

TOUS EN NAGE

Maternelle



Document réalisé par l'équipe
des Conseillers Pédagogiques en EPS
du Haut-Rhin

SOMMAIRE

PRÉAMBULE	1
• découverte de sensations nouvelles	2
• organisations	
• sécurité	
• recommandations	
• les principales étapes	
• comment utiliser ce document	
I. SI L'ENFANT N'EST JAMAIS ALLÉ À LA PISCINE ET/OU CRAINT LE MILIEU AQUATIQUE	3
- 1 ^{ère} familiarisation	
II. SI L'ENFANT NE MET PAS LA TÊTE DANS L'EAU	8
- l'amener à mettre la tête dans l'eau	
III. SI L'ENFANT MET LA TÊTE DANS L'EAU	11
1. l'amener à faire des immersions complètes et plus longues en petit bain et en grand bain	
2. l'amener à ouvrir les yeux, ouvrir la bouche, souffler dans l'eau	13
3. l'amener à explorer la profondeur	15
4. l'amener à accepter la remontée passive	15
IV. SI L'ENFANT SAIT QU'IL FLOTTE	17
1. l'amener à sauter dans le grand bain et enchaîner une remontée passive	
2. l'amener à s'allonger en positions ventrale et dorsale	19
3. l'amener à construire la position "TORPILLE" ventrale et dorsale	20
V. SI L'ENFANT S'ALLONGE CORPS ALIGNÉ ET TIENT LA POSITION SANS MOUVEMENT SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS	22
- l'amener à réaliser des glissées ventrale et dorsale	
VI. SI L'ENFANT MAITRISE LES GLISSÉES VENTRALE ET DORSALE	24
1. l'amener à prolonger la glissée grâce à des mouvements de jambes équilibrateurs (positions ventrale et dorsale), sans oublier que la véritable propulsion se fera avec les bras	
2. l'amener à ajouter le moteur principal : tourner les bras (en nages ventrale et dorsale)	26
BIBLIOGRAPHIE ET ORIGINES DES ILLUSTRATIONS	
ANNEXES :	
1. Les fiches photos pour le jeu des postures	
2. Un exemple de fiche d'évaluation natation, du débutant au nageur	29

PRÉAMBULE - Remarques générales :

Ce document propose un contenu pour plusieurs années d'enseignement de la natation à l'école.

Pour l'apprentissage des nages, il est primordial de commencer par les nages alternatives (crawl et dos crawlé), comme ce document le propose. Elles sont particulièrement adaptées aux jeunes apprenants et seront la priorité dans les programmes du collège.

L'apprentissage des nages simultanées (ici la brasse) n'est pas du tout adapté à l'école maternelle

► DÉCOUVERTE DE SENSATIONS NOUVELLES

Il s'agit dans un premier temps de faire découvrir le milieu aquatique à certains élèves et de faire vivre l'eau comme un milieu source de plaisir.

A l'école maternelle, on pourra amener les élèves à aller vers des prérequis de nageur : perdre progressivement ses repères de TERRIEN pour lui faire acquérir ceux de NAGEUR. Ces transformations passeront par de nombreuses mises en situation, la découverte de sensations nouvelles, la recherche de nouveaux repères, d'autres équilibres, de moyens de propulsion.

Il est important de garder à l'esprit que "Nager, c'est se faire plaisir".

	REPÈRES DU TERRIEN	REPÈRES DU NAGEUR
ÉQUILIBRE	- Equilibre vertical - Tête verticale - Regard horizontal - Appuis plantaires - Effet de la pesanteur	- Equilibre horizontal - Tête horizontale - Regard vertical - Abandon des appuis plantaires - Poussée d'Archimède
RESPIRATION	Respiration innée - Expiration passive - Inspiration active - Apnée inspiratoire durant les immersions	- conserver le réflexe d'apnée inspiratoire
PROPULSION	- Appuis fixes et solides - Jambes motrices - Bras équilibrateurs - Résistance de l'air (négligeable)	- Appuis fuyants et mouvants - Bras moteurs - Jambes équilibratrices - Résistance de l'eau (réelle)

► ORGANISATION

- Gestion du groupe classe

Privilégier de petits groupes de 4 à 6 élèves encadré par un à 2 adultes.

L'adulte et son groupe circulent sur différents espaces aménagés

- Organisation matérielle

Il est primordial de proposer des espaces délimités et aménagés de matériel varié, coloré et stimulant. Par exemple :

1. Cage aquatique
2. Tapis mou
3. Pont de singe
4. Goulotte libre
5. Perche
6. Objets de transvasement
7. Toboggans

► SÉCURITÉ

Pour l'intervenant, il est fondamental de :

- connaître le lieu de pratique : profondeur des bassins, emplacement des perches, présence du maître-nageur affecté à la surveillance ;
- être en possession de la liste nominative des élèves de son groupe ;
- matérialiser l'espace de travail de chaque groupe ;
- compter régulièrement les élèves de son groupe. Cela fera l'objet d'une attention toute particulière ;
- surveiller activement et de façon permanente : garder son groupe dans son champ de vision ;

► RECOMMANDATIONS

- Les enfants doivent être le plus possible en action : éviter les temps d'attente et d'explications trop longs.
- Pour qu'il y ait assimilation dans l'apprentissage, il faut laisser le temps à l'enfant de répéter plusieurs fois (une moyenne de 5) le même exercice. Il pourra être repris éventuellement sur plusieurs séances.
- À tout moment de l'apprentissage, il convient d'envisager le travail en petit bain et en grand bain.
- Il est important d'alterner des exercices en positions ventrale et dorsale.

► LES PRINCIPALES ÉTAPES A L'ECOLE MATERNELLE SONT :

1. la familiarisation

Elle consiste à :

- Accepter d'avoir de l'eau sur la tête, sur le visage, dans les yeux, d'être éclaboussé (sous la douche et dans le bassin)
- Se déplacer en marchant dans l'eau : debout, sur les mains avec le corps allongé (= en crocodile)
- Se déplacer sans appuis plantaires en eau profonde (avec appui solide : cage aquatique, goulotte, tapis, pont de singe...)

