobile : tourner, avancer reculer, ...

Remarque : La situation vise à provoquer une immersion progressive, chacun restant maître de son niveau

20 minutes	<p>d'engagement.</p> <p><u>Phase consacrée à l'apprentissage d'une notion nouvelle</u> (un groupe avec le maître nageur, un groupe avec la maîtresse)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objectif dominant : Entrer dans l'eau pour s'allonger <p>Situation : Entrer dans l'eau</p> <p>Organisation : En moyenne profondeur, placer un tapis sur le bord en allant dans l'eau, maintenu en place (éviter que le tapis ne parte complètement dans l'eau)</p> <p>But : Entrer dans l'eau en étant allongé et la tête la première</p> <p>Déroulement : Entrer en glissant dans l'eau (en étant mouillé), allongé, les bras placés devant, le long du corps (deux cas possibles selon le niveau de maîtrise des élèves).</p> <p>Difficultés remédiations : Entrer en glissant allongé par les pieds dans l'eau et regagner le bord en utilisant une frite</p> <p>Evolutions : Entrer par un toboggan, mesurer la distance réalisée par la coulée puis réaliser un parcours</p> <p>Parcours possible : Entrer dans l'eau par le toboggan, en réalisant une coulée ventrale la plus longue possible, s'arrêter quand on n'a plus de vitesse et se mettre en boule avant de rejoindre le bord.</p> <p>Règles d'actions à mettre en œuvre pour être en réussite : Mettre le ventre en contact avec le tapis, mettre les bras en avant du corps (alignement) ou serrés contre le corps, conserver le corps tonique et bloquer sa respiration (apnée), se laisser couler le plus loin possible une fois dans l'eau.</p> <p><u>Autres ateliers mis en œuvre</u></p> <p>Atelier n°1 : <u>Le jeu des otaries</u> pour travailler principalement l'immersion en petite profondeur</p> <p>Les élèves doivent pousser avec la tête, soulever, passer par-dessous, par-dessus l'objet de leur choix.</p> <p>Atelier n°2 : <u>Le jeu du bateau</u> pour travailler l'équilibre et la propulsion en petite profondeur</p> <p>Les élèves doivent explorer différentes solutions pour traverser une zone délimitée en agissant sur le corps de l'autre : tirer ou pousser, en marche avant ou en marche arrière, en tenant par les mains ou par les pieds, choisir différentes positions sur le ventre ou sur le dos, la tête dans l'eau (apnée ou expiration subaquatique) ou la tête hors de l'eau (préparation de la séance d'apprentissage de la semaine suivante).</p>
5 minutes	<p><u>Phase d'exploration libre (jeux aquatiques).</u></p>

Séance 3 : S'équilibrer pour se déplacer

Objectifs

- s'équilibrer pour se déplacer
- Accepter de se faire tracter

Compétences spécifiques

- Etre capable d'adapter l'orientation de la tête pour construire un alignement segmentaire dans le prolongement du grand axe du corps
- Connaître son schéma corporel
- Accepter de se laisser traîner par un camarade
- Etre capable de laisser les jambes à la surface de l'eau et de sentir l'alignement

Compétences transversales (comprendre, dire, lire, écrire)

- Raconter, décrire, identifier les tâches à réaliser
- Expliquer une situation vécue avec ou sans l'aide d'un support
- Dessiner et écrire les éléments travaillés
- Enoncer, expliquer et respecter les règles de fonctionnement
- Proposer et commenter des manières de faire
- Communiquer et travailler en équipe pour accomplir une tâche
- Expérimenter plusieurs manières de faire
- Observer et expliquer les raisons de la réussite
- Respecter les règles de sécurité et de fonctionnement d'un système en ateliers
- Ranger les ateliers et remettre en place le matériel

Matériel frites, planches, perche

Temps

Déroulement

5 minutes

Phase d'échauffement

1- Activité n°1 : Entrer dans l'eau (sans indication particulière) et faire une course à cheval sur une frite (équilibration et déplacement en petite profondeur). Une fois arrivé au bord, prendre une balle de ping-pong et revenir à la balise en faisant avancer l'objet en soufflant dessus (respiration), poser la balle dans la caisse puis placer la frite sous les aisselles et essayer de regagner le bord en position allongée (équilibration et déplacement en petite et moyenne profondeur).

10 minutes

2- Activité n°2 : La pêche au filet (2)

Objectif dominant : Travailler l'immersion à partir d'un jeu collectif en groupe, en petite et en moyenne profondeur.

Organisation : Deux groupes sont constitués, rassemblant chacun 5 ou 6 élèves. L'un des groupes, le groupe des pêcheurs forme une ronde, les élèves se tiennent par la main, à la surface pour constituer un « filet ». L'autre groupe, le groupe des poissons se tient à l'extérieur de la ronde.

But : Rentrer ou sortir du filet en passant sous les mailles réalisées par les bras des enfants.

Déroulement : Le groupe formant le filet détermine le moment où il se fermera en immergeant les mains. Les poissons prisonniers rejoignent la ronde et ainsi de suite. Si le filet est fermé les poissons peuvent encore s'échapper

Séance 4 : S'aligner pour minimiser la résistance au déplacement.

Objectifs

- S'aligner pour minimiser la résistance au déplacement
- Réaliser une coulée ventrale en immersion puis en surface

Compétences spécifiques

- Etre capable d'organiser l'alignement corporel : bras, tête, bassin, jambes pour réduire les résistances
- Rester bien aligné pour minimiser la résistance au déplacement
- Accepter de conserver cet alignement le plus longtemps possible

Compétences transversales (comprendre, dire, lire, écrire)

- Raconter, décrire, identifier les tâches à réaliser
- Expliquer une situation vécue avec ou sans l'aide d'un support
- Dessiner et écrire les éléments travaillés
- Enoncer, expliquer et respecter les règles de fonctionnement
- Proposer et commenter des manières de faire
- Communiquer et travailler en équipe pour accomplir une tâche
- Expérimenter plusieurs manières de faire
- Observer et expliquer les raisons de la réussite
- Respecter les règles de sécurité et de fonctionnement d'un système en ateliers
- Ranger les ateliers et remettre en place le matériel

Matériel frites, planches, petit matériel flottant coulant, un tapis, caisse en plastique, perche

Temps

15 minutes

Déroulement

Phase d'échauffement

- 1- Activité n°1 : Entrer verticalement dans l'eau par les pieds.
- 2- Activité n°2 : Faire un relais en petite, moyenne et grande profondeur.

Objectif dominant : Travailler le déplacement à partir d'un jeu collectif en groupe, en petite, moyenne et grande profondeur.

Organisation : Le bassin est partagé en deux dans le sens de la largeur une partie petite et moyenne profondeur PMP, une partie moyenne et grande profondeur MGP. Deux équipes sont formées (une équipe est formée de 1/2 nageurs débutants et ½ « barboteurs ») Les élèves « barboteurs » EB se placent au bord du bassin PMP, les élèves nageurs débutants END se placent au début de la limite MGP.

But : Se déplacer en grande profondeur pour les « barboteurs », se déplacer avec la tête immergée pour les nageurs débutants.

Déroulement : Les EB se déplacent jusqu'à la ligne d'eau puis passent le relais aux END qui doivent poser le relais sur une planche qui est placée sur le bord de la grande profondeur. Ensuite les END prennent la place des EB.

20 minutes

2 ateliers identiques sont mis en place sur chaque longueur afin que les élèves puissent s'aider du rail pour se déplacer.

Difficultés remédiations : Du matériel facilitant la flottaison est disponible sur le bord de la piscine pour les élèves qui en font la demande.

