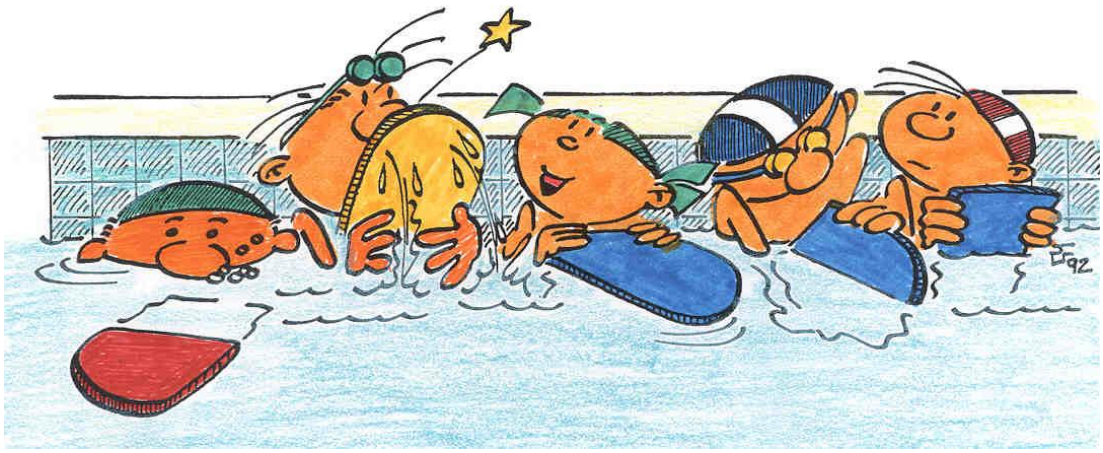
Après la pieuvre, je vais à la piscine
Avec ma classe
De CE2 / CM1



PISCINE INTERCOMMUNALE MUROISE
SAINT LAURENT DE MURE
SAINT BONNET DE MURE

- **Cadre référence de référence de la mise en œuvre de la natation à l'école**

1- Le socle commun de connaissances, de compétences et de culture : article L. 122-1-1 et D. 122-1 et suivants du code de l'éducation
2- L'arrêté du 18-02-2015 relatif au programme d'enseignement de l'école maternelle et paru au JO du 12-03-2015
3- L'arrêté du 09-11-2015 relatif au programme d'enseignement du cycle des apprentissages fondamentaux et du cycle de consolidation paru au JO du 24-11-2015 et au BOEN spécial n° 11 du 26-11-2015
4- La circulaire n°2017-127 du 22-8-2017 parue au BOEN n°34 du 12-10-2017 et relative à l'enseignement de la natation dans les premiers et second degré
5- La circulaire n° 2017-127 du 22-08-17 parue au BOEN du 12 Octobre 2017 concernant l'enseignement de la natation
6- La note de service départemental du 15 novembre 2010 et relative à l'enseignement des activités aquatiques dans une classe par un remplaçant, par un professeur des écoles stagiaires ou un étudiant en master se destinant aux métiers de l'enseignement
8- La note de service départementale du 17 novembre 2011 relative à l'encadrement des classes à faibles effectifs (moins de 12 élèves).
9- La note de service départementale du 17 novembre 2011 relative à la participation des ATSEM aux séances d'activités aquatiques.
10-La note de service départementale du 30 novembre 2012 relative aux « activités aquatiques dans le cadre scolaire. Cas des élèves souffrant de troubles neurologiques
11- Bulletin Officiel BOEN n° 31 du 30 juillet 2020 (Cycle 2)
12-Bulletin Officiel BOEN n° 31 du 30 juillet 2020 (Cycle 3)
13-Bulletin Officiel n°9 du 3 mars 2022

- **Sécurité passive et sécurité active**

La sécurité au cours des séances scolaires nécessite de mettre en œuvre deux dimensions, qui incombent in fine toutes deux aux encadrants, BEESAN/MNS et enseignants :

- une sécurité connue de l'élève en amont et appliquée, visant à bannir le risque objectif. Une sécurité qui est la plupart du temps précisée par les textes officiels et qui, si elle n'est pas respectée, peut engager la responsabilité pénale de l'adulte.

Plusieurs exemples :
- le taux d'encadrement minimal pour les activités aquatiques, et le respect de la surface minimale par élève.
(Défini par classe sur la base suivante Bulletin Officiel n°9 du 3 mars 2022) :

En enseignement scolaire aquatique premier degré			
	Groupe-classe constitués d'élèves d'école maternelle	Groupe-classe constitués d'élèves d'école élémentaire	Groupe-classe comprenant des élèves d'école maternelle et des élèves d'école élémentaire
Moins de 20 élèves	2 encadrants agréés	2 encadrants agréés	2 encadrants agréés
De 20 à 30 élèves	3 encadrants agréés	2 encadrants agréés	3 encadrants agréés
Plus de 30 élèves	4 encadrants agréés	3 encadrants agréés	4 encadrants agréés

Capacité d'accueil en enseignement scolaire aquatique premier et second degré		
Au bassin sportif	Nombre d'enfants maximum	
250m^2	< ou = 62 enfants primaires	< ou = 50 collégiens ou lycéens
2 lignes d'eau (125 m^2)	< ou = 31 enfants primaires	< ou = 25 collégiens ou lycéens
Au bassin Ludique	Nombre d'enfants maximum	
155m^2	< ou = 38 enfants primaires (avec pataugeoire)	< ou = 31 collégiens ou lycéens (avec pataugeoire)

- l'obligation de possession d'un diplôme conférant le titre de maître-nageur sauveteur pour les surveillants de l'activité.

Des éléments d'une sécurité à laquelle il faut intéresser et associer l'élève, une part de sécurité que l'élève va devoir construire, dont il va s'emparer, une sécurité qui doit être un véritable contenu d'enseignement à transmettre aux élèves.
Ces 2 pans d'une même réalité, d'une même préoccupation, non pas comprise dans le sens de souci mais dans le sens de finalité à conserver en

tête, sont du ressort de l'enseignant. La première au titre d'une obligation de diligence réglementaire, la seconde au titre d'un objectif pédagogique important.

Ces 2 dimensions peuvent être caractérisées par les mots :
- pour la première, de sécurité passive
- pour la seconde, de sécurité active.
Cette dernière « définit les conditions de la construction active d'une authentique éducation sécuritaire par l'apprenant pour pratiquer la natation en toute autonomie.

Ce deuxième volet nécessite, a minima, selon R. Michaud, 4 conditions :
- la connaissance du projet piscine par tous les acteurs de cet enseignement,
- une présentation systématique des propositions pédagogiques aux élèves en classe et à la piscine, au moyen de la méthodologie des tâches motrices,
- un intéressement de l'élève à la construction de la sécurité : la sienne et celle des autres (notion de groupe-classe, organisation du couple nageur-observateur...),
- une attitude, pour tous, qui s'appuie sur la notion de « diligence » et qui se concrétise dans des comportements d'attention, d'écoute, de soin, de bon sens dans la gestion concrète des séances ».

L'élève doit connaître :
- les dispositifs,
- les actions qu'il projette de réaliser,
- les zones dans lesquelles il va mettre en œuvre les projets,
- les critères de réussite attachés aux actions.
Cette connaissance doit être systématisée. Cette sécurité active est donc l'affaire de tous les acteurs du projet

- **<u>Les règles à respecter</u>**

  Elles sont de 3 ordres :

  1- les règles de sécurité : elles doivent être absolument respectées. Elles ne sont pas négociables. Les élèves doivent avoir conscience de ces règles. Les différents signaux pouvant intervenir au cours d'une séance doivent être connus des élèves et entraîner un comportement attendu.

  2- les règles d'hygiène : notifiées dans le règlement intérieur de la piscine.

  3- les règles de fonctionnement : elles concernent :

  - ✓ Dire bonjour, et l'on vous répondra avec plaisir
  - ✓ Se déshabiller et ranger ses affaires dans les vestiaires
  - ✓ **<u>Attendre le signal du MNS</u>** pour accéder au bassin
  - ✓ Respecter les zones destinées à la mise en place du projet (2lignes par classe au bassin sportif)
  - ✓ Tous les élèves sortent de l'eau et se rassemblent au départ des zones définies
  - ✓ L'enseignant et le MNS en enseignement comptent les élèves
  - ✓ A aucun moment dans la séance, un élève ne peut passer d'une zone à une autre
  - ✓ Se rendre aux toilettes, toujours accompagné par un autre élève désigné par l'enseignant (constitution des binômes en classe).
  - ✓ A la fin de la séance, le MNS en surveillance indique par un signal (3 coups de sifflet) l'évacuation du bassin pour que tous les élèves sortent de l'eau.