2. Les premières immersions

Elles seront induites par des situations jouées, des aménagements

3. Les immersions complètes, longues, la découverte de la profondeur, la remontée passive

4. Sauter dans le grand bain, s'allonger sur le ventre et sur le dos, faire la torpille

5. Faire des glissées

6. Ajouter les moteurs pour commencer à se propulser

► COMMENT UTILISER CE DOCUMENT ?

Ce document décrit les étapes incontournables de l'apprentissage de la natation. Pour chacune d'elles, un catalogue de situations est proposé. Il n'est cependant pas nécessaire de les mettre toutes en oeuvre et dans un ordre strict.

Les exercices en bleu correspondent à des situations clés, ils sont incontournables.

Le temps qu'il faut consacrer à chacune des étapes est variable. Il ne faut pas hésiter à reprendre des exercices de l'étape précédente ou à aborder ceux de l'étape suivante.

I. SI L'ENFANT N'EST JAMAIS ALLÉ À LA PISCINE ET/OU CRAINT LE MILIEU AQUATIQUE

Objectif : 1^{ère} familiarisation

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
À L'ÉCOLE OU À LA PISCINE	
1. À L'ÉCOLE TRAVAIL SUR LES REPRÉSENTATIONS DE L'EAU EN GÉNÉRAL ET DE LA PISCINE EN PARTICULIER	<ul style="list-style-type: none"> ● Sensibilisation à l'eau par différents moyens : albums, histoires, manipulations (objets qui coulent et objets qui flottent), transvasements... ● Maquette de la piscine et photos de l'établissement.
2. ARRIVÉE POUR LA 1^{ère} FOIS À LA PISCINE	<ul style="list-style-type: none"> ● Organiser un tour du « propriétaire », vestiaires, douches, bassins, les MNS. ● Profiter du passage aux douches pour mouiller entièrement la tête. ● Passage au pédiluve.

Les exercices PETIT BAIN qui suivent sont à alterner avec ceux proposés dans le GRAND BAIN (goulotte, corde, échelle de corde, cage aquatique).

PATAUGEOIRE	
Objectifs	Situations

I. SI L'ENFANT N'EST JAMAIS ALLÉ À LA PISCINE ET/OU CRAINT LE MILIEU AQUATIQUE

- Se déplacer de différentes façons dans l'eau : marcher, s'asseoir-se relever, ramper, s'accroupir, passer sous....
- Découvrir le milieu par manipulation de différents objets
- Accepter d'avoir de l'eau sur le corps et le visage. Accepter d'être arrosé (s'asperger, vider un arrosoir sur soi, sur sa tête, sur la tête d'un copain)

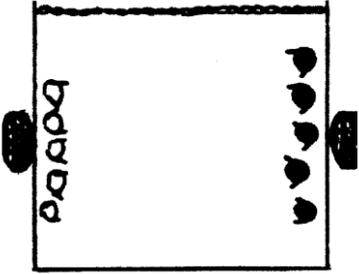
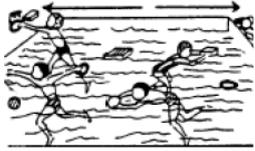
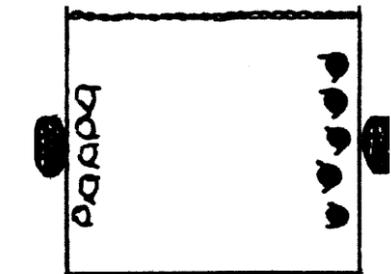
Proposer une multitude de petits objets flottants et qui coulent de différentes tailles de couleurs variées (jeux de bain, jeux de transvasements, arrosoirs, seaux, seaux troués, canards, bateaux, ballons...)

Profiter des aménagements de type jets d'eau (champignons, petites douches...)

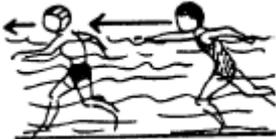
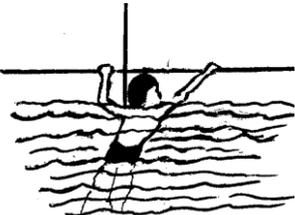
Proposer des parcours : passer sous un pont, ramper, s'allonger, faire le crocodile (appui sur les mains, corps et jambes qui flottent), glisser (toboggan)



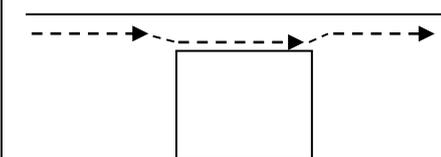
PETIT BAIN à faible profondeur (les élèves ont de l'eau jusqu'à hauteur de poitrine)