Evolution : le relais peut être immergé au niveau de la ligne d'eau qui délimite les deux espaces.

Phase consacrée à l'apprentissage d'une notion nouvelle : un groupe avec le maître nageur, un groupe avec la maîtresse

- **Objectif dominant** : S'aligner pour minimiser la résistance au déplacement

Situation : Coulée ventrale et dorsale.

Organisation : Dans la largeur du moyen et du grand bain.

But : Réaliser une coulée la plus longue possible.

Déroulement : Mains sur le rail, ou sur le bord du bassin. Inspirer fortement et se mettre en apnée. Immerger complètement l'ensemble du corps et pousser sur le mur pour aller le plus loin possible les bras devant soi, sans faire de mouvement.

Difficultés remédiations : réaliser un parcours dans le petit bain, disposer des tapis flottants dans le bassin, se déplacer en battant des pieds et faire le tour d'un ou plusieurs tapis en utilisant la planche et une frite le cas échéant puis revenir au bord.

Evolutions : Battre des pieds et réaliser un cycle de bras (brasse) quand on est presque arrêté, tout en se déplaçant, souffler doucement et longtemps dans l'eau.

Parcours possible : Entrer dans l'eau à partir du tapis, se laisser glisser ou couler et aller le plus loin possible en utilisant les battements de pieds.

Règles d'actions à mettre en œuvre pour être en réussite : Respecter la chronologie des actions motrices, mettre les pieds contre le mur au niveau du bassin tout en étant accroché au rail, puis immerger la tête et les épaules sous l'eau, enfin fléchir les jambes et pousser fort et longtemps contre le mur avec les pieds. Pour maintenir la coulée efficace, bien appliquer les règles de l'alignement corporel (tête entre bras toniques, corps profilé dans la coulée)

Autres ateliers mis en œuvre

Atelier n°1 : Le jeu du bateau à moteur pour travailler le déplacement

Réaliser un parcours dans le petit bain, disposer des tapis flottants dans le bassin, se déplacer en battant des pieds et faire le tour d'un ou plusieurs tapis en utilisant la planche et une frite le cas échéant puis revenir au bord.

Atelier n°2 : Le parcours aventure pour travailler la propulsion et la prise d'informations

Ce parcours s'effectuera au départ avec des frites puis dès que possible, l'enchaînement se fera sans aide à la flottaison Le parcours sera expérimenté pendant 3 séances.

D'abord entrer dans l'eau et progresser par appuis manuels le long du rail. Ensuite, s'écarter du bord avec ou sans flotteurs, pour contourner un obstacle, enfin s'immerger pour passer sous un autre obstacle, sortir de l'eau puis revenir au point de départ.

Différenciation : Entrer par l'échelle, sans utiliser l'échelle, progresser le plus vite possible, se tirer avec un seul bras, mettre la tête dans l'eau lors du déplacement, utiliser ses jambes pour progresser plus vite et s'horizontaliser.

Contourner l'obstacle en prenant appui, ne s'appuyer qu'avec une seule main, mettre la tête dans l'eau lors du déplacement, utiliser les jambes pour progresser plus vite et s'horizontaliser, contourner sans appui, la tête dans

5 minutes	<p>l'eau .</p> <p>Soulever l'obstacle, plonger dessous sans le toucher, passer sous deux obstacles ou sous un obstacle plus large, plonger avant l'obstacle et nager sous l'eau, expirer avant de faire surface, enchaîner inspiration et expiration.</p> <p><u>Phase d'exploration libre</u> (jeux aquatiques).</p>
-----------	---

Séance 5 : Orienter les appuis pour optimiser les actions motrices

Objectifs

- Orienter les appuis pour optimiser les actions motrices
- Se déplacer sans arrêt et en essayant de rythmer la respiration

Compétences spécifiques

- Etre capable d'utiliser prioritairement les membres supérieurs pour un mouvement d'avant en arrière
- Orienter la tête pour regarder le fond du bassin
- Etre capable de se tracter avec un mouvement avant arrière en maintenant la flottaison horizontale
- Mesurer les effets de l'action des membres supérieurs (avancer) et des membres inférieurs (se maintenir horizontal)

Compétences transversales (comprendre, dire, lire, écrire)

- Raconter, décrire, identifier les tâches à réaliser
- Expliquer une situation vécue avec ou sans l'aide d'un support
- Dessiner et écrire les éléments travaillés
- Enoncer, expliquer et respecter les règles de fonctionnement
- Proposer et commenter des manières de faire
- Communiquer et travailler en équipe pour accomplir une tâche
- Expérimenter plusieurs manières de faire
- Observer et expliquer les raisons de la réussite
- Respecter les règles de sécurité et de fonctionnement d'un système en ateliers
- Ranger les ateliers et remettre en place le matériel

Matériel pont de singe, frites, planches, petit matériel flottant coulant, un tapis, caisse en plastique, perche

Temps

15 minutes

Déroulement

Phase d'échauffement

1- Activité n°1 : Entrer dans l'eau par le saut bouteille

Objectif dominant : Adopter une attitude tonique pour entrer verticalement dans l'eau (saut bouteille)

Organisation : Dans le grand bain.

But : Entrer verticalement dans l'eau, par les pieds pour aller le plus profond possible (exploration des grandes profondeurs)

Déroulement : Sauter verticalement dans le bassin à partir du bord. Rentrer par les pieds, le corps droit, sans se boucher le nez de façon réflexe, si possible, rester longtemps immergé, ne pas remonter tout de suite. Finir l'activité par une entrée dans l'eau par les pieds en même temps ou en cascade (3 à 5 élèves), entrer par les pieds en faisant un quart de tour ou un demi-tour longitudinalement.

Règles d'actions à mettre en œuvre pour être en réussite : Regarder devant soi dans le saut et l'entrée dans l'eau, mettre les bras le long du corps, conserver le corps tonique, se laisser couler sans bouger les bras, remonter doucement après avoir poussé sur les pieds.