    Les adultes en enseignement comptent les élèves de leur groupe. L'enseignant récupère la totalité de ses élèves avant de regagner les vestiaires.

Programme CE2 et CM1

- Bulletin Officiel n°9 du 3 mars 2022
- Bulletin Officiel BOEN n° 31 du 30 juillet 2020

Programme EPS Cycle 2

Adapter ses déplacements à des environnements variés

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

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices. S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements. Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes. Respecter les règles essentielles de sécurité. Reconnaître une situation à risque.	Natation, activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, randonnée pédestre en pleine nature, parcours d'orientation, parcours d'escalade, etc.

Programme EPS Cycle 3

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Attendus de fin de cycle
- En situation aménagée ou à effectif réduit,
- S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.
- Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.
- Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.
- Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.
- Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples. Adapter son jeu et ses actions aux adversaires et à ses partenaires. Coordonner des actions motrices simples. Se reconnaître attaquant/défenseur. Coopérer pour attaquer et défendre. Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur. S'informer pour agir.	Jeux traditionnels plus complexes (thèque, béret, balle au capitaine, poules- vipères- renards, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon et jeux pré-sportifs collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby, volley-ball, etc.), jeux de combats (de préhension), jeux de raquettes (badminton, tennis).

© Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports > www.education.gouv.fr

Unité d'enseignement

➢ Champs d'apprentissage :

- **Bulletin Officiel n°9 du 3 mars 2022 et Bulletin Officiel BOEN n° 31 du 30 juillet 2020**

  – Adapter ses déplacements à des environnements variées (Ce2)
  – Conduire et maitriser un affrontement collectif ou individuel (Cm1)

➢ 2 Activités physiques et sportives dans le cycle :

L'équipe des maîtres nageurs propose 2 activités aquatiques :
– Natation sportive (endurance)
– Sauvetage

Planning des séances CE2 : Natation sportive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Chapitre I : Vers des nages codifiées.						Chapitre II : Vers la réalisation d'une performance mesurée			<u>Chapitre III :</u> Vers les grandes immersions	

Planning des séances CM1 : Sauvetage

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Chapitre I : Vers des nages codifiées.						Chapitre II : Vers le sauvetage			<u>Chapitre III :</u> Vers les grandes immersions	

LA DEMARCHE DE L'ENSEIGNANT

L'enseignant : Enseigne, définit les objectifs, propose les tâches, sollicite, aide, conseille, régule, discute, et aide les élèves à s'évaluer.
Il instruit, éduque et forme l'enfant tout au long de l'activité.

L'élève : Apprend, construit, s'évalue, et participe.

DEROULEMENT DE L'UNITE D'ENSEIGNEMENT

A l'issue de la première séance, le maître-nageur adapte son cycle selon le niveau de la classe :
Pour les CE2, si les attendus de fin de cycle II ne sont pas atteints alors le Maître-nageur se réserve le droit de travailler sur la « Pieuvre » du cycle II.

.

Natation sportive

Chapitre I : Vers des nages codifiées : Elle va permettre de faire travailler le groupe classe sur différentes nages (crawl, dos et brasse).
Séance 1 : évaluation diagnostique
Séance 2 : test 6 minutes
Séance 3 : Des repères tactiles
Séance 4 : Jeux de jambes
Séance 5 : Nager en respirant
Séance 6 : Mes coulées / mon plongeon

Chapitre II : Vers la réalisation d'une performance mesurée : Elle est basée sur la recherche d'une construction d'un projet individuel pour chaque élève.
Séance 7 : Changement de nage
Séance 8 : Je nage longtemps en identifiant et limitant mes arrêts
Séance 9 : TEST final : Réalisation du projet individuel

Le chapitre III : Vers les grandes immersions : L'unité d'apprentissage s'organise sur 3 séances. Les séances sont basées sur le réinvestissement, l'adaptation a un nouveau dispositif en y maitrisant

Classe de CM1 : en fonction du niveau de classe, le maître-nageur décidera avec l'enseignant de travailler soit sur la natation sportive soit le sauvetage.

Chapitre I : Vers des nages codifiées : Elle va permettre de faire travailler le groupe classe sur différentes nages (crawl, dos et brasse).
Séance 1 : évaluation diagnostique
Séance 2 : test 6 minutes
Séance 3 : Des repères tactiles
Séance 4 : Jeux de jambes
Séance 5 : Nager en respirant
Séance 6 : Mes coulées / mon plongeon

Chapitre II : Vers le sauvetage : Elle est basée sur l'initiation aux techniques de sauvetage
Séance 7 : travail d'immersion et remorquage
Séance 8 : travail de jambe
Séance 9 : jeux de sauvetage

Le chapitre III : Vers les grandes immersions : L'unité d'apprentissage s'organise sur 3 séances. Les séances sont basées sur le réinvestissement, l'adaptation a un nouveau dispositif en y maitrisant

Avant la piscine :
L'élève construit son propre projet d'action. Il prépare et analyse sa prochaine séance lors du test.
Un test de 6 minutes doit être effectué lors du chapitre II. En effet lors du premier test, l'élève se confronte aux difficultés de la nage de longue durée.
Au 2ème test, l'élève devient acteur de ses choix et propose, en fonction de son niveau, un projet de nage comportant un choix de nage et un choix du nombre de longueurs, en limitant la quantité des arrêts.
A la piscine :
Lors du chapitre I : L'élève se confronte à la séance proposée par le maître-nageur et affine le choix de ses nages en fonction de ses difficultés.
Lors du chapitre II : L'élève construit son projet en vue d'établir un cheminement vers l'endurance. (Pour le cycle natation sportive)
Après la piscine :
Lors du chapitre I : L'élève fait son propre bilan en prenant en considération les difficultés rencontrées.
Il choisit d'autres exercices pertinents en vue de s'améliorer lors de la séance suivante.

Unité d'apprentissage en natation

- **Définition :**

L'activité de natation se caractérise par la recherche de la " performance " relative à un déplacement en surface.
Entrer dans une activité de performance, c'est acquérir la volonté de se dépasser, de repousser ses propres limites : nager longtemps, nager vite.
Dans cette phase, les élèves recherchent la maîtrise et l'efficacité des actions.

- **Compétence visée : réaliser une performance mesurée**

- **Les problèmes fondamentaux posés aux élèves**

Ils sont liés à la remise en cause du comportement du terrien dans le milieu aquatique

Au niveau de l'équilibre	▪ Conserver un équilibre horizontal favorable à la pénétration dans le liquide : **hydrodynamisme** Cette nécessité implique : ⇨ De conserver le plus souvent possible la tête dans l'eau ⇨ De prendre de repères dans l'eau pour se diriger
Au niveau de la respiration	▪ Entretenir des échanges respiratoires réguliers : **ne pas s'arrêter de nager pour respirer** Cette nécessité implique : ⇨ de souffler complètement dans l'eau ⇨ d'inspirer brièvement en sortant le moins possible la tête de l'eau (" sortir la bouche ") ⇨ de s'entraîner à gérer son effort (nager lentement au début) ⇨ de créer une respiration automatique
Au niveau de sa propulsion	▪ Avoir des actions efficaces : Ce qui implique : ⇨ **Pour les bras** (80% de la propulsion) : des trajets amples, des appuis toniques (accélération), les mains bien orientées, des actions continues ⇨ **Pour les jambes** : des actions continues, une fréquence modulable ▪ Avoir des actions coordonnées, rythmées : ⇨ Des bras avec les jambes ⇨ Des actions de propulsion avec la respiration