<p>3. RONDES ET PETITS TRAINS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • emmener les élèves dans l'eau par l'escalier en se donnant la main (entonner un chant connu des élèves) • faire une ronde en chantant ; en sautillant, en changeant de sens, aller vers le centre, puis s'éloigner et revenir à sa place de départ, au signal s'accroupir, au signal lever les bras, au signal se lâcher et faire un tour sur soi-même... • faire un pont et les élèves passent en dessous • faire le petit train : se déplacer en avant, sur la pointe des pieds, latéralement, en arrière...
<p>4. GARÇON DE CAFE</p> 	<p>Organisation : Deux fois plus d'objets que d'élèves, disposés sur le bord du bassin. Les objets sont répartis en nombre équivalent des deux côtés opposés du bassin (les maisons). Chaque élève dispose d'une planche comme d'un plateau sur laquelle il transportera les objets.</p> <p>Consigne : Chaque élève prend un objet à la fois, le dépose sur « son plateau », le fait traverser et le dépose sur l'autre bord.</p>
<p>5. MARCHÉ SAUTS COURSES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer en avant, en arrière, latéralement, au signal : ¼ de tour à droite, ¼ tour à gauche, sur la pointe des pieds, ... • Se déplacer pieds joints en sautant (kangourou), le plus haut possible, ... • Améliorer et accélérer les déplacements avant et arrière en utilisant les bras et les mains ; on essaie toutes les possibilités : poings fermés, mains en pelles, doigts écartés, tranchant de la main, mouvements alternatifs et simultanés, ...
<p>6. LES ÉPAVES FLOTTANTES</p> 	<p>Organisation : Deux équipes. De nombreux objets flottants (10x plus que d'élèves). Deux ports (paniers).</p> <p>Consignes : • Ramener une à une le plus d'épaves à son port.</p>
<p>7. LES DÉMÉNAGEURS</p> 	<p>Organisation : Deux fois plus d'objets flottants que d'élèves (planches, frites, pull-buoy...).</p> <p>Les élèves sont divisés en deux équipes de 4 à 6 joueurs.</p> <p>Durée du jeu : 1 minute</p> <p>Les objets sont répartis en nombre équivalent des deux côtés opposés du bassin (les maisons).</p> <p>Consignes : • Chaque équipe doit déménager au plus vite ses objets pour les déposer dans la maison adverse. Chacun ne peut prendre qu'un objet à la fois.</p> <p>L'équipe gagnante est celle qui aura le moins d'objets dans sa maison à la fin du temps imparti.</p>

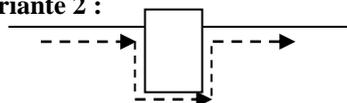
I. SI L'ENFANT N'EST JAMAIS ALLÉ À LA PISCINE ET/OU CRAINT LE MILIEU AQUATIQUE

<p>8. LES RADEAUX À DÉPLACER</p>	<p>Organisation : Les élèves forment des équipes de 2 ou 3. Chaque équipe dispose d'une planche sur laquelle sont posés trois objets divers. Chaque élève doit participer au déplacement du radeau en le tenant. La traversée a lieu sur la largeur du bassin.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal donné par l'enseignant, les groupes doivent transporter le plus rapidement possible le radeau de l'autre côté sans perdre d'objet. En cas de perte, il est possible de ramasser l'objet et de continuer. <p>→ Variante 1 : course relais.</p>
<p>9. ATTRAPE-MOI</p> 	<p>Organisation : Par deux.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève A se place à une longueur de bras devant l'élève B qui essaie de le toucher avant qu'il atteigne le bord opposé.
<p>PETIT BAIN, environ 1.30m Les élèves n'ont pas pied, mais l'adulte si (il peut être dans l'eau pour assurer la sécurité)</p>	
<p>10. PREMIÈRE ENTRÉE</p>	<p>Organisation : L'un après l'autre.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir au bord puis se laisser glisser pour entrer dans l'eau. <p>→ Variante : Tous ensemble.</p>
<p>11. PREMIÈRE ENTRÉE PAR L'ECHELLE</p> 	<p>Organisation : L'un après l'autre.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrer dans l'eau par l'échelle (face à l'échelle) et s'accrocher au bord.
<p>12. PREMIERS CHEMINEMENTS</p> 	<p>Organisation : Déplacement de tout le groupe suivant les indications données par l'enseignant (signaux auditifs pour indiquer une direction).</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer épaules dans l'eau en tenant le bord à deux mains. <p>→ Variante 1 : idem en croisant les bras.</p> <p>→ Variante 2 : idem en tournant sur soi-même.</p>
<p>13. CHEMINEMENTS VARIÉS</p> 	<p>Organisation : L'un derrière l'autre, en file indienne.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer en contournant un obstacle (un camarade ou la perche tenue verticalement à 50 cm du mur). <p>→ Variante 1 : passer devant un camarade qui facilite le passage.</p> <p>→ Variante 2 : se déplacer le plus vite possible.</p>

14. LA CAGE AQUATIQUE



Variante 2 :



Organisation :

L'un derrière l'autre, en file indienne.

La cage aquatique est placée à 50cm le long du bord.

Consignes :

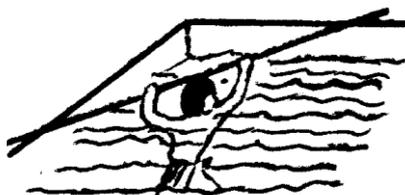
- Avant la cage : se déplacer en se tenant à la goulotte, puis attraper la cage et quitter la goulotte. Avancer puis regagner la goulotte à la fin de la cage.

→ **Variante 1** : quitter la goulotte, faire le tour de la cage aquatique, revenir à la goulotte.

→ **Variante 2** : en l'absence de cage, placer un tapis épais sur le bord, maintenu par un adulte.

Sécurité : Variantes 1 et 2 : un adulte peut être dans l'eau.

15. LE SINGE



Organisation :

Passage l'un après l'autre le long de la perche placée dans un angle.

Consignes :

- Se déplacer en se tenant à la perche.

- Croiser les bras.

- Tourner sur soi-même.

Sécurité : s'assurer que la perche est fermement maintenue.

→ **Variante** : idem le long d'une corde tendue entre l'échelle et le plot.

16. DEPLACEMENTS SUR TAPIS MOU



Organisation :

Le tapis est posé en partie sur le bord.

Passage l'un après l'autre. Un adulte debout dans l'eau suit l'enfant.

Consignes :

- Démarrer sur le tapis à quatre pattes puis continuer à se déplacer debout (ou en courant) jusqu'au bout du tapis. Puis l'adulte ramène l'enfant au bord.

- sous la surveillance d'un adulte (placé hors de l'eau), l'enfant fait le retour en déplacement à la goulotte.

Sécurité : s'assurer que le tapis soit suffisamment loin de tout bord (dans sa longueur) pour éviter les chutes contre le mur.

Les élèves démarrent tous à quatre pattes et ne peuvent éventuellement se mettre debout qu'au niveau de l'adulte.