20 minutes	<p>Difficultés remédiations : prévoir du matériel de flottaison pour les élèves qui en font la demande.</p> <p>2- Activité n° 2 : Immersion, accepter l'ouverture des yeux et de la bouche, ouvrir la bouche sous l'eau, faire une grimace la bouche ouverte, crier sous l'eau, dire son prénom, montrer un certains nombres de doigts, souffler sous l'eau, fort, par à coup, varier la position de la tête : en regardant vers le fond, vers l'avant, sur le côté, ..., essayer avec ou sans lunettes de natation.</p> <p>Phase consacrée à l'apprentissage d'une notion nouvelle : un groupe avec le maître nageur, un groupe avec la maîtresse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objectif dominant : Orienter les appuis pour optimiser les actions motrices <p>Situation : Se déplacer sur un pont de singe</p> <p>Organisation : Dans le grand bain mettre en place le pont de singe sur la largeur.</p> <p>But : Traverser le bassin en grande profondeur en s'aidant d'une double ligne.</p> <p>Déroulement : L'élève, à l'aide de ses bras, tire alternativement sur la double ligne d'eau et bat alternativement des pieds pour progresser et s'efforcer de placer le corps à l'horizontale.</p> <p>Difficultés remédiations : Proposer des aides à la flottaison en cas de demande</p> <p>Evolutions : Tirer sur une seule ligne d'eau, lâcher épisodiquement le pont de singe tout en se déplaçant.</p> <p>Parcours possible : Entrer dans l'eau saut bouteille, traverser le bassin en s'aidant du pont de singe, remonter le long du bassin en s'aidant du rail si besoin, passer dans la cage.</p> <p>Règles d'actions à mettre en œuvre pour être en réussite : Regarder le fond du bassin (menton poitrine), aller chercher alternativement le plus loin possible les appuis mains pour tirer sur les cordes, maintenir le corps aligné et tonique, battre des jambes alternativement du haut vers le bas.</p> <p>Autres ateliers mis en œuvre</p> <p style="padding-left: 40px;">Atelier n°1 : <u>Le parcours aventure</u> pour travailler la propulsion et la prise d'informations</p> <p>Ce parcours s'effectuera au départ avec des frites puis dès que possible, l'enchaînement se fera sans aide à la flottaison Le parcours sera expérimenté pendant 3 séances. D'abord entrer dans l'eau et progresser par appuis manuels le long du rail. Ensuite, s'écarter du bord avec ou sans flotteurs, pour contourner un obstacle, enfin s'immerger pour passer sous un autre obstacle, sortir de l'eau puis revenir au point de départ.</p> <p>Différenciation : Entrer par l'échelle, sans utiliser l'échelle, progresser le plus vite possible, se tirer avec un seul bras, mettre la tête dans l'eau lors du déplacement, utiliser ses jambes pour progresser plus vite et s'horizontaliser.</p> <p>Contourner l'obstacle en prenant appui, ne s'appuyer qu'avec une seule main, mettre la tête dans l'eau lors du déplacement, utiliser les jambes pour progresser plus vite et s'horizontaliser, contourner sans appui, la tête dans l'eau .</p> <p>Soulever l'obstacle, plonger dessous sans le toucher, passer sous deux obstacles ou sous un obstacle plus large, plonger avant l'obstacle et nager sous l'eau, expirer avant de faire surface, enchaîner inspiration et expiration.</p> <p style="padding-left: 40px;">Atelier n°2 : <u>Le jeu du bateau à moteur</u> pour travailler le déplacement</p> <p>Réaliser un parcours dans le petit bain, disposer des tapis flottants dans le bassin, se déplacer en battant des pieds et faire le tour d'un ou plusieurs tapis en utilisant la planche et une frite le cas échéant puis revenir au bord.</p>
5 minutes	<p>Phase d'exploration libre (jeux aquatiques).</p>

Séance 6 : Structurer sa respiration, remonter des objets coulants

Objectifs

- Structurer sa respiration
- Appliquer les règles du déplacement subaquatique

Compétences spécifiques

- Etre capable de coordonner les mouvements de la tête, des bras et du reste du corps, piloter le déplacement par la tête dirigée vers le bas du bassin et la respiration (immersion)
- Etre capable de maîtriser les actions qui permettent de descendre, le fonctionnement de la respiration lors du passage hors et dans l'eau
- Etre capable d'accepter de prendre le risque d'aller sous l'eau et de sentir la pression de l'eau

Compétences transversales (comprendre, dire, lire, écrire)

- Raconter, décrire, commenter les actions vécues
- Dessiner et écrire les éléments travaillés
- Proposer et commenter des manières de faire
- Expérimenter plusieurs manières de faire
- Observer et expliquer les raisons de la réussite (*Règles d'actions à mettre en œuvre pour être en réussite*)
- Respecter les règles de sécurité et de fonctionnement d'un système en ateliers
- Ranger les ateliers et remettre en place le matériel

Matériel cage, frites, planches, petit matériel flottant coulant, un tapis, caisse en plastique, perche

Temps

10 minutes

Déroulement

Phase d'échauffement

1- Activité n° 1 : Entrer dans l'eau, inspirer fort par la bouche et rester en apnée avant de s'immerger, fléchir et garder le menton sur la poitrine pour amorcer l'immersion, garder les yeux ouverts.

2- Activité n° 2 : La pêche au filet (3)

Objectif dominant : Travailler l'immersion à partir d'un jeu collectif, en petite et moyenne profondeur

Organisation : Deux groupes sont constitués,. L'un des groupes, le groupe des pêcheurs forme une ronde, les élèves se tiennent par la main, à la surface pour constituer un « filet ». L'autre groupe, le groupe des poissons se tient à l'extérieur de la ronde.

But : Rentrer dans le filet en passant sous les mailles réalisées par les bras des enfants et ramasser un objet coulant pour avoir le droit de sortir.

Remarque : La situation vise à provoquer une immersion progressive, chacun restant maître de son niveau d'engagement.

3- Activité n° 3 : Se diriger vers le grand bain en tenant le rail d'une main si nécessaire, s'allonger et mettre la tête dans l'eau. Sortir du grand bain puis entrer dans l'eau en grande profondeur et se déplacer à l'horizontale avec l'aide d'une frite, en sentant que l'on est allongé (alignement du corps), sur le ventre : fléchir le menton vers la poitrine, sans casser la nuque, pour regarder vers le fond.

25 minutes

Phase consacrée à l'apprentissage d'une notion nouvelle :

- **Objectif dominant :** Structurer sa respiration

Situation : Remonter des objets coulants

Organisation : Dans le petit, le moyen et le grand bain selon le niveau des élèves, des objets coulants sont dans et autour d'une cage immergée au fond, **activité à mettre en relation avec le parcours aventure.**

But : Aller chercher des objets au fond de l'eau en appliquant les règles du déplacement subaquatique.

Déroulement : Aller chercher des objets au fond de l'eau dans une cage et autour de la cage, les remonter et les poser sur le bord.

Difficultés remédiations : Proposer l'aide de la perche pour descendre chercher les objets autour de la cage.

Evolutions : Etiquette portant le nom de l'élève sur l'objet, la taille des objets.

Règles d'actions à mettre en œuvre pour être en réussite : Inspirer fort par la bouche et rester en apnée avant de s'immerger, fléchir et garder le menton sur la poitrine pour amorcer l'immersion, garder les yeux ouverts et descendre en tirant sur les barreaux de la cage ou en tirant sur les bras façon brasse (avant arrière), remonter avec une impulsion sur le fond une fois les objets pris.

Autres ateliers mis en œuvre

Atelier n°1 : Le parcours aventure pour travailler la propulsion, l'immersion et la prise d'informations

L'enchaînement se fera sans aide à la flottaison. D'abord entrer dans l'eau et progresser le long du rail. S'immerger pour passer dans un cerceau puis sous un obstacle (tapis), aller chercher un objet qui se trouve dans ou aux alentours de la cage puis s'écarter du bord avec ou sans flotteurs, pour contourner un obstacle, enfin, sortir de l'eau puis revenir au point de départ.

Différenciation : Entrer par l'échelle, sans utiliser l'échelle, progresser le plus vite possible, se tirer avec un seul bras, mettre la tête dans l'eau lors du déplacement, utiliser ses jambes pour progresser plus vite et s'horizontaliser.

Contourner l'obstacle en prenant appui, ne s'appuyer qu'avec une seule main, mettre la tête dans l'eau lors du déplacement, utiliser les jambes pour progresser plus vite et s'horizontaliser, contourner sans appui, la tête dans l'eau .

Soulever l'obstacle, passer dessous sans le toucher, passer sous deux obstacles ou sous un obstacle plus large, plonger avant l'obstacle et nager sous l'eau, expirer avant de faire surface, enchaîner inspiration et expiration.

Atelier n°2 : Le jeu du nettoyage des fonds pour travailler l'immersion et la respiration

Aller chercher un seul objet à la fois et le ramener sur le bord dans une caisse. Les élèves sont à l'extérieur d'une zone délimitée dans le bassin. Ils commencent la pêche aux trésors. Mettre ensuite moins d'objets flottants pour provoquer plus d'immersion, afin d'amener les enfants à ouvrir les yeux dans l'eau, proposer de ne ramasser que les objets portant leur prénom par exemple.