- **Les contenus d'enseignement**

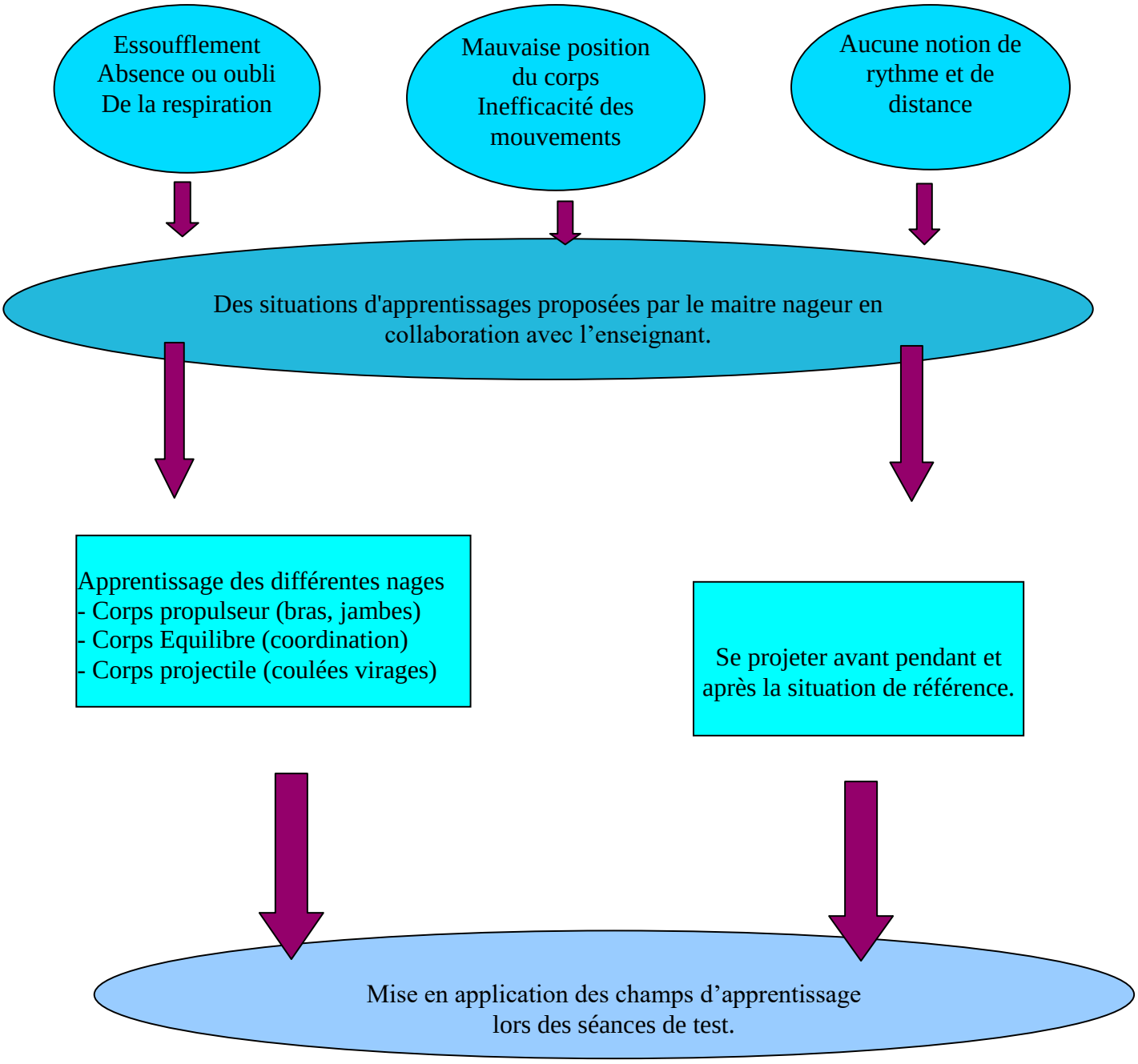
La construction du nageur nécessite des acquisitions dans **différents domaines** (cf. "Évolution des compétences" circulaire du 27-04-87).
Les exemples de contenus d'enseignement qui s'y rapportent permettront aux enseignants de concevoir leur module d'apprentissage

DOMAINES	CAPACITÉS	EXEMPLES DE CONTENUS D'ENSEIGNEMENT
Domaine de l'affectivité ⇨ Autonomie	- S'engager dans un projet individuel (s'entraîner pour progresser) - Réaliser des projets communs (s'entraîner à plusieurs) - S'inspirer des modèles culturels	L'enseignant veillera à organiser les situations pour : - Permettre aux élèves de se fixer un contrat de réalisation (état initial /état final) - Permettre aux élèves de coopérer (échanges de stratégies, nagé à 2) - Permettre aux élèves de tenir des rôles différents - D'aborder les nages codifiées
Domaine moteur ⇨Efficacité	- Plonger loin, profond - Choisir un équilibre en vue d'une action déterminée. - Effectuer un parcours + ou – long en changeant de nage	- Apprentissage du plongeon de départ - Rester à plat - Construire le moteur bras (+respiration) - Construire le moteur jambe (+ respiration) - Coordonner bras/jambes/respiration (nage complète)
Domaine de la connaissance **⇨ Relation entre principes d'action et vécu**	- Adapter ses conduites grâce à une meilleure connaissance du milieu, à une meilleure prise de conscience de ses propres possibilités - Agir, comprendre et vérifier la relation de cause à effet.	L'enseignant veillera à organiser les situations pour : - Favoriser l'appropriation des règles de sécurité - Donner des repères d'espace et de temps - Aider les élèves à se situer (auto ou coévolution) par la connaissance des critères de réussite.

Proposition de travail

Situation de référence :

Parcourir la plus grande distance de nage en 6mn en réalisant le moins d'arrêts possibles. Repérage, émergence des difficultés :
Je m'arrête parce que :



Synopsis de la mise en place du projet.

Cette étape, à suivre lors de l'élaboration des séances, va permettre de mettre en place un fil rouge.
Ces séances restent flexibles, elles ne sont en aucun cas figées, en fonction du thème de la séance, chaque éducateur sportif peut amener des savoirs qui lui sont propres.

CHAPITRE I : VERS L'APPRENTISSAGE DE NAGES CODIFIEES.

Séance 1 : diagnostique

Evaluation diagnostique : en fonction des ressources physiques des « élèves, l'enseignant et le maître-nageur décident d'un niveau de classe. Ils font l'état des lieux des derniers tentacules validés par chacun de façon à permettre aux élèves d'établir leur niveau (valable pour les CE2)

Séance 2 : Test 6 minutes

Situation de référence, les élèves réalisent le test afin de se rendre compte de l'objectif de fin de cycle.

Séance 3 : des repères tactiles

Compétences visées : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement.
Utiliser son corps comme propulseur.

L'élève : J'apprends à sentir les effets dans l'eau.

Objectifs du BEESAN : faire sentir les différents points d'arrivés et points de départ des mouvements.
Repérer l'espace avant arrière.
Trouver le sens de nage.

Dispositif matériels : Occupation de deux lignes d'eau.

Buts pour l'élève : Avancer tête dans l'eau en utilisant les bras.
Contraintes en crawl et dos : toucher l'objet devant et sa cuisse à chaque passage de bras.
Contraintes en dos : à chaque mouvement, ne pas dépasser la frite, toucher les mains dos à dos en brasse.
Nager toujours à droite.

Critère de réussite : Faire le moins de mouvements sur une longueur.

Variantes : Changer de bras à chaque mouvement, avec et /ou sans matériel.

Jeu de réinvestissement : Relais en privilégiant le choix des nages

Séance 4 : jeux de jambes

Compétences visées : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement. Utiliser son corps comme propulseur.

L'élève : Je sais me déplacer qu'avec mes jambes.

Objectif de l'enseignant : Organiser la séance.

Objectif du BEESAN : Intégrer la propulsion des jambes

Dispositif matériels : Sur deux lignes d'eau, avec des zones réservées uniquement à l'utilisation des jambes. (Avec ou sans planche)

But pour l'élève : Se déplacer jusqu'au repère par l'action des jambes, essayer toutes les nages (crawl, brasse et dos)

Critère de réussite : Le mouvement des jambes me fait avancer (mousse, glissé)
Consigne : On essaie de se déplacer en jambes en essayant diverses positions (costales, ventrales, dorsales)

Variantes : Utiliser les palmes pour modifier le mouvement de piston en crawl. Augmenter la vitesse, la durée.
Jeux de réinvestissement : Jeux de relais avec palmes en utilisant les jambe

Séance 5 : nager en respirant

Compétences visées : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement. Utiliser son corps comme propulseur.

L'élève : J'apprends à respirer quand ma tête sort de l'eau et souffler quand ma bouche et mon nez sont dans l'eau.

Objectif de l'enseignant : Organiser la séance.

Objectif du BEESAN : Intégrer la respiration à la propulsion.

Dispositif matériels : Sur deux lignes d'eau.

But pour l'élève : Avancer en respirant et en utilisant les bras, rythmer sa nage.
Coordination brasse et crawl.

Critère de réussite : Commencer à intégrer, la notion d'arrêt, nagé sans s'arrêter.

Variantes : Nager en respirant tous les 3 mouvements en crawl, nagé en brasse 2 fois en dehors de l'eau et une foi sous l'eau. Utiliser les palmes pour favoriser l'apprentissage de la respiration.