17. COURSE À LA GOULOTTE



Organisation :

Une équipe opposée à l'autre avec un objet à atteindre placé à mi-distance (distance totale : 15 à 20m).

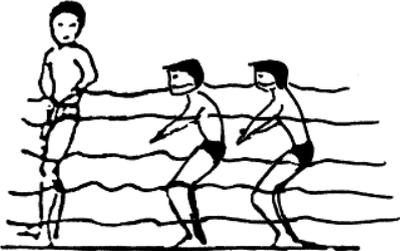
Consigne :

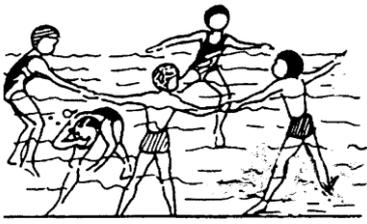
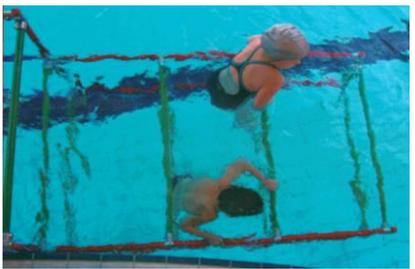
- Aller le plus vite possible toucher l'objet en se déplaçant le long de la goulotte.

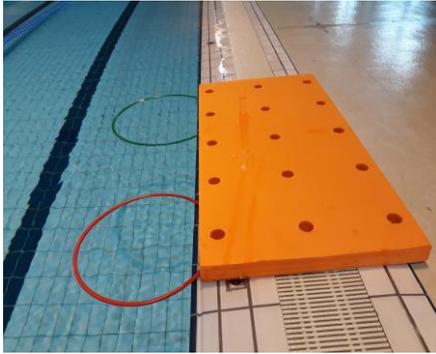
(On recherche l'horizontalité grâce à la vitesse de déplacement)

II. SI L'ENFANT NE MET PAS LA TÊTE DANS L'EAU

Objectif : amener l'enfant à mettre la tête dans l'eau

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
PETIT BAIN à faible profondeur (les élèves ont de l'eau jusqu'à hauteur de poitrine)	
1. RONDES : VERS LES IMMERSIONS	<p>Organisation : Les élèves sont placés en cercle et se donnent la main.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • tous ensemble, mettre les épaules dans l'eau, puis le menton, puis la bouche, puis le nez, puis les yeux. <p>→ Variante : tous ensemble, sauter en même temps à pieds joints. Au 3^e saut, on s'accroupit pour se cacher sous l'eau.</p>
2. LE POUSSE-BALLON Variante 1 	<p>Organisation : Les élèves ont chacun un ballon (ou pull-buoy en l'absence de ballon) et traversent la largeur du bassin.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mains derrière le dos, pousser le ballon avec le menton pour atteindre l'autre côté. <p>→ Variante 1 : idem avec le nez.</p> <p>→ Variante 2 : idem avec le front.</p> <p>→ Variante 3 : idem avec le sommet de la tête.</p>
3. LA PLANCHE RETOURNÉE	<p>Organisation : Chaque élève dispose d'une planche ou d'une coupelle flottante placée devant lui.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mains derrière le dos, au signal, il faut retourner la planche ou la coupelle, le plus rapidement possible en n'utilisant que la tête.
4. LE COIFFEUR 	<p>Organisation : Plusieurs élèves forment une ronde. À l'intérieur se trouve un élève muni d'une planche ou d'une frite (le coiffeur).</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le coiffeur tient la planche à plat (ou la frite) à deux mains. Au passage de la planche, les têtes doivent disparaître sous l'eau.
5. 1, 2, 3 CROCO ! Variante 1 	<p>Organisation : Une planche par élève. L'élève meneur se place sur l'un des bords, dos tourné au bassin : c'est le crocodile. Les autres s'installent à l'opposé : ce sont les poissons.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal donné par l'enseignant, les poissons avancent. • Le crocodile compte « un, deux, trois, croco », se retourne et désigne les poissons qui n'ont pas la bouche dans l'eau et qui ne sont pas immobiles. Ceux-ci reculent de ... pas. • Le premier poisson qui touche le mur a gagné, il remplace alors le crocodile.

<p>6. LE FILET DU PÊCHEUR Variante 1 : passage sous les bras</p> 	<p>Organisation : Plusieurs élèves forment une ronde (le filet). À l'intérieur se trouvent d'autres élèves : les poissons.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal, les poissons essaient de s'échapper en passant sous les bras. S'ils y parviennent, ils se joignent au filet, le dernier poisson restant au milieu a perdu.
<p>7. CHASSE AUX TRESORS</p>	<p>Organisation : Dix fois plus d'objets qui coulent que d'élèves (anneaux...). Un coffre par équipe sur chaque bord du bassin. Les élèves sont divisés en deux équipes. Les objets sont répartis au fond du bassin.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque équipe doit rapporter au plus vite le plus d'objets dans son coffre. Chacun ne peut prendre qu'un objet à la fois. <p>L'équipe gagnante est celle qui aura rapporté le plus d'objet dans son coffre. Le jeu s'arrête quand il n'y a plus d'objet à ramasser.</p>
<p>PETIT BAIN, environ 1.30m Les élèves n'ont pas pied, mais l'adulte si (il peut être dans l'eau pour assurer la sécurité)</p>	
<p>8. TOBOGGAN (ou tapis épais incliné)</p> 	<p>Organisation : L'un derrière l'autre, en file indienne. Veiller à arroser régulièrement la pente afin qu'elle soit glissante (arrosoir, seau percé)</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • s'asseoir et se laisser glisser <p>→ Variante 1 : donner des objets flottants à l'enfant qu'il enverra dans le toboggan avant de s'engager lui-même</p> <p>→ Variante 2 : donner un jouet à l'enfant pour occuper ses mains quand il descend</p> <p>→ Variante 2 : glisser à plat ventre, tête la première</p> <p>Sécurité : l'adulte se place dans l'eau, à l'arrivée, il laisse l'enfant aller sous l'eau puis le récupère et le conduit vers le bord ou l'échelle. Veiller à réguler les départs.</p>
<p>9. LA CAGE AQUATIQUE</p> 	<p>Organisation : La cage est totalement immergée juste sous la surface de l'eau.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrer et ressortir de la cage en passant sous les barreaux, plusieurs fois d'affilée.