Phase d'exploration libre (jeux aquatiques).

5 minutes

Séance 7 : Structurer sa respiration, souffler dans l'eau

Objectifs

- Structurer sa respiration
- Souffler dans l'eau, inspirer brièvement la tête hors de l'eau

Compétences spécifiques

- Etre capable de trouver le temps nécessaire à une expiration complète pendant la réalisation d'un mouvement ou d'une immersion
- Etre capable de comprendre le rapport qui existe entre les phases de mouvement, l'expiration et l'inspiration
- Etre capable d'accepter de rester de plus en plus longtemps sous l'eau et de se contrôler en maîtrisant sa respiration

Compétences transversales (comprendre, dire, lire, écrire)

- Raconter, décrire, commenter les actions vécues
- Dessiner et écrire les éléments travaillés
- Proposer et commenter des manières de faire
- Expérimenter plusieurs manières de faire
- Observer et expliquer les raisons de la réussite (*Règles d'actions à mettre en œuvre pour être en réussite*)
- Respecter les règles de sécurité et de fonctionnement d'un système en ateliers
- Ranger les ateliers et remettre en place le matériel

Matériel cage, frites, planches, petit matériel flottant coulant, un tapis, caisse en plastique, perche

Temps

10 minutes

Déroulement

Phase d'échauffement

- 1- Activité n°1 : Entrer dans l'eau en faisant le saut bouteille.
- 2- Activité n°2 : Faire une course à cheval sur une frite (équilibre et déplacement en grande profondeur) une fois arrivé au bord, prendre une balle de ping-pong et revenir à la balise en faisant avancer l'objet en soufflant dessus (respiration), poser la balle dans la caisse puis placer la frite sous les aisselles et essayer de regagner le bord en position allongée. (équilibre et déplacement en grande profondeur)
- 3- Activité n°3 : Faire un relais en petite, moyenne et grande profondeur.

Objectif dominant : Travailler le déplacement à partir d'un jeu collectif en groupe, en petite, moyenne et grande profondeur

Organisation : Le bassin est partagé en deux dans le sens de la largeur une partie petite et moyenne profondeur PMP, une partie moyenne et grande profondeur MGP. Deux équipes sont formées (une équipe est formée de 1/2 nageurs débutants et 1/2 « barboteurs ») Les élèves « barboteurs » EB se placent au bord du bassin PMP, les élèves nageurs débutants END se placent au début de la limite MGP.

But : se déplacer en grande profondeur pour les « barboteurs », se déplacer avec la tête immergée pour les nageurs débutants.

Déroulement : Les EB se déplacent jusqu'à la ligne d'eau. Le relais est immergé au niveau de la ligne d'eau qui délimite les deux espaces. Les EB ramassent le relais puis le passent aux END qui doivent poser le relais sur une planche qui est placée sur le bord de la grande profondeur. Ensuite les END prennent la place des EB.

Difficultés remédiations : Du matériel facilitant la flottaison est disponible sur le bord de la piscine pour les élèves qui en font la demande.

25 minutes

Phase consacrée à l'apprentissage d'une notion nouvelle : un groupe avec le maître nageur, un groupe avec la maîtresse

- **Objectif dominant** : Structurer sa respiration

Situation : Souffler dans l'eau.

Organisation : Dans le moyen ou le grand bain dans la largeur avec une frite et une planche de travail pour deux élèves.

But : Souffler (bouche et nez) longtemps, doucement et complètement dans l'eau ; inspirer (bouche) brièvement la tête hors de l'eau.

Déroulement : Reprendre les situations des séances se faire tracter, faire une coulée ventrale et dorsale en immersion et/ou en surface, se déplacer avec une frite et une planche, se déplacer avec une frite.

Difficultés remédiations : Proposer du matériel d'aide à la flottaison (une ceinture par exemple) pour les élèves qui le demandent.

Evolutions : Passer sous une ligne d'eau en faisant des bulles, passer à travers des cerceaux lestés en expirant.

Parcours possible : Réaliser un parcours dans lequel l'élève choisit parmi les situations travaillées, une entrée dans l'eau, un alignement, un équilibre dynamique de propulsion et une immersion. Cela récapitule en une même suite d'actions, les acquis du cycle.

Règles d'actions à mettre en œuvre pour être en réussite : reprendre le positionnement corporel, tête dans l'eau (peu de résistance à l'avancement), souffler, expirer doucement et complètement dans l'eau en comptant intérieurement, sortir la tête de l'eau (différemment selon les situations) et inspirer rapidement, placer une apnée avant une nouvelle expiration sous l'eau.

Autres ateliers mis en œuvre

Atelier n°1 : Le jeu de la plongée pour travailler l'immersion, le déplacement et la respiration

En petite ou moyenne profondeur, 3 élèves s'alignent, écartent les jambes et un quatrième passe en dessous des jambes de ses camarades et la chaîne avance au fur et à mesure.

Atelier n°2 : Le jeu des otaries pour travailler principalement l'immersion en petite profondeur

Les élèves doivent pousser avec la tête, soulever, passer par-dessous, par-dessus l'objet de leur choix.

5 minutes

Phase d'exploration libre (jeux aquatiques).

Séance 8 : Evaluer le savoir nager à la fin du cycle 2

Socle commun de connaissances et de compétences – Premier palier - L'autonomie et l'initiative – Savoir nager

Objectifs

- Se déplacer sur une quinzaine de mètres.
- S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter

Compétences spécifiques

- Etre capable de se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis
- Etre capable d'effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur

Compétences transversales (comprendre, dire, lire, écrire)

- Raconter, décrire, commenter les actions vécues
- Dessiner et écrire les éléments travaillés
- Proposer et commenter des manières de faire
- Expérimenter plusieurs manières de faire
- Observer et expliquer les raisons de la réussite (*Règles d'actions à mettre en œuvre pour être en réussite*)
- Respecter les règles de sécurité et de fonctionnement d'un système en ateliers
- Ranger les ateliers et remettre en place le matériel

Matériel cage, frites, planches, petit matériel flottant coulant, un tapis, caisse en plastique, perche

Temps

Déroulement

15 minutes

Phase d'échauffement

- 1- Activité n°1 : Entrer dans l'eau
- 2- Activité n 2 : Le parcours aventure pour travailler la propulsion et la prise d'informations

Ce parcours s'effectuera au départ avec des frites puis dès que possible, l'enchaînement se fera sans aide à la flottaison. Le parcours sera expérimenté pendant plusieurs séances.

D'abord entrer dans l'eau et progresser par appuis manuels le long du rail. Ensuite, s'écarter du bord avec ou sans flotteurs, pour contourner un obstacle, enfin s'immerger pour passer sous un autre obstacle, sortir de l'eau puis revenir au point de départ.

20 minutes

Phase d'observation et d'évaluation

L'évaluation individuelle s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération.