Séance 6 : mes coulées / mon plongeon

1) Les coulées

Durée de la tache : 20 minutes

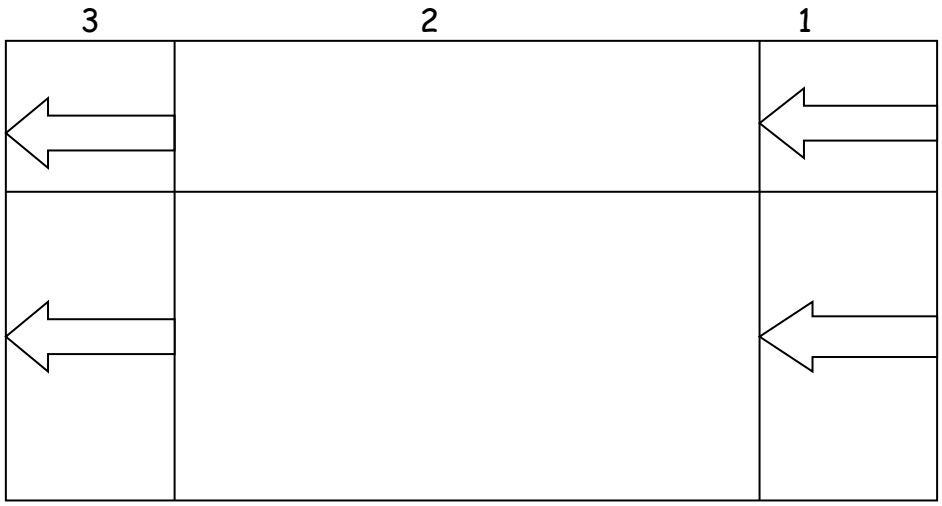
Compétences visées : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement. Utiliser son corps comme projectile. Réaliser une performance mesurée.

L'élève : Je me propulse, je glisse sans bouger, j'entre dans l'eau.

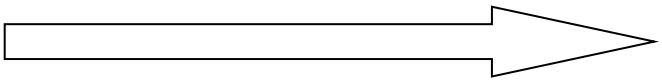
Objectif de l'enseignant : Organiser la séance.

Objectifs du BEESAN : Faire ressentir les effets de l'eau sur le corps et transpercer l'eau. Travail de gainage.

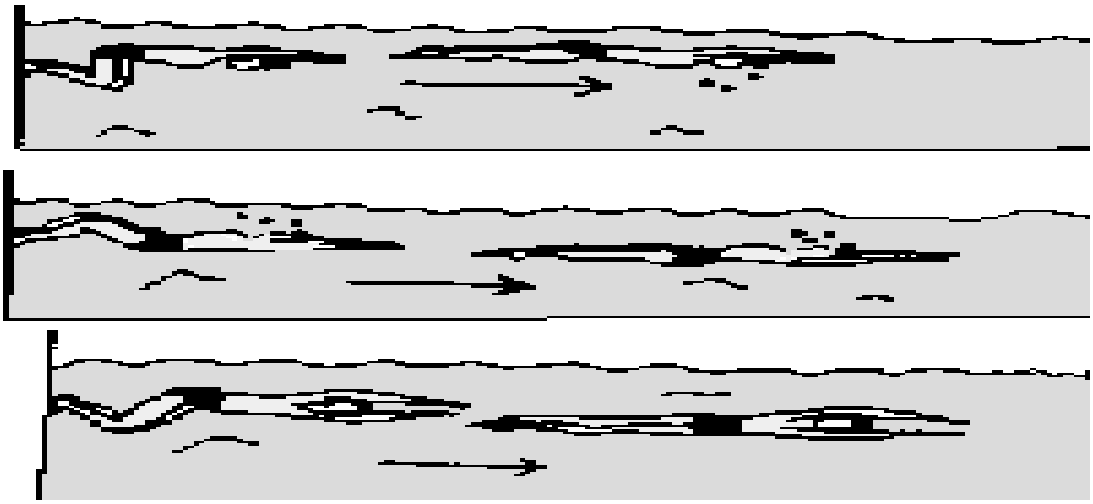
Dispositif matériels : Sur deux lignes d'eau, avec des zones réservées uniquement aux coulées. Découper le bassin en plusieurs zones.
Exemple :



Retour en marchant.



ZONE 1 : Coulées.
ZONE 2 : Nage complète.
ZONE 3 : Travail de jambes.



But pour l'élève : Réinvestir les apprentissages acquis aux séances précédentes et intégrer les coulées.

Critère de réussite : Faire le maximum de coulées.

Consignes : Découper la séance en 2 phases, une phase basée sur l'apprentissage des coulées et une phase qui intègre les coulées aux nages et aux virages.
En fin de séance, on travaille les entrées dans l'eau avec comme but final, le plongeon. (Travail de chandelles à différentes hauteurs, plongeon assis, à genoux accroupi, debout pieds joints ou pieds décalés.)

Variantes : Utilisation du matériel pour travailler les coulées. Varier les hauteurs.

Jeux de réinvestissement : Faire la plus longue coulée/ travail de relais.

2) Le Plongeon

Durée de la tache : 20 minutes

Compétences visées : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement. Utiliser son corps comme projectile. Réaliser une performance mesurée.

L'élève : J'entre dans l'eau de différentes manières.

Objectifs de l'enseignant : Organiser la séance.

Objectifs du BEESAN : Faire entrer les élèves dans l'eau par un plongeon (entrée par la tête)

Dispositif matériels : Plusieurs ateliers repartis sur tout le bassin.

Atelier 1 : Chandelles du bord au moyen bain
Atelier 2 : Chandelles du plot au grand bain.
Atelier 3 : Entrée par la tête en position assise, au grand bain.
Atelier 4 : Entrée par la tête à genoux, au grand bain.
Atelier 5 : Plongeon accroupi dans un cerceau.
Atelier 6 : Plongeon du plot, suivi d'une coulée.

But pour l'élève : Apprentissage d'une entrée dans l'eau par la tête.

Variantes : Utilisation du matériel tapis à trou, cerceaux, etc.

CHAPITRE II : VERS LA REALISATION D'UNE PERFORMANCE MESUREE.

Séance 7 : changement de nage

Compétence visée : Réaliser une performance mesurée.

L'élève : Je suis capable de nager longtemps en variant de nage.

Objectifs de l'enseignant : Organiser la séance.

Objectifs du BEESAN : Faire ressentir aux élèves la notion de variation de nage durant un effort.

Dispositif matériels : Sur deux lignes d'eau, avec des zones réservées. (Avec ou sans matériel).

But pour l'élève : Nager longtemps dans plusieurs nages différentes et identifier ses arrêts.

Critère de réussite : Je dois nager dans les 3 nages différentes et changer de nage sans m'arrêter.

Consigne : Nager sur une certaine durée et changer de nage lors d'un signal sans devoir m'arrêter.

Variantes : Faire des jeux d'échauffement en échelonnant la durée. (Ex : 2 fois 3min ou 6 fois 1 minute sans arrêt. Varier le nombre d'arrêts.

Jeux de réinvestissement : Jeux de relais sur 6 minutes, l'équipe qui à fais le plus de longueurs remporte le jeu. (Relais à l'américaine)

Séance 8 : je nage longtemps en identifiant mes arrêts et en réalisant le moins d'arrêts

Compétence visée : Réaliser une performance mesurée.

L'élève : Je suis capable de nager longtemps en m'arrêtant le moins possible et en programmant mes arrêts.

Objectif de l'enseignant : Organiser la séance.

Objectifs du BEESAN : Faire ressentir aux élèves la notion de temps.

Dispositif matériels : Sur deux lignes nager.

But pour l'élève : être capable d'anticiper et de les limiter ses arrêts.

Critère de réussite : s'arrêter au bon endroit et moins souvent que la séance précédente.

Consigne : Nager sur une certaine durée et s'arrêter dans des zones spécifiques le moins souvent possible.

Variantes : Faire des jeux d'échauffement en échelonnant la durée. (Ex : 2 fois 3min ou 6 fois 1 minute sans arrêts. Varier le nombre d'arrêts.

Jeux de réinvestissement : Réaliser la plus grande distance sans arrêt en comptant ses longueurs.

Séance 9 : je réalise mon test

Compétence visée : Réaliser une performance mesurée.

L'élève : Etre capable de prévoir la distance que je vais nager en 6minutes

Objectif de l'enseignant : Organiser la séance.

Objectif du BEESAN : Faire ressentir aux l'élèves la notion de temps, de durée, la relation espace/temps.

Dispositif matériels : Sur deux lignes.