<p>10. PARCOURS D'OBSTACLES</p> 	<p>Organisation : L'un derrière l'autre, en file indienne.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se déplacer en passant sous des obstacles (cerceaux flottants posés à l'horizontale, frites ou perches posées à moitié sur le bord et maintenues si nécessaire). <p>→ Variante 1 : passer sous les bras d'un camarade</p> <p>→ Variante 2 : enchaîner plusieurs immersions sous des frites ou des perches placées à 50cm de distance</p>  
<p>11. COURSE À LA GOULOTTE, TÊTE DANS L'EAU</p> 	<p>Organisation : Une équipe opposée à l'autre avec 2 objets à atteindre placés à mi-distance (distance totale : 15 à 20m).</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aller le plus vite possible toucher l'objet en se déplaçant le long de la goulotte, tête dans l'eau. <p>(On recherche l'horizontalité grâce à la vitesse de déplacement)</p>
<p>12. DESCENDRE ET TOUCHER LE FOND</p> 	<p>Organisation : Le long de l'échelle, d'une perche ou de la cage aquatique</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Toucher le fond de la piscine avec les pieds. <p>→ Variante 1 : toucher le fond avec une main</p> <p>→ Variante 2 : toucher le fond et ramasser un objet immergé.</p>

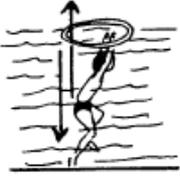
III. SI L'ENFANT MET LA TÊTE DANS L'EAU

Objectifs : amener l'enfant à...

1. faire des immersions complètes et plus longues dans le petit bain et dans le grand bain
2. ouvrir les yeux, ouvrir la bouche, souffler dans l'eau
3. explorer la profondeur
4. accepter la remontée passive

Objectif III.1 : faire des immersions complètes et plus longues dans le petit bain et dans le grand bain

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
PETIT BAIN à faible profondeur (les élèves ont de l'eau jusqu'à hauteur de poitrine)	
<p>1. LE POUSSE BALLON Variante 2</p> 	<p>Organisation : Une balle posée sur l'eau par élève. Les élèves sont placés contre le mur, dos au bord. Des repères de distances (frites de couleurs) sont disposés à intervalles réguliers sur le bord du bassin.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Au signal donné par l'enseignant, les élèves poussent la balle avec le haut du crâne le plus loin possible sans relever la tête (visage immergé). <p>Possible sous forme de défi entre les élèves.</p>
<p>2. LAPIN-TERRIER</p> 	<p>Organisation : Une planche par élève (sauf pour le renard).</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Un joueur (le renard) cherche à toucher les autres (les lapins). On est invincible en se cachant sous la planche (dans son terrier). Le lapin touché devient renard. <p>Le temps d'attente du renard devant le terrier est augmenté progressivement.</p>
<p>3. LE FILET DU PÊCHEUR Variante 2 : passage sous bras et jambes</p> 	<p>Organisation : Plusieurs élèves forment une ronde (le filet). À l'intérieur se trouvent d'autres élèves (les poissons).</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Au signal, les poissons essaient de s'échapper en passant sous les bras ou entre les jambes du filet. <p>S'ils y parviennent, ils se joignent au filet, le dernier poisson restant au milieu a perdu.</p>
<p>4. 1, 2, 3 CROCO ! Variante 2</p> 	<p>Organisation : L'élève meneur se place sur l'un des bords, dos tourné au bassin : c'est le crocodile. Les autres s'installent à l'opposé : ce sont les poissons.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Au signal donné par l'enseignant, les poissons avancent. ● Le crocodile compte « un, deux, trois, croco », se retourne et désigne les poissons qui n'ont pas la tête entièrement dans l'eau. Ceux qui sont désignés reculent de ... pas. ● Le premier poisson qui touche le mur a gagné, il remplace le crocodile.

<p>5. LES DAUPHINS EN CAGE (Profondeur Moyenne)</p>	<p>Organisation : Des groupes de deux élèves se tiennent face à face par les mains pour former des "cages". Dans chaque cage se trouve un élève (dauphin), 1 ou 2 dauphins en surnombre se trouvent en dehors des cages.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les dauphins n'ayant pas de cage annoncent « 1-2-3 dauphins, sortez ! ». <p>Les autres dauphins doivent sortir de leur cage en passant sous les bras et aller dans une autre cage ; celui qui n'avait pas de cage en cherche une.</p> <p>→ Variante : varier la hauteur des cages pour obtenir une immersion plus ou moins complète des dauphins.</p>
<p>6. LE CERCEAU MANQUANT</p> 	<p>Organisation : Un cerceau flottant par élève moins un cerceau (ex : 8 élèves, 7 cerceaux).</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuler dans tout l'espace hors des cerceaux et au signal, entrer dans l'un d'eux en passant par dessous (principe des chaises musicales). <p>Remarque : aucun enfant n'est éliminé.</p>
<p>7. PASSER DANS UN CERCEAU LESTE</p>	<p>Organisation : Par 2. Un cerceau lesté pour 2 élèves</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève A tient le cerceau immergé. L'élève B passe au travers. <p>Variante : l'élève A adapte la hauteur du cerceau pour faciliter le passage.</p> <p>Aide : si l'enfant n'y parvient pas, l'adulte peut lui tendre la main à travers le cerceau et le tirer.</p> <p>Conseil pour l'élève : s'accroupir avant de franchir.</p>
<p>8. TRAVERSER LA CAGE AQUATIQUE EN PROFONDEUR</p>	<p>Organisation : La cage est placée dans le petit bain.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tête immergée, traverser la cage dans sa partie basse : dans les angles, puis dans la longueur. Le but étant de progressivement passer le plus de barreaux possibles sans se redresser.
<p>9. PARCOURS AVEC CERCEAUX LESTES</p>	<p>Organisation : Sur une longueur de bassin, placer un tas d'anneaux immergés puis des cerceaux lestés et finir par la cage aquatique.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ramasser un anneau, puis le garder pour traverser les différents cerceaux. <p>A la fin du parcours passer dans le « tunnel » de deux cerceaux sans se relever.</p>