- 1- Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.
- 2- 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)

10 minutes	<p>flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.</p> <p><u>Phase d'exploration libre</u> (jeux aquatiques).</p>
------------	--

Fiche annexe 2

Bilan du « Savoir Nager » 20../20... Fiche récapitulative des résultats des élèves

Palier 1 du socle de connaissances, de compétences et de culture

Ecole :

Classe de :

Nom des élèves	L'élève est capable de :					Nombre d'items réussis	SAVOIR NAGER ACQUIS	
	(1 pour Acquis, 0 non Acquis)						OUI = 4 items NON < 4 items	
	Se déplacer sur 15 m		S'immerger en sautant dans l'eau	Se déplacer sous l'eau (ex passer sous un obstacle)	Se laisser flotter un instant puis regagner le bord		OUI	NON
<i>1Exemple : Olivier</i>	1		0	1	1	3		NON
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9		R						
10		E						
11		C						
12		U						
13		P						
14		E						

15		R						
16		A						
17		T						
18		I						
19		I						
20		O						
21		N						
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
	BILAN GENERAL : nombre total d'élèves ayant acquis							
	le « Savoir Nager »							

Fiche individuelle annexée au livret personnel de connaissances, de compétences et de culture / Autonomie et initiative / « Savoir Nager »

Nom et prénom de l'élève :	PS	MS	GS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2	Total de séances suivies à l'école primaire
Nombre de séances de natation auxquelles l'élève a participé dans chaque niveau de classe durant sa scolarité primaire									

<p align="center"><i>« Les connaissances et les attitudes relatives aux règles d'hygiène et de sécurité propres aux établissements de bains et aux activités aquatiques évaluées au palier 3 sont acquises progressivement dès l'école primaire »</i></p> <p align="center"><i>Circ. N°2011-090 du 07.07.11 - Annexe 1</i></p>		Validation le	Ecole / Etablissement	Enseignant
<p>Palier 1</p> <p>Validé en primaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer sur une 15m • S'immerger en sautant dans l'eau • Se déplacer brièvement sous l'eau (ex passer sous un obstacle) • Se laisser flotter un instant puis regagner le bord 			
<p>Palier 2</p> <p>Validé en collège</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer sur 25m puis effectuer une coulée ventrale • Sauter ou plonger • S'immerger (déplacement orienté en immersion ex : passer dans un cerceau) • Se laisser flotter 5 à 10 secondes 			
<p>Palier 3</p> <p>Validé en collège</p>	<p>Parcours de capacités, composé de 5 tâches à réaliser en continuité sans reprise d'appuis au bord du bassin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter en grande profondeur • Revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant • Nager 20 m : 10m sur le ventre et 10 m sur le dos • Réaliser un sur-place de 10 s • S'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant 			

Exemple de programmation EPS (3 séances par semaine)

Cohérence, équilibre, complémentarité

Tout au long de l'année, les quatre compétences spécifiques sont abordées

Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée

→ Activités athlétiques aménagées

- courir vite, courir longtemps, courir en franchissant des obstacles
- sauter loin
- lancer loin

Adapter ses déplacements à des environnements variés

→ Activités aquatiques et nautiques (natation)

- se déplacer
- s'équilibrer
- enchaîner des actions

→ Activités d'escalade

→ Activités de roule et de glisse (APER, instruction civique et morale, éducation à la sécurité, sécurité routière)

→ Activités d'orientation (APER, découverte du monde, se repérer dans l'espace et le temps)

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

→ Jeux de lutte

- En tant qu'attaquant
- En tant que défenseur
- En tant qu'arbitre

→ Jeux de raquettes

→ Jeux simples, jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

- Jeux sans ballon
- Jeux de ballon

S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

→ Danse

- Etre danseur
- Etre chorégraphe en composant une phrase dansée
- Etre spectateur

→ Activités gymniques

Natation au cycle 2

A l'école primaire, le moment privilégié de cet apprentissage a lieu au cycle 2 (BO n°28 du 14 juillet 2011), prioritairement au CP, CE1 et au CE2. A ce niveau, le parcours d'apprentissage de l'élève doit comprendre **des moments de découverte et d'exploration du milieu aquatique, sous forme de jeux et de parcours** soutenus par un matériel adapté et des moments d'enseignements progressifs et structurés organisés sous forme d'ateliers.

L'élève doit progressivement s'adapter au milieu en l'appréhendant de différentes façons : entrer dans l'eau avec ou sans aide, se déplacer, s'équilibrer, enchaîner des actions, s'immerger pour réaliser quelques actions simples. Tous les objectifs doivent être travaillés en complémentarité, presque en même temps, afin d'apporter le maximum de sécurité. Cette activité pose à l'élève des **problèmes moteurs** de passage de l'état de terrien à l'état de nageur avec en plus tous les problèmes psychologiques que pose la perte des repères habituels.

Expériences motrices mesurables de type performatif (réaliser une performance) : Ce type d'expériences doit permettre aux élèves de coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée pour égaler ou battre leur propre record. Les élèves devront d'abord être capables de repérer et d'identifier les éléments qui leur permettront de progresser (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) leur performance (être capable par exemple de la reproduire 4 ou 5 fois)

Expériences motrices de type aléatoire (adapter ses déplacements à différents types d'environnements) : pour les élèves non nageurs, l'apprentissage de la natation s'inscrit dans ce type d'expérience, il s'agit de s'adapter à un milieu inconnu, le milieu aquatique. Ce type d'expérience engage l'élève à construire et à adapter ses déplacements dans un environnement comportant de l'inconnu et susceptible de changement. Les transformations attendues doivent permettre, en fonction des contraintes du milieu, de conduire un déplacement efficace et économique, en toute sécurité. Les élèves devront être capables de se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (s'immerger) dans des milieux variés (bassin), en moyenne ou en grande profondeur. Les nageurs débutants devront **choisir** leur entrée dans l'eau, leur déplacement, leur immersion dans le cadre d'un projet personnel de déplacement. En moyenne ou en grande profondeur, les nageurs les plus performants devront **maîtriser** une entrée active dans l'eau et effectuer un déplacement comprenant un temps d'immersion

Les activités aquatiques doivent permettre aux élèves de fin de cycle 2 de valider le premier palier du socle commun de connaissances et de compétences, l'autonomie et l'initiative, savoir nager. Les élèves de CE1 devront être capables de se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et d'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 se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.

Les deux types d'expériences motrices structurant la natation se trouvent dans les programmes sous la forme suivante :

Adapter ses déplacements à des environnements variés	
Se déplacer	<ul style="list-style-type: none"> - En lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée - En s'aidant d'une frite et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frite, en s'aidant d'un bras) - Avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau - En position ventrale, voies respiratoires immergées - En position dorsale avec si besoin un support - En variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance)
S'équilibrer	<ul style="list-style-type: none"> - Chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal - Trouver des équilibres, aller vers l'alignement tête-tronc - Rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau
Enchaîner des actions	<ul style="list-style-type: none"> - Se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis (hors appuis plantaires) - Chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis - Enchaîner plusieurs actions par exemple, sauter dans l'eau, remonter passivement en boule puis se déplacer sur une dizaine de mètres en ventral avec un passage sur le dos - Se fixer un projet d'action, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités. <p>Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.</p>

Adapter ses déplacements à des environnements variés	
Entrer dans l'eau avec ou sans aide	<ul style="list-style-type: none"> - En glissant, en se laissant tomber, en sautant - En entrant par les pieds, la tête - Dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant. - En orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement) pour sauter, rouler, basculer) - En sautant au-delà d'un objet flottant - En entrant par les pieds, par la tête pour aller au fond (corps tendu)
S'immerger pour réaliser quelques actions simples ou quelques actions comprenant un changement de direction dans le	<ul style="list-style-type: none"> - En passant sous un obstacle flottant - En descendant à l'aide d'une perche, d'une cage - En touchant le fond avec différentes parties de son corps - En prenant une information visuelle - En ramassant un objet lesté - En remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive

déplacement subaquatique	<ul style="list-style-type: none">- En traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés.- En prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par des gestes avec un camarade- En ramassant plusieurs objets lestés selon une couleur donnée- En remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos <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>
-------------------------------------	--