But pour l'élève : Nager longtemps identifier les longueurs, exprimées en mètres.

Critère de réussite : Je sais qu'elle longueur je suis capable de nager en 6mn.

Consigne : Nager longtemps.

Variantes : Faire des jeux d'échauffement en échelonnant la durée. (Ex : 2 fois 3 mn ou 6 fois 1 minute sans arrêt. Varier le nombre d'arrêts.

Jeux de réinvestissement : Aménager le bassin avec de plots de façon à repérer les distances. (5m, 10 m ,15m)

FICHE PROJET TEST INITIAL

Ce que j'observe…..	Nageur : Observateur :					Test de 6 minutes				
Je me déplace avec ou sans matériel	Avec matériel ☐					Sans matériel ☐				
Je compte le nombre de longueurs.	25 m	50 m	75 m	100 m	125 m	150 m	175 m	200 m	225 m	250 m
J'observe comment il ou elle nage.	Déplacement ventral ☐					Déplacement Dorsal ☐				

Ce que j'observe…..	Nageur : Observateur :					Test de 6 minutes				
Je me déplace avec ou sans matériel	Avec matériel ☐					Sans matériel ☐				
Je compte le nombre de longueurs.	25 m	50 m	75 m	100 m	125 m	150 m	175 m	200 m	225 m	250 m
J'observe comment il ou elle nage.	Déplacement ventral ☐					Déplacement Dorsal ☐				

FICHE PROJET TEST FINAL

Mon projet :

Noms/Prénoms	Nombre de longueurs	Nombre d'arrêts	Total distance	Total arrêts
Nageur 1 :			m	
Nageur 2 :			m	

Ce que je réalise :

Ce que j'observe…..	**Nageur :** **Observateur :**				**Test de 6 minutes**					
Je compte le nombre d'arrêts de mon nageur										
Je compte le nombre de longueurs	25m	50m	75m	100m	125m	150m	175m	200m	225m	250m
Comment nage-t-il ?	En Crawl				En Brasse			En dos		

Ce que j'observe…..	**Nageur :** **Observateur :**				**Test de 6 minutes**					
Je compte le nombre d'arrêts de mon nageur										
Je compte le nombre de longueurs	25m	50m	75m	100m	125m	150m	175m	200m	225m	250m
Comment nage-t-il ?	En Crawl			En Brasse			En dos			

Légendes : Moins de 5 arrêts : Acquis
Entre 5 et 10 arrêts : En cours d'acquisition
Supérieur à 10 arrêts : Non acquis

LEXIQUE

CRAWL : Nage ventrale qui consiste à allonger alternativement les bras au-dessus de la tête, tout en battant rapidement des pieds..

DOS CRAWLE : Nage dorsale qui consiste à allonger alternativement les bras au-dessus de la tête, tout en battant rapidement des pieds

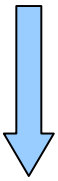
ENDURANCE : Aptitude à résister à la fatigue, à la souffrance.

COULEES : Capacité à rendre son corps projectile, permettant de transpercer l'eau, en exerçant une tension musculaire intense.

PLONGEON : Le plongeon consiste, dans le sens commun, à rentrer dans l'eau la tête avant le reste du corps. Il peut être effectué pour s'amuser, pour prendre le départ d'une course de natation ou comme un sport en tant que tel.

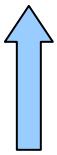
BRASSE : Nage ventrale où les bras et les jambes ont des mouvements symétriques.

SAUVETAGE AQUATIQUE



OBJECTIFS D'INITIATION

- Maîtriser ses actions pour les adapter à la situation
- Connaître les contraintes spécifiques de l'activité et ses propres possibilités
- Respecter les règles de fonctionnement de l'activité et prendre des responsabilités



LANGAGE OUTIL

- Expliciter ses réussites, ses difficultés et son projet d'action

Construire des règles et des principes d'actions efficaces

Séance n°7,8 et 9 :

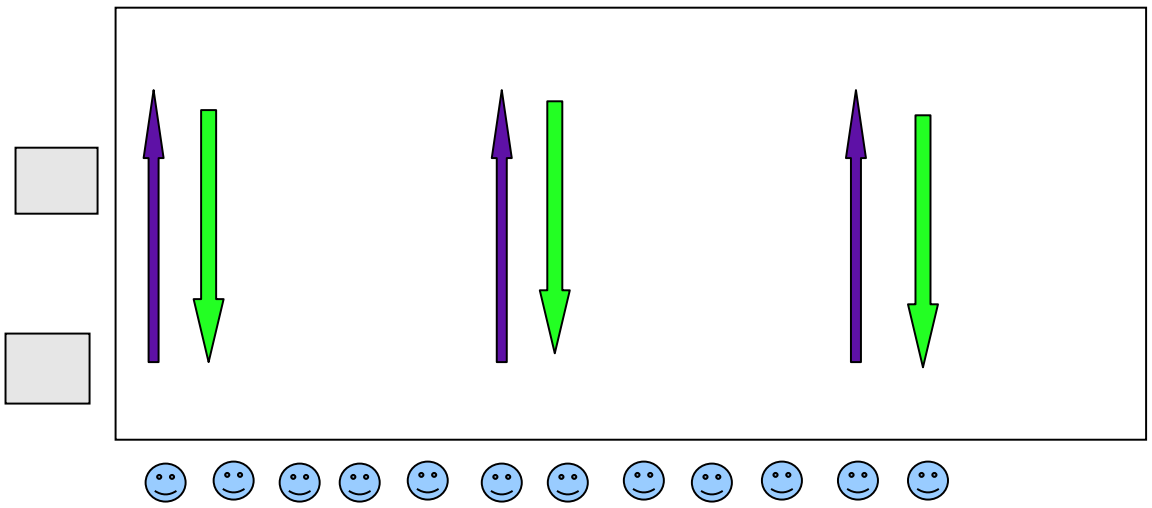
Plusieurs exercices sont proposés pour travailler le sauvetage. Le maître-nageur proposera des exercices adaptés au niveau de classe en lien avec le savoir nager du cycle 3.

EXERCICE N °1

But : Travail de chutes dans l'eau et de déplacements (crawl polo, rétropédalage, brasse).

Dispositif : Les élèves sont répartis le long du bord en prenant des distances bras écartés, par vague de 10 à 15 élèves, faire 5 passages.

Consignes : Se laisser tomber dans la position de son choix, se déplacer jusqu'à la ligne d'eau en crawl polo et revenir au mur en rétropédalage ou en brasse.

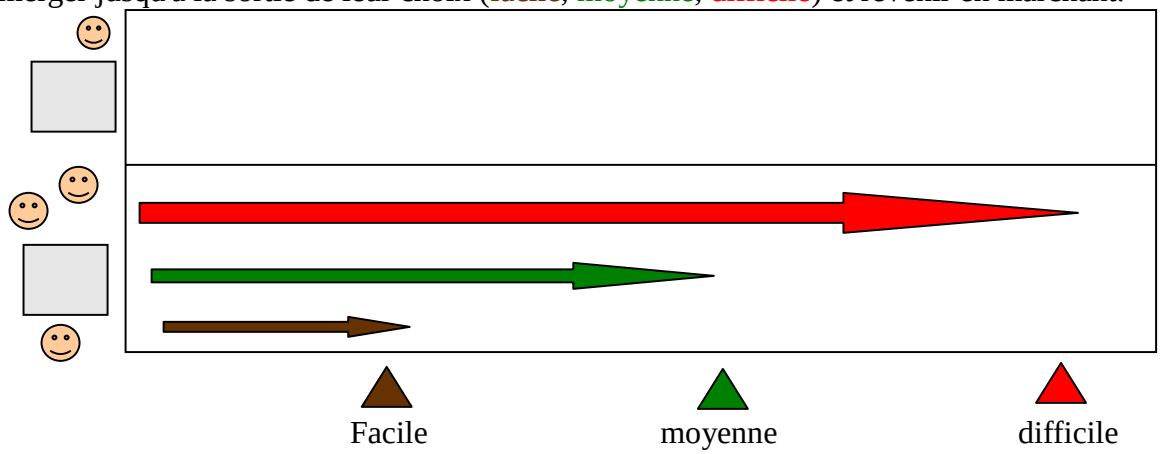


Aller en crawl polo

Retour en rétropédalage ou brasse

EXERCICE N°2

But : Transporter un objet hors de l'eau.
Dispositif : Départ du grand bain, les élèves partent avec un objet flottant par vague de 4 (2 par lignes)
Consigne : Partir départ dans l'eau avec un objet flottant dans les mains, le remorquer sans l'immerger jusqu'à la sortie de leur choix (facile, moyenne, difficile) et revenir en marchant.