PETIT BAIN, environ 1.30m

Les élèves n'ont pas pied, mais l'adulte si (il peut être dans l'eau pour assurer la sécurité)

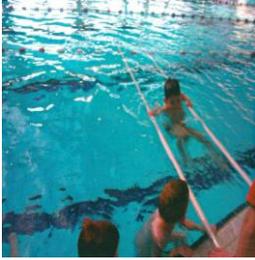
10. CAGE AQUATIQUE



Organisation :
La cage est totalement immergée, juste sous la surface de l'eau.

Consignes :

- Traverser la cage, **tête immergée** : dans les angles, puis dans la longueur. Le but étant de progressivement passer le plus de barreaux possibles sans relever la tête.

<p>11. COURSE DÉFI AU PONT DE SINGE (2 cordes ou 2 perches parallèles)</p> 	<p>Organisation : Passage individuel. Disposer des repères de couleur (frites) le long du bord.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Parcourir la plus grande distance en cheminant le long du pont de singe, la tête entièrement immergée. <p>→ Variantes : le long d'une échelle flottante ou le long d'une corde.</p>
<p>12. COURSE À LA GOULOTTE , TETE DANS L'EAU</p> 	<p>Organisation : Passage individuel. Parcours jalonné de repères de couleur (frites) le long du bord du bassin.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Parcourir la plus grande distance en tenant la goulotte la tête entièrement immergée. <p>→ Variante 1 : de plus en plus vite.</p> <p>→ Variante 2 : se déplacer en tenant une planche dans une main.</p> <p>→ Variante 3 : ne poser qu'une main au mur, ramer de l'autre.</p> <p>(On recherche l'horizontalité grâce à la vitesse de déplacement)</p>
<p>13. DESCENDRE ET TOUCHER LE FOND</p> 	<p>Organisation : Le long de l'échelle, d'une perche ou de la cage aquatique</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Toucher le fond de la piscine avec les pieds. <p>→ Variante 1 : toucher le fond avec une main</p> <p>→ Variante 2 : toucher le fond et ramasser un objet immergé.</p>
<p>GRAND BAIN</p>	
<p>14. COURSE À LA GOULOTTE</p> 	<p>Organisation : Une équipe opposée à l'autre (15 m) avec un objet à atteindre placé à mi-distance.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aller le plus vite possible toucher l'objet en se déplaçant le long de la goulotte. <p>(On recherche l'horizontalité grâce à la vitesse de déplacement)</p>
<p>15. DESCENDRE ET TOUCHER LE FOND</p> 	<p>Organisation : Le long de l'échelle, d'une perche ou de la cage aquatique</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Toucher le fond avec une main <p>→ Variante : toucher le fond et ramasser un objet immergé.</p>

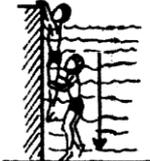
Objectif III.2 : ouvrir les yeux, ouvrir la bouche, souffler dans l'eau

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
PETIT BAIN à faible profondeur (les élèves ont de l'eau jusqu'à hauteur de poitrine)	
16. LA COULEUR (OU LA FORME) DE L'OBJET	<p>Organisation : Les enfants, deux par deux, sont debout dans l'eau face à face.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal donné par l'enseignant, l'un d'eux s'immerge pendant que l'autre montre un objet tenu sous l'eau dans sa main. Le premier doit annoncer la couleur (ou la forme) de l'objet montré (prévoir 3 objets tenus cachés dans le dos du montreur).
17. MAIN OUVERTE – MAIN FERMÉE	<p>Organisation : Les enfants, deux par deux, sont face à face.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal donné par l'enseignant, l'un d'eux s'immerge pendant que l'autre tend sa main ouverte ou fermée sous l'eau. Le premier doit annoncer "ouvert" ou "fermé" (présenter la main près du visage de l'enfant immergé).
18. LA GRIMACE	<p>Organisation : Les enfants, deux par deux, sont face à face.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal donné par l'enseignant, tous deux s'immergent. Le premier fait une grimace et le second doit la reproduire une fois redressés.
19. CHASSE AUX COULEURS	<p>Organisation : Par deux. Face à face. Quelques objets de couleurs différentes sont entassés au fond de l'eau derrière l'élève B.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève A annonce une couleur. L'élève B s'immerge, se retourne et va chercher l'objet de la couleur désignée par A.
20. EXPÉRIENCE DU BOL	<p>Organisation : Les enfants sont debout dans l'eau.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal donné par l'enseignant, les élèves immergent leur visage, tête horizontale et ouvrent leur bouche. Ils constatent que l'eau n'entre pas dans leur bouche.
21. SOUFFLER DANS L'EAU	<p>Organisation : Par deux, l'un fait l'autre observe.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Souffler dans l'eau pour faire des bulles par la bouche (soupe chaude), par la gorge (buée sur la vitre), par le nez (je me mouche)...
22. CRIER SOUS L'EAU	<p>Organisation : Les enfants, deux par deux, sont face à face.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous deux s'immergent ; l'un crie très fort une voyelle "Aaaaaah !" que l'autre doit reconnaître. Idem avec d'autres voyelles. Idem en chantant une chanson.