Première période septembre octobre		
Organisation de la journée du sport scolaire avec découverte de diverses activités		
<ul style="list-style-type: none"> - Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel : Basket-ball : slalom et tir sous forme de course de relais, Hand-ball : passes et tirs sous forme de course de relais, Tennis, jeu de raquettes, jonglage et course - Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée : Athlétisme : course de vitesse, de relais, lancer - S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique : prestation acrobatique 		
Adapter ses déplacements à des environnements variés	<u>Activités aquatiques et nautiques</u>	3 séances de natation : nager, c'est travailler dans l'eau, avec l'eau, c'est maîtriser sa respiration, c'est se propulser dans un milieu résistant. Situer l'élève : recherche d'une aisance (l'eau = amie). L'élève heureux dans l'eau : varier les situations qui mettront l'élève de plus en plus en confiance grâce à de petites victoires personnelles.
	<u>Activités aquatiques et nautiques</u>	
	<u>Activités d'orientation</u>	7 séances : Passer d'un déplacement spontané, aléatoire, en milieu familier à un déplacement organisé, réfléchi en milieu inconnu. Jeux d'orientation, se repérer dans la classe, dans la cour. <ol style="list-style-type: none"> 1- Explorer l'espace, conduire son déplacement de façon organisée. 2- Choisir des indices pertinents, adapter son déplacement en tenant compte d'indices. 3- Encoder, décoder. 4- Encoder, décoder pour organiser son déplacement.
Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	<u>Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon</u>	7 séances : Les jeux collectifs pour passer d'un comportement individuel à des jeux d'équipes nécessitant coopération, stratégie collective, occupation de l'espace. <ol style="list-style-type: none"> 1- S'organiser par rapport à l'espace, à l'autre, à l'objectif, coordonner ses actions avec celles des autres (les sorciers). 2- Faire des choix, reconnaître partenaires et adversaires, prendre des décisions dans l'action, s'organiser collectivement (Poules renards vipères). 3- S'organiser par rapport à l'espace, à l'autre, à l'objectif, coordonner ses actions avec celles des autres, prendre en compte le danger (le drapeau)

<p>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</p>	<p><u>Prestation artistique</u></p>	<p>2 séances : Passer d'une gestuelle spontanée à un enchaînement d'actions signifiantes, organisées dans le temps, dans l'espace, avec les autres.</p> <p>Rondes, danses codifiées simples (danse folklorique)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Partir au bon moment, s'arrêter au bon moment. 2- Marquer les temps forts en frappant dans les mains, en déplacement. 3- Adapter le mode de déplacement à la musique.
<p>Deuxième période novembre décembre</p>		
<p>Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée</p>	<p><u>Activités aquatiques et nautiques</u></p>	<p>5 séances de natation : nager, c'est travailler dans l'eau, avec l'eau, c'est maîtriser sa respiration, c'est se propulser dans un milieu résistant.</p> <p>Amener progressivement l'élève à vivre avec les caractéristiques de l'eau, c'est-à-dire à acquérir les notions essentielles.</p> <p>Amener l'élève à acquérir progressivement des mouvements de propulsion spécifiques à la natation.</p>
<p>Adapter ses déplacements à des environnements variés</p>	<p><u>Activités aquatiques et nautiques</u></p>	
	<p><u>Activités d'orientation</u></p>	<p>2 séances : Passer d'un déplacement spontané, aléatoire, en milieu familier à un déplacement organisé, réfléchi en milieu inconnu</p> <p>Jeux d'orientation, se repérer dans la classe, dans la cour, dans l'école</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Observer, décoder pour organiser son déplacement dans un espace non familier. 2- Réaliser un parcours en utilisant des repères identifiables. 3- Conduire son déplacement de façon organisée.
<p>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</p>	<p><u>Jeux de lutte</u></p>	<p>7 séances : Accepter le combat, connaître et respecter « les règles d'or », connaître et assurer des rôles, passer de pousser, tirer, saisir, déséquilibrer à affronter et contrôler un adversaire.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Adapter le contact, pousser, tirer, s'opposer. 2- Mettre en œuvre des stratégies pour conquérir un objet, esquiver, améliorer ses déplacements, feinter. 3- Contrôler l'adversaire, utiliser des saisies variées, trouver des appuis adaptés. 4- Etablir des saisies solides, rechercher un maximum de prises avec toutes les parties du corps, créer le déséquilibre de l'adversaire et en profiter, contrôler solidement son adversaire. 5- Contrôler et agir sur l'adversaire au sol, rechercher des approches différentes, contrôler par de saisies pour pousser.

<p>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</p>	<p><u>Prestation artistique</u> Rondes, danses codifiées simples, danse folklorique</p>	<p>7 séances : Etre danseur en utilisant les différentes parties de son corps, en explorant les différents espaces, en jouant sur les durées et les rythmes. Passer d'une gestuelle spontanée à un enchaînement d'actions significatives, organisées dans le temps, dans l'espace, avec les autres.</p> <p>Etre danseur</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Improviser des réponses corporelles en lien avec une consigne précise mobilisant chaque partie de son corps. 2- Apprendre des pas codifiés, apprendre des évolutions, ronde, réaliser des enchaînements incluant des locomotions, des équilibres, des manipulations. 3- Connaître les composantes de l'espace (espace corporel proche, espace de déplacement, espace scénique) et répondre corporellement à des consignes sur les directions, les niveaux, les tracés, les dimensions. 4- Entrer en relation avec les structures rythmiques et la mélodie de la musique, changer de mode de déplacement en fonction des phrases musicales. 5- Accepter de danser à deux, à plusieurs <p>Etre chorégraphe en composant une phrase dansée</p> <ol style="list-style-type: none"> 6- Assembler 3 ou 4 mouvements inventés ou proposés pour constituer une courte chorégraphie, écouter les propositions des autres, aider un camarade à compléter sa chorégraphie en lui proposant d'autres idées. <p>Etre spectateur</p> <ol style="list-style-type: none"> 7- Regarder, écouter l'autre, communiquer son ressenti au danseur.
--	---	---

Troisième période janvier février		
<p>Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée</p>	<p><u>Activités athlétiques</u></p> <p>courir vite, courir longtemps, courir en franchissant des obstacles</p>	<p>7 séances : Passer d'une course déjà structurée à une course de vitesse mieux maîtrisée, avec ou sans franchissement et à une course longue impliquant gestion de l'effort et régularité.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Courir à allure variable. 2- Courir vite, courir en franchissant des obstacles, courir longtemps. 3- Réagir à un signal visuel ou sonore, orienter sa course. 4- Courir en ligne droite, anticiper son déplacement, parcourir une distance à vitesse maximale, partir vite, accélérer et franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse, Tenir différents rôles : juges, starters et chronomètres. 5- Franchir des obstacles en courant, prendre conscience intuitivement du nombre d'appuis entre les obstacles, franchir les obstacles en courant le plus vite possible. 6- Acquérir la capacité de courir longtemps, prendre conscience de la bonne allure, maîtriser le rythme respiratoire. 7- Acquérir la capacité à courir régulièrement en groupe, courir ensemble en respectant un contrat de distance.
<p>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</p>	<p><u>Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon</u></p>	<p>7 séances : Coopérer avec des partenaires, pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquants, défenseurs)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Faire des choix (La balle assise). 2- Faire des choix, reconnaître partenaires et adversaires, prendre des décisions dans l'action, s'organiser collectivement (Les éperviers déménageurs). 3- Faire des choix, s'organiser collectivement (l'esquive ballon). 4- S'organiser pour occuper l'espace, prendre des décisions dans l'action (Les balles brulantes).
<p>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</p>	<p><u>Prestation acrobatique</u></p>	<p>7 séances : Réaliser des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Se déplacer en « bonds de lapins latéraux » mains en appui sur un banc, les impulsions permettant de franchir le banc alternativement à droite et à gauche. 2- Tourner en boule départ accroupi, dans l'axe et arriver sur les fesses (par enroulement du dos)