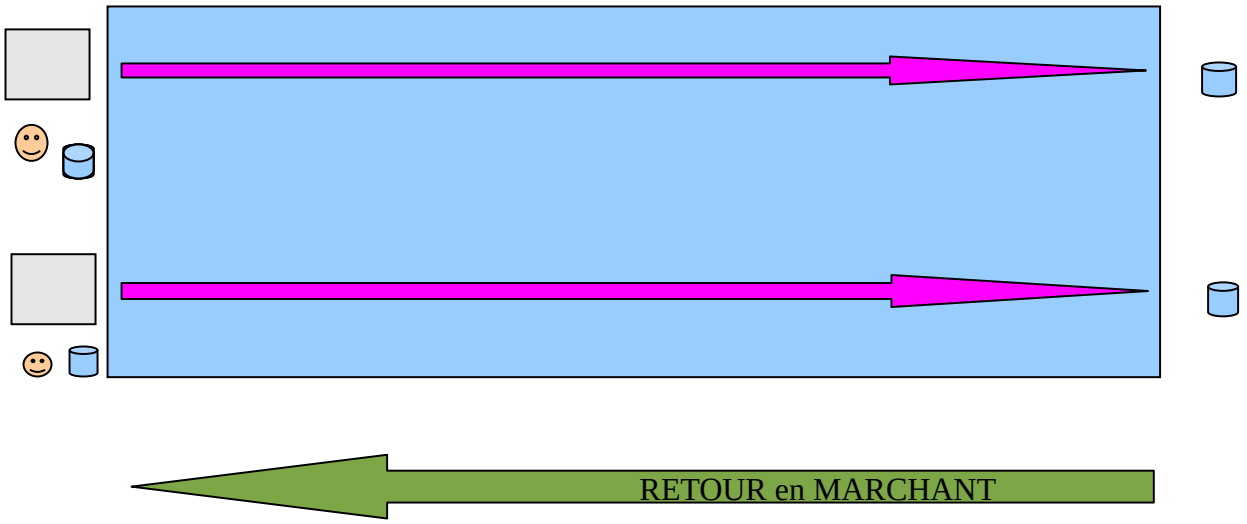
EXERCICE N°3

But : Remorquage d'objets flottants.

Dispositif : Dans le sens de la longueur du grand bain au petit bain. 2 équipes avec 1 caisse d'objets par équipe au grand bain et une corbeille vide au petit bain.

Consignes : 2 équipes. Prendre un objet dans sa caisse au grand bain, entrer dans l'eau, remorquer son objet sans l'immerger jusqu'au petit bain le déposer dans sa corbeille et revenir au grand bain en marchant puis recommence jusqu'à épuisement des objets.

- Tout objet immergé lors du remorquage est replacé dans la caisse du grand bain.
- L'équipe ayant rempli en premier sa corbeille au petit bain a gagné.



EXERCICE N°4

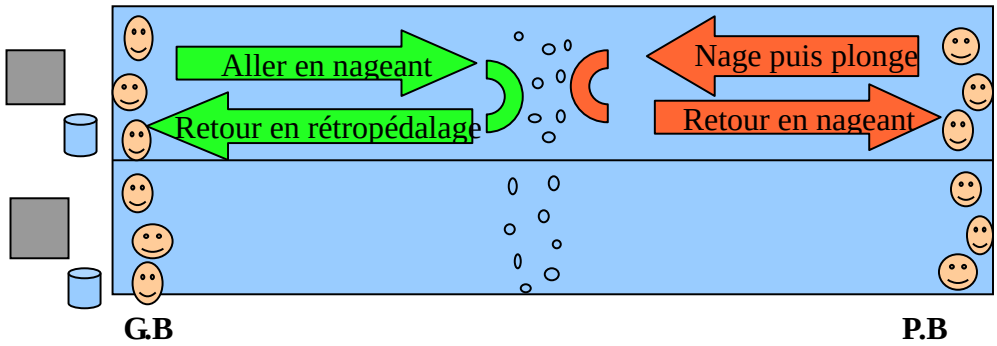
But : Recherche d'objets immergés et remorquage en coopération.

Dispositif : Dans le sens de la longueur / 1 équipe dans chaque ligne / pour chaque équipe, les élèves sont répartis entre le PB et le GB. Possibilité de mettre une limite de temps.

Consignes : Pour chaque équipe, les 2 élèves partent en même temps. Arrivés au milieu, l'élève du PB plonge en canard, ramasse 1 objet, la remonte et le donne au nageur du GB qui le ramène en rétropédalage sans l'immerger dans sa caisse.

- Si l'objet est immergé pendant le rétropédalage, celui-ci est annulé
- L'équipe gagnante est celle qui ramène le plus d'objet dans sa caisse.

Prévoir un changement de rôle au sein de la même équipe



EXERCICE N°5

But : Remorquage d'une victime. Jouer les rôles de sauveteur et de victime.

Dispositif : Du GB au PB, les élèves changent de rôle à la fin de chaque 25m.
Durée de l'exercice = 5 minutes.
Possibilité de refaire cet exercice sur une durée de 4 minutes sans utiliser de frite.

Consigne : Le sauveteur remorque sa victime (sur le dos / jambes de brasse) à l'aide d'une frite placée sous les bras de celui-ci.
A chaque 25m on change les rôles.

EXERCICE N°6

But : Jeu de sauvetage sous forme de relai. Coopération et immersions.

Dispositif : 2 équipes, 1 par ligne d'eau.
Il y a 3 zones d'objets immergés : - zone anneaux rouges = 3 pts
- zone anneaux bleus = 2 pt7
- zone anneaux jaunes =1 pt

Consignes : - 2 élèves (de la même équipe) nommés A et B partent ensemble du PB.
- A joue le rôle de celui qui plonge en canard, B celui du remorqueur.
- A doit effectuer un seul plongeon canard dans chacune des 3 zones et donne l'objet à B qui le remorque sur toute la longueur.

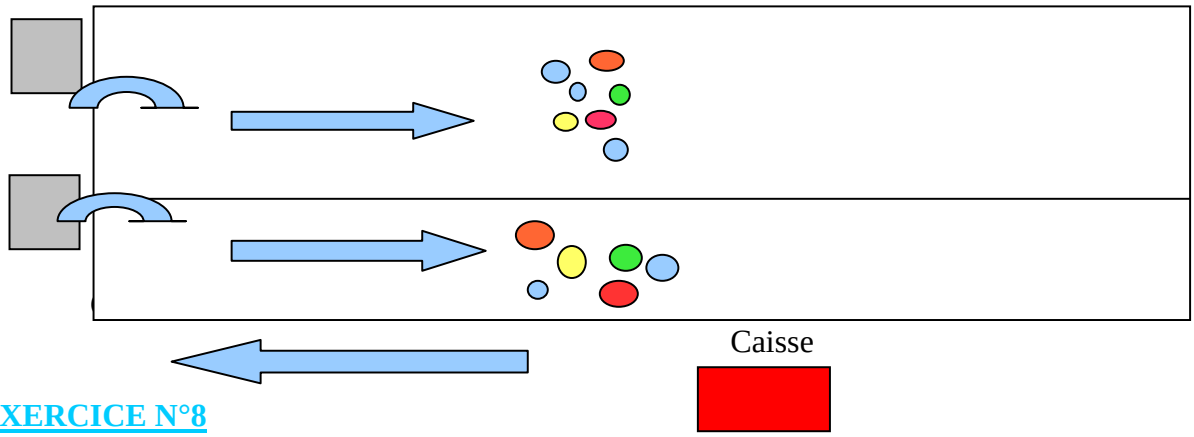
EXERCICE N°7

But: Enchaîner 3 actions: saut, nage d'approche et recherche d'objets immergés au moyen bain

Dispositif : Travail dans la longueur du bassin sur 2 lignes

Consignes : La classe est divisée en 2, une partie des élèves est placée dans la ligne n°1 et l'autre dans la n°2

Les élèves plongent ou sautent du plot, nagent jusqu'aux objets lestés, effectuent un plongeon canard pour ramasser un objet, le déposent dans la caisse, reviennent en marchant et recommencent jusqu'à ce qu'il n'y est plus d'objets