<p>23. PHOTO BOUCHE OUVERTE</p> 	<p>Organisation : Un appareil photo étanche tenu par l'adulte. Les uns après les autres.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal donné par l'enseignant, les élèves s'immergent et ouvrent leur bouche. L'adulte prend une photo. <p>→ Variantes : Crier sous l'eau. Varier les positions de la tête : de face, en regardant le fond.</p>
--	---

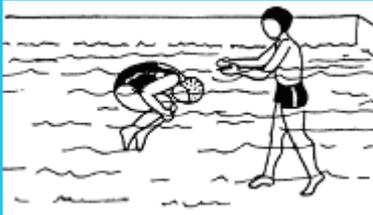
Objectif III.3 : explorer la profondeur

Tous ces exercices se font en apnée ; elle est spontanée chez la plupart des enfants, mais il est important de donner la consigne de ne pas souffler à ceux qui le feraient.

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
GRAND BAIN	
<p>24. DESCENDRE ET TOUCHER LE FOND</p> 	<p>Organisation : Le long de l'échelle, d'une perche ou de la cage aquatique</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toucher le fond avec une main <p>→ Variante : toucher le fond et ramasser un objet immergé.</p>
<p>25. LA DESCENTE</p> 	<p>Organisation : Par deux.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descendre le long des jambes d'un camarade, lui toucher les pieds. <p>Variante : descendre le long d'une perche tenue verticalement (anneau lesté enfilé autour de la perche).</p>

Objectif III.4 : accepter la remontée passive

sentir que sans faire de mouvement " l'eau me fait remonter "

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
PETIT BAIN à faible profondeur (les élèves ont de l'eau jusqu'à hauteur de poitrine) L'adulte est OBLIGATOIREMENT dans l'eau	
<p>26. LE BALLON</p> 	<p>Organisation : Les élèves sont dispersés dans le petit bain. L'adulte est dans l'eau.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Epaules dans l'eau, inspirer profondément (<i>on remplit ses ballons d'air</i>), bloquer la respiration (<i>on ferme les robinets</i>), mettre le visage dans l'eau, se mettre en boule (genoux-poitrine) et se laisser flotter le plus longtemps possible. <p>L'adulte peut accompagner les élèves dans la bascule, si besoin.</p> <p>→ Variante 1 : L'adulte va presser doucement sur le ballon pour l'enfoncer vers le fond, le ballon se laisse remonter à la surface sans faire de mouvement.</p> <p>→ Variante 2 : Idem par deux. L'élève B presse doucement sur le ballon (élève A).</p>

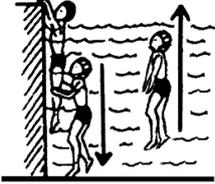
GRAND BAIN

27. L'ASCENSEUR 1 (remontée passive)

Organisation :

Avec la perche tenue par l'adulte, descendre jusqu'au fond, puis lâcher la perche et se laisser remonter sans se pousser du fond et sans bouger

28. L'ASCENSEUR 2 (remontée passive)



Organisation :

Par deux.

- Descendre le long des jambes d'un camarade, lui toucher les pieds.
- Lâcher les pieds du camarade et **se laisser remonter sans se pousser au fond ni s'aider des mains.**

→ **Variante 1** : idem mais en descendant le long d'une échelle.

→ **Variante 2** : idem mais en descendant le long d'une perche.

IV. SI L'ENFANT SAIT QU'IL FLOTTE

Objectifs : amener l'enfant à...

1. sauter dans le grand bain et enchaîner une remontée passive
2. s'allonger en position ventrale et dorsale
3. construire la position "TORPILLE" ventrale et dorsale

Objectif IV.1 : sauter dans le grand bain et enchaîner une remontée passive

Recommandations de sécurité :

- attention à la profondeur (minimum 1,80m) ;
- l'enfant qui saute ne doit pas pouvoir attraper ou heurter l'échelle ou le bord ni entrer en collision avec un autre enfant ;
- orteils accrochés au bord (en griffes) pour ne pas glisser.

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
PETIT BAIN, environ 1.30m Les élèves n'ont pas pied, mais l'adulte si (il peut être dans l'eau pour assurer la sécurité)	
1. TOBOGGAN (ou tapis épais incliné) 	Organisation : L'un derrière l'autre, en file indienne. Veiller à mouiller régulièrement la pente afin qu'elle soit glissante (arrosoir, seau percé) Consignes : <ul style="list-style-type: none"> ● s'asseoir et se laisser glisser ● se mettre à plat ventre et se laisser glisser, tête la première ● se mettre couché sur le dos et se laisser glisser les pieds en premier → Variante : avec un objet dans les mains pour éviter que l'élève ne cherche à se tenir Sécurité : l'adulte se place dans l'eau, à l'arrivée, il laisse l'enfant aller sous l'eau puis le récupère et le conduit vers le bord ou l'échelle. Veiller à réguler les départs.

LES ENTRÉES DANS L'EAU EN SAUTANT DANS LE GRAND BAIN

2. TOBOGGAN au grand bain (ou tapis épais incliné) 	Organisation : L'un derrière l'autre, en file indienne. Veiller à arroser régulièrement la pente afin qu'elle soit glissante (arrosoir, seau percé) Consignes : <ul style="list-style-type: none"> ● s'asseoir et se laisser glisser → Variante 1 : donner des objets flottants à l'enfant qu'il enverra dans le toboggan avant de s'engager lui-même → Variante 2 : donner un jouet à l'enfant pour occuper ses mains quand il descend → Variante 2 : glisser à plat ventre, tête la première Sécurité : l'adulte se place dans l'eau, à l'arrivée, il laisse l'enfant aller sous l'eau puis le récupère et le conduit vers le bord ou l'échelle. Veiller à réguler les départs.
---	--