		<p>3- Tourner en boule vers l'arrière, départ assis groupé sur un plan légèrement incliné.</p> <p>4- Se renverser et se déplacer sur les mains un court instant</p> <p>5- Sauter d'un plinth ou d'une caisse pour voler et marcher à la réception.</p> <p>6- Se déplacer sur une poutre et réaliser quelques actions élémentaires.</p> <p>7- Choisir un enchaînement composé d'un élément « voler », d'un élément « tourner » et d'un élément « se renverser en quadrupédie ». le début et la fin de l'enchaînement sont marqués par une position assise en tailleur dans un repère au sol.</p>
Quatrième période avril mai		
Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée	<p><u>Activités athlétiques</u></p> <p>Sauter loin</p>	<p>6 séances : Passer d'un saut spontané à un saut avec impulsion lié à une course d'élan</p> <p>1- Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds</p> <p>2- Sauter à partir d'une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d'élan, en se réceptionnant sur deux pieds, sans chute arrière.</p> <p>3- Sauter le plus loin possible en améliorant et en enchaînant course d'élan, impulsion, vol, réception.</p> <p>4- Evaluer sa performance.</p>
Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	<p><u>Jeux de raquettes</u></p>	<p>6 séances : Passer d'un saut spontané à un saut avec impulsion lié à une course d'élan</p> <p>1- Utiliser une raquette pour envoyer, renvoyer une balle ou un volant.</p> <p>2- Envoyer une balle ou un volant lancé à l'aide d'une raquette dans une cible (au sol ou en hauteur)</p> <p>3- Se déplacer sur un parcours aménagé, en lançant et en récupérant, en jonglant, en dribblant</p> <p>4- Renvoyer la balle ou le volant lancé à la main par un camarade.</p>
S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique	<p><u>Prestation artistique</u></p>	<p>5 séances : développer sa sensibilité et le pouvoir expressif de son corps en jouant avec un ballon, s'exprimer avec un ballon en fonction de différents univers musicaux (rythmes, mélodie), enchaîner des éléments afin de composer une séquence chorégraphique, créer de l'émotion à différents niveaux (esthétique, suspens).</p> <p>Passer de découvrir les possibilités d'actions d'un objet à enchaîner différentes manipulations associées à des actions corporelles.</p> <p>Découvrir, expérimenter et essayer de reproduire des actions avec un ballon (rouler sur le corps, lancer, rebondir, enchaîner des actions en les associant avec un déplacement.</p>

cinquième période mai juin		
<p>Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée</p>	<p><u>Activités athlétiques</u> lancer loin</p>	<p>6 séances : Passer de lancer loin à adapter la forme du lancer à l'objet</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Accepter de s'engager dans une activité de lancer, lancer loin des objets variés. 2- Lancer à une main des objets légers et variés (en adaptant son geste à l'engin, en enchaînant un élan réduit et un lancer, en identifiant sa zone de performance) 3- Lancer des objets lestés (en variant les trajectoires pour identifier la plus performante, en variant le geste du lancer)
<p>Adapter ses déplacements à des environnements variés</p>	<p><u>Activités d'escalade</u></p>	<p>3 séances : Grimper sur une structure d'escalade sans matériel spécifique. S'engager dans un projet de déplacement pour atteindre un but, pour rallier deux points donnés (prises situées à au moins trois mètres).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Varier les déplacements et les contraintes. 2- Travailler en appuis pieds mains et transfert d'équilibre. 3- Prendre des informations en cours de déplacement. 4- Effectuer différents parcours, avec un départ au sol, un milieu et un point d'arrivée. 5- Essayer plusieurs solutions, choisir celle que l'on peut réaliser sans chuter 6- Activité sur un mur d'escalade lors de la journée de la fête des sports à Vesoul au mois de juin
	<p><u>Activités de roue et de glisse</u></p>	<p>3 séances : Réaliser des parcours simples à vélo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Utiliser les équipements de sécurité, s'équiper seul, vérifier le matériel. 2- Prendre de l'élan, se lancer rouler, changer de direction, s'arrêter dans une zone définie. 3- Maîtriser les équilibres. 4- Prendre des informations e roulant et agir en conséquence. 5- Activité sur piste lors de la journée de la fête des sports à Vesoul au mois de juin.
	<p><u>Activités d'orientation</u></p>	<p>Une journée en forêt : Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper) dans des milieux variés (terrain plat, vallonné, boisé) dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitudes</p>

Compétence du socle commun de connaissances, de compétences et de culture

Domaine 1 : Les langages pour penser et communiquer (comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps, s'exprimer par des activités physiques, sportives ou artistiques impliquant le corps, faire preuve de contrôle et de maîtrise de soi))

Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen

Les élèves apprennent les règles de politesse et de comportement à la piscine. Ils acquièrent progressivement un comportement responsable et deviennent plus autonomes.

- Respect des autres et des règles de la vie collective, approfondissement des règles de la vie collective à la piscine (mise en place du règlement).
- Appliquer les codes de la politesse dans ses relations avec ses camarades, avec les adultes hors de l'école.
- Développement de l'autonomie (dans les vestiaires, préparation, déshabillage, habillage, ...)
- Sensibilisation des risques liés à la pratique de la natation, appeler les secours, aller chercher de l'aide auprès d'un adulte.

Prénom : date :

A la piscine, ...	
je dois	

Comprendre et s'exprimer à l'oral, lire, écrire

La pratique du langage oral

Le langage d'évocation : il renvoie le plus souvent à une description des activités conduites lors de la séance de natation.

Le langage de communication : Il s'agit de proposer et commenter des manières de faire, d'observer et expliquer les raisons de la réussite (Règles d'actions à mettre en œuvre pour être en réussite).

Lire et écrire des textes

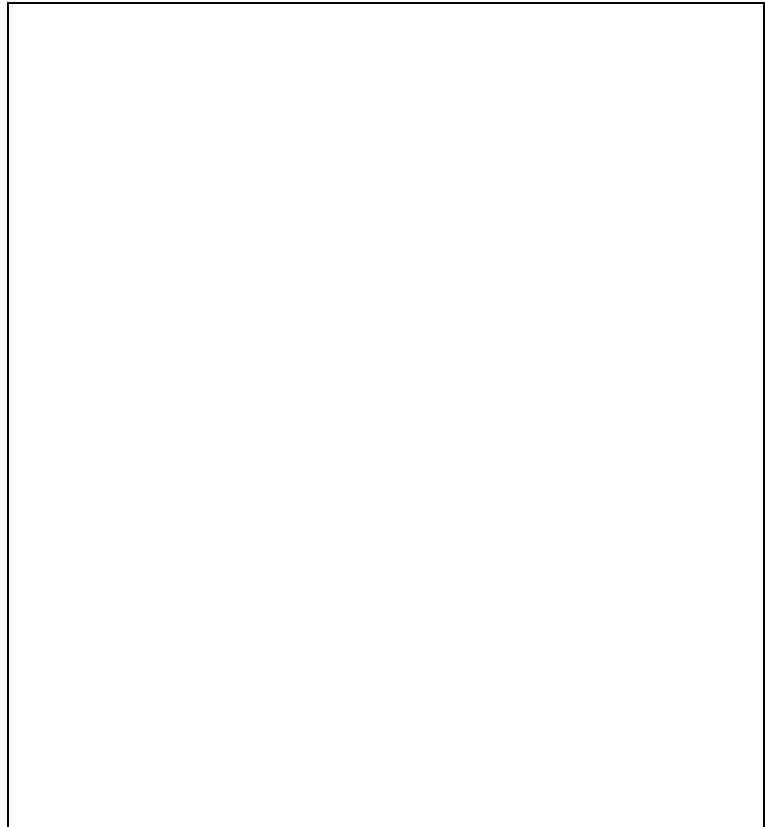
Identifier des mots : il s'agit de travailler sur les verbes d'actions qui permettent de raconter ce qui est fait lors des séances de natation.