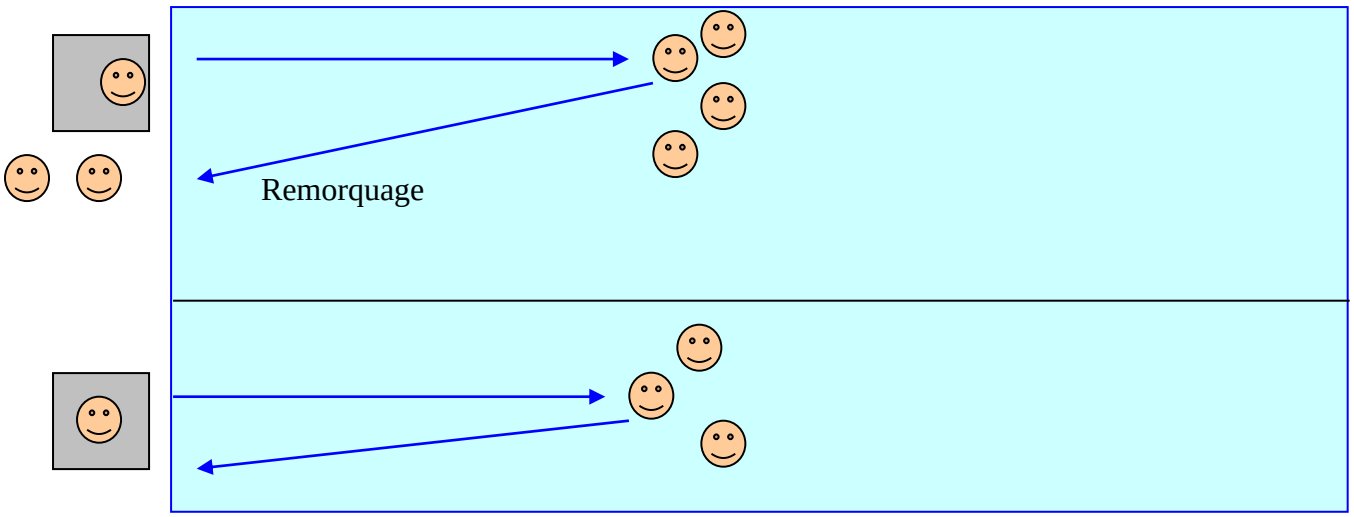
EXERCICE N°8

But : Nage d'approche, recherche de la victime et remorquage

Dispositif :

- 2 équipes A et B sont faites, 1 par ligne d'eau
- Chaque équipe est composée de sauveteurs et de victimes
- Le relais se déroule sur 5 minutes

Consignes : Au top départ un nageur effectue 12,50 m, fait un plongeon canard, prend une victime et la remorque au GB et passe le relais



LES GRANDES IMMERSION

Les textes officiels : les programmes du 19 juin 2008.

B.O n°3 hors série page 23 : l'éducation physique et sportive "contribue à l'éducation, à la sécurité, par des prises de risques contrôlés. Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie (...). cf. Socle de compétences 2007.

L'UNITE D'ENSEIGNEMENT SE COMPOSE DE : 3 séances de découverte où l'élève se confronte à l'immersion.

Pourquoi faire de l'immersion ?

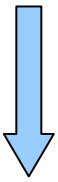
1) Il permet de développer de nouvelles organisations motrices (modes de déplacements) et sensoriels motrices (prise d'informations) en vue de mieux maîtriser le milieu aquatique.

2) Il permet de faire acquérir aux élèves des connaissances et des compétences portant sur la sécurité active.

3) Il permet de répondre aux objectifs d'autonomie des élèves, fixés et visés par l'ensemble des projets pédagogiques de notre établissement.

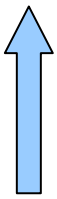
COMPETENCE GENERALE
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Les grandes immersion



OBJECTIFS D'INITIATION

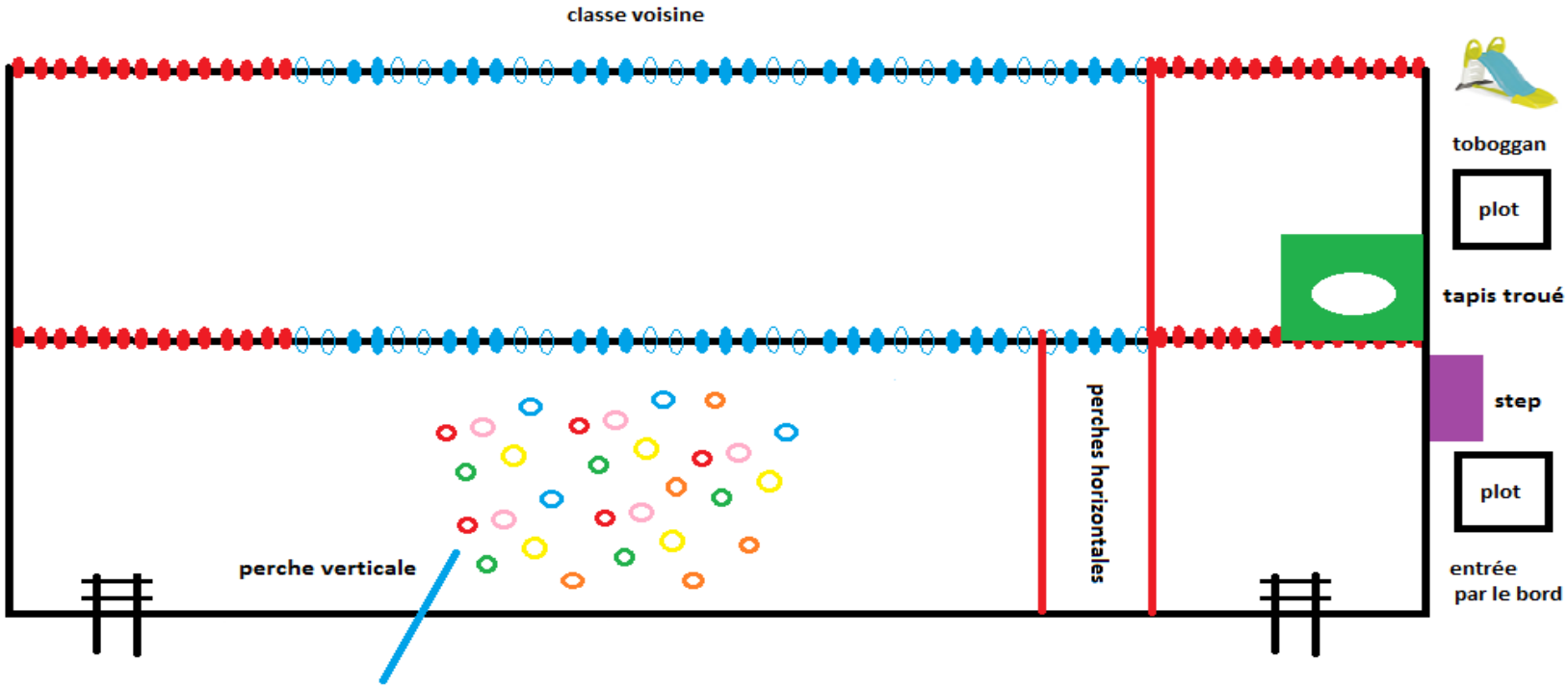
- Maîtriser ses actions pour les adapter à la situation
- Connaître les contraintes spécifiques de l'activité et ses propres possibilités
- Respecter les règles de fonctionnement de l'activité et prendre des responsabilités



LANGAGE OUTIL

- Construire des règles et des principes d'actions efficaces.
- Visualiser et analyser la tâche à accomplir en prenant en compte ses spécificités.

SEANCE N°9



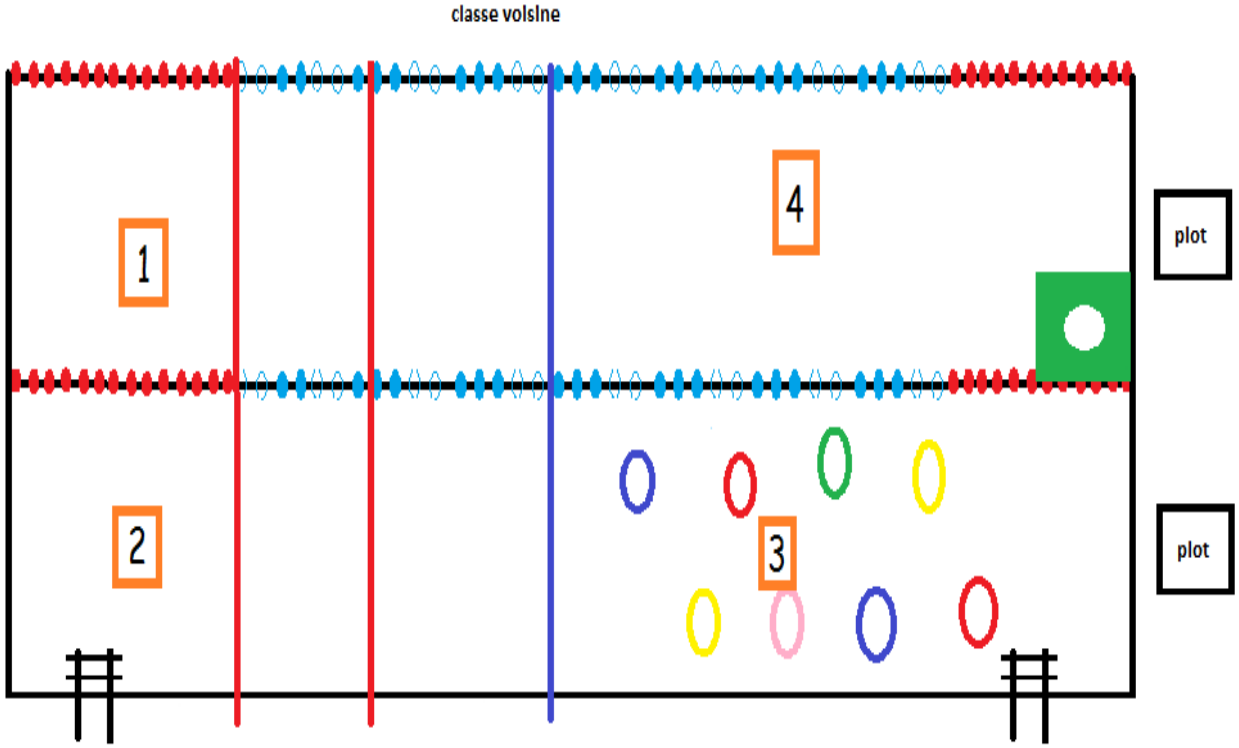
Entrée par le toboggan et le tapis troué : tête la première, immersion jusqu'à la perche puis nage au choix jusqu'au petit bain

Entrée par le step : chute arrière, nage au choix jusqu'à la perche, immersion sous les 2 perches, nage au choix puis attraper un maximun d'objets immergés en un seul fois

Entrée par le bord :entrée au choix, nage jusqu'à la perche, immersion sous les 2 perches, nage au choix puis attraper un maximun d'objets immergés en un seul fois

SEANCE N°10 :

Plusieurs exercices sont proposés pour travailler les immersions. Le maître-nageur proposera des exercices adaptés à son niveau de classe.

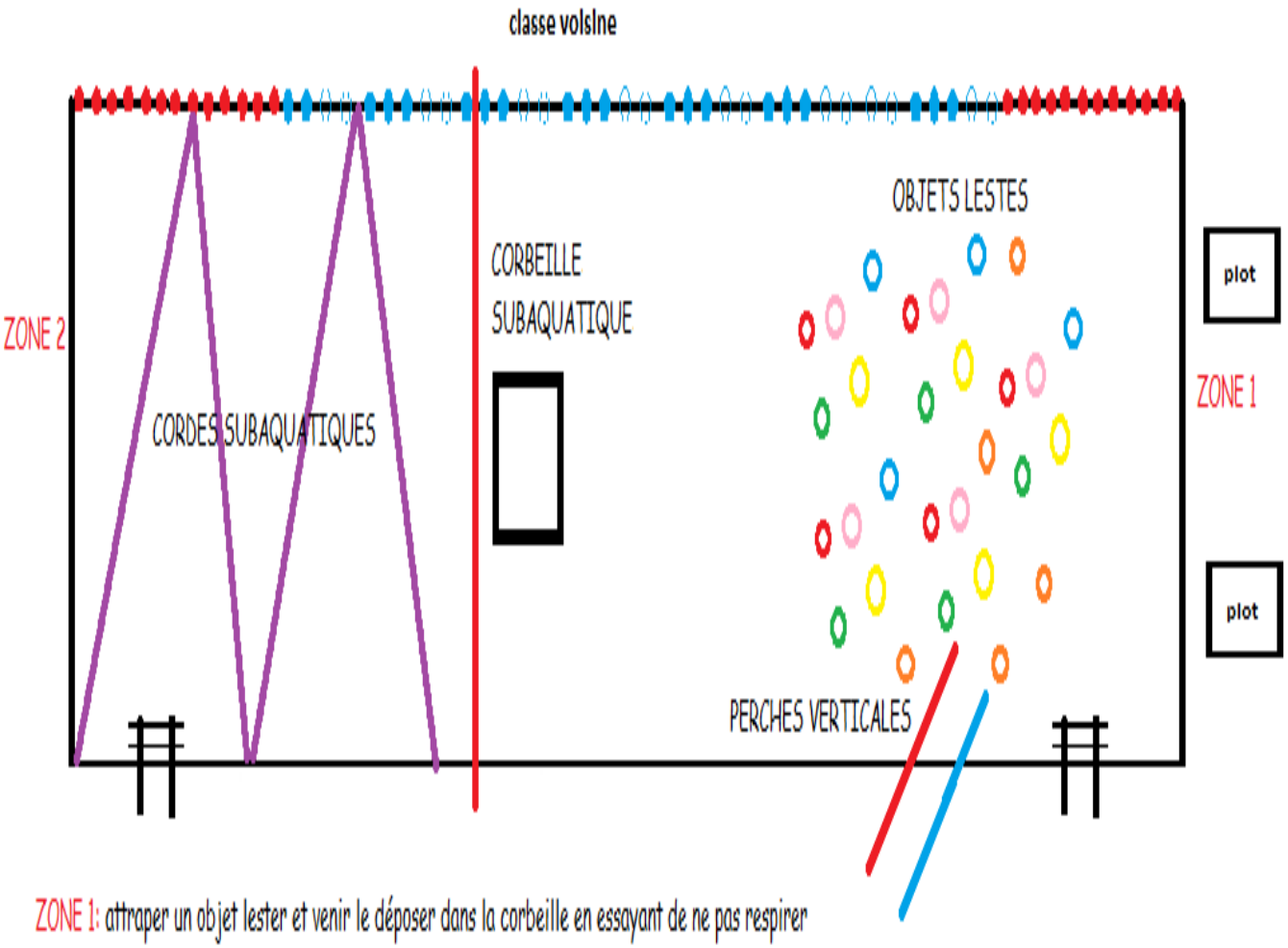


zones 1 et 2: départ du petit bain en nage ventrale, passage sous les 2 perches horizontales sans respirer, déplacement ventral jusqu'à la perche bleue puis retour sur le dos avec passage sous les perches sur le ventre

zone 3: passer un maximum de cerceaux sans respirer

zone 4: entrer par le tapis à trou et essayer d'aller jusqu'à la perche bleue sans repirer, retour nage au choix

SEANCE N°11 :



ZONE 1: attraper un objet lester et venir le déposer dans la corbeille en essayant de ne pas respirer

ZONE 2: se déplacer à l'aide des cordes subaquatiques en respirant le moins de fois possible

TRIATHLON DES CM1 (Sous réserve de reconduction)

Les élèves des classes de CM1 du Chat Perché, Vercors et Vincent d'Indy participeront à un triathlon inter école lors de la semaine banalisée.

Ce triathlon inter école est mis en place dans la continuité du projet pédagogique piscine ainsi que des compétences visées et travaillées tout au long du cycle 3.

Les différentes classes des trois groupes scolaires se rencontreront soit le mardi matin de 9h à 11h (3 classes) soit le mardi après-midi 13h45 à 15h30 (2 classes), soit le mercredi matin de 9h15 à 11h15 (2 classes). Les jours et horaires seront communiqués lors d'une réunion.

Le vendredi matin, entre 9h et 11h, toutes les classes viendront sur le site du Syndicat Intercommunal Murois pour la remise des récompenses.

Lors de ce triathlon seront présents l'équipe des maitres-nageurs de la piscine, les enseignants de chaque classe avec leurs élèves, les ETAPS de Saint Bonnet et Saint Laurent de Mure ainsi que des parents d'élèves volontaires de chaque classe.

Une réunion de préparation pour l'organisation et la mise en place du triathlon aura lieu après les vacances de Pâques.

Les épreuves : 50 m en natation (piscine)
400 m en course à pieds (terrain en herbe du collège)
1100 m en vélo (site du SIM)

Déroulement : Une première vague d'élèves commencera l'épreuve de natation puis enchainera avec le vélo et terminera avec la course à pieds.
Une fois que tous les élèves auront franchi la ligne