<p>3. ENTRÉES DANS L'EAU PAR LES PIEDS</p> 	<p>Organisation : Au minimum 1,80m de profondeur. Les élèves sautent l'un après l'autre au signal de l'adulte.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenir la perche, inspirer (<i>remplir les ballons d'air</i>) puis bloquer sa respiration (<i>fermer les robinets</i>), puis sauter dans l'eau et se laisser tirer jusqu'à l'échelle. <p>La perche sera tenue doucement (accompagner la descente sous l'eau). → Variante : perche attrapée en remontant (ouvrir les yeux sous l'eau). On prévient l'élève : la perche lui sera tendue lors de la remontée. Remarque pour la variante : on donne la perche de plus en plus tard, l'élève va chercher à s'allonger pour rejoindre le bord tout seul. L'adulte doit veiller à ne jamais « trahir » la confiance de l'élève.</p>
<p>4. PARCOURS, DEPART SAUTE DANS LE GRAND BAIN, PUIS CHEMINEMENTS A LA GOULOTTE</p>	<p>Organisation : Au minimum 1,80m de profondeur. Les élèves sautent l'un après l'autre au signal de l'adulte.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenir la perche, inspirer (<i>remplir les ballons d'air</i>) puis bloquer sa respiration (<i>fermer les robinets</i>), puis sauter dans l'eau et se laisser tirer jusqu'au bord. Passer sous les obstacles (frites, perches) puis avancer en se tenant à la goulotte tête dans l'eau. On croise les bras. Revenir à pied au point de départ.
<p>5. SAUTER "DROIT ET RAIDE COMME UN BATON"</p> 	<p>Organisation : Au minimum 1,80m de profondeur. Les élèves sautent l'un après l'autre au signal de l'adulte qui leur tendra la perche si nécessaire pour revenir au bord. Pour éviter l'attente, enchaîner avec des cheminements à la goulotte.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter et entrer dans l'eau "droit et raide comme un bâton". <p>→ Variante : Idem en sautant par-dessus une frite tenue au-dessus de l'eau devant les pieds de l'élève (pour inciter l'élève à produire une impulsion vers le haut).</p>
<p>6. SAUTER "DROIT ET RAIDE COMME UN BATON", S'ACCROUPIR AU FOND ET SE LAISSER REMONTER</p>	<p>Organisation : Au minimum 1,80m de profondeur. Les élèves sautent l'un après l'autre au signal de l'adulte qui leur tendra la perche si nécessaire pour revenir au bord.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter dans l'eau en étant droit et raide comme un bâton, puis s'accroupir au fond puis <u>se laisser remonter en boule sans pousser au fond et sans faire de mouvement.</u>



Objectif IV.2 : s'allonger en positions ventrale et dorsale

- ➔ Passer de l'équilibre vertical (terrien) à l'équilibre horizontal (nageur)
- ➔ Maîtriser les équilibres horizontaux
- ➔ Effectuer des changements d'équilibre

Tous les exercices réalisés dans le petit bain seront possibles dans le grand bain lorsque les élèves sauront revenir seuls au bord.

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
PATAUGEOIRE ou PETIT BAIN avec escalier L'adulte est OBLIGATOIREMENT dans l'eau	
7. LE CROCODILE	Organisation : Profondeur d'eau = longueur des bras des élèves. Consignes : <ul style="list-style-type: none"> ● les élèves se déplacent sur les mains, corps allongé en flottaison sur un parcours. ➔ Variante 1 : idem avec tête immergée. Se déplacer le plus longtemps possible sans redresser la tête. ➔ Variante 2 : idem avec tête immergée. Parcours jalonné de repères (frites de couleurs, etc.) Atteindre le repère le plus éloigné sans redresser la tête. Réitérer les essais pour aller plus loin.
PETIT BAIN à faible profondeur (les élèves ont de l'eau jusqu'à hauteur de poitrine) L'adulte est OBLIGATOIREMENT dans l'eau	
8. VERS L'ÉTOILE VENTRALE avec matériel	Organisation : Tous ensemble avec 2 "demies-frites", 2 pull-buoys, 2 petits pains de mousse par élève. Consignes : <ul style="list-style-type: none"> ● Chercher des solutions pour s'allonger sur le ventre avec deux objets flottants identiques dans les mains. Remarque : pour se relever d'une manière équilibrée en partant d'une position ventrale il faudra grouper les jambes, attendre la bascule, poser les deux pieds au sol puis sortir la tête de l'eau. Rôle de l'adulte : il peut aider les élèves à se redresser si besoin.

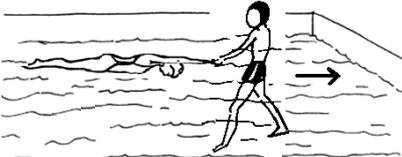
<p>9. VERS L'ÉTOILE DORSALE avec matériel</p> 	<p>Organisation : Tous ensemble avec 2 "demies-frites", 2 pull-buoys, 2 petits pains de mousse par élève.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Chercher des solutions pour s'allonger sur le dos avec deux objets flottants identiques dans les mains. <p>Remarque : pour se relever d'une manière équilibrée en partant d'une position dorsale il faudra</p> <ul style="list-style-type: none"> - ramener la tête vers les genoux en groupant les jambes, - attendre que le corps soit de nouveau à la verticale (bascule) pour poser les deux pieds au sol. <p>Rôle de l'adulte : pour aider l'élève à s'allonger, il peut placer ses mains sous les omoplates de celui-ci (surtout pas sous la nuque ou sous le bassin) et tirer doucement l'élève en arrière pour qu'il glisse et s'allonge.</p>
<p>10. L'ÉTOILE VENTRALE</p> 	<p>Organisation : Par deux, A observe B.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● B immerge ses épaules, son visage puis s'allonge sur le ventre et garde l'équilibre 5 secondes en s'étirant au maximum, bras et jambes écartés. A compte le temps et vérifie l'allongement et le regard au fond.
<p>11. L'ÉTOILE DORSALE</p> 	<p>Organisation : Par deux, A observe B.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● B met les épaules dans l'eau, bascule la