Entrée dans l'eau	Immersion	Déplacement	Flottaison	Respiration
descendre	disparaître	avancer	flotter	Souffler
glisser	descendre	reculer	se laisser porter	Faire des bulles
sauter	remonter	descendre	attendre	Inspirer
se laisser tomber	toucher le fond	monter	se laisser remonter	expirer
chuter	regarder	tourner	s'équilibrer	
rouler	entendre	pivoter	changer	
basculer	ramasser	tourner	accepter	
plonger	poser	battre		
s'élançer, ...	déplacer	inspirer		
	compter	souffler		
		nager		
		aller		

Ecrire des textes pour

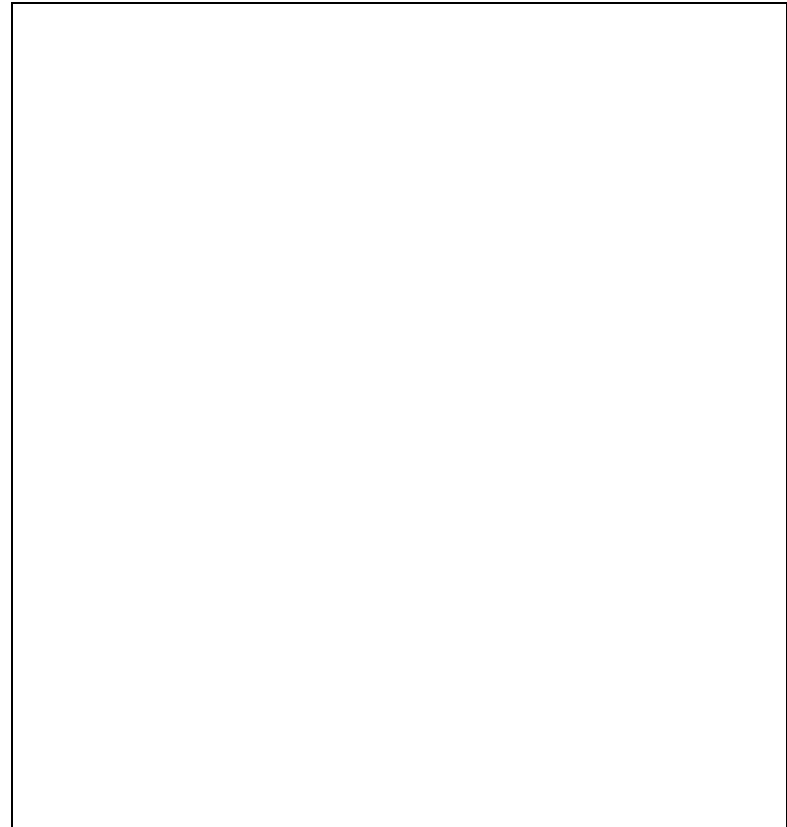
- Décrire (texte descriptif)
- Raconter (texte narratif)

Prénom : Classe de CE1



Ecole Pablo Picasso
Vesoul
Année scolaire 2013-2014

Prénom : Classe de CE1



Ecole Pablo Picasso
Vesoul
Année scolaire 2013-2014

J'écris tous les verbes que je peux utiliser pour raconter ce que je fais à la piscine.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sur chacune des pages suivantes, j'écris la date du jour, je dessine ce que j'ai appris à la piscine ce jour là et j'écris une phrase pour expliquer ce que j'ai fait.

J'écris tous les verbes que je peux utiliser pour raconter ce que je fais à la piscine.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

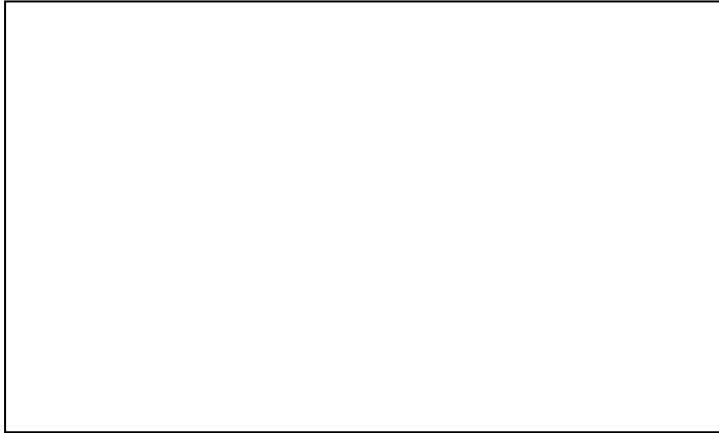
.....

Sur chacune des pages suivantes, j'écris la date du jour, je dessine ce que j'ai appris à la piscine ce jour là et j'écris une phrase pour expliquer ce que j'ai fait.

Date :

Entrée dans l'eau / Immersion / Déplacement

Flottaison / Respiration



.....

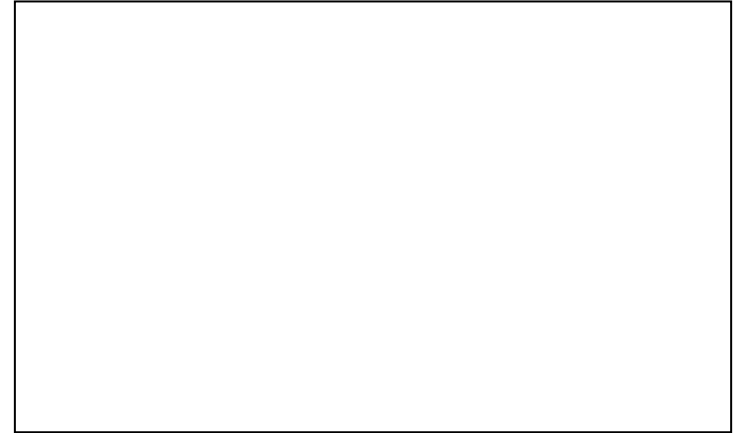
.....

.....

Date :

Entrée dans l'eau / Immersion / Déplacement

Flottaison / Respiration



.....

.....

.....

B.O. Bulletin Officiel n°28 du 14 juillet 2011

Enseignements primaire et secondaire

Natation

Enseignement dans les premier et second degrés

NOR : MENE 1115402C

Circulaire n°2011-090 du 7-7-2011

MEN-DGESCO A1-1

B.O. Bulletin officiel n°1 du 5 janvier 2012

Cycle des apprentissages fondamentaux

Progressions pour le cours préparatoire et le cours élémentaire première année

Cycle des approfondissements

Progressions pour le cours élémentaires deuxième année et le cours moyen

Education physique et sportive

Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et de la Vie associative < www.education.gouv.fr

A l'école de l'éducation physique

Guide pratique pour l'enseignement à l'école primaire

Sous la direction de Michel Delaunay

Eric Favriou, Bernard Ollier, Dominique Pichot, Jean-Pierre Piednoir

Scérén CNDP-CRDP académie de Nantes (Nouvelle édition 2013)

Les aventures de Pensatou et Têtanière

Le fabuleux voyage de Lola

Lou Tarr - Marion Devaux

Editions « Revue EPS » (2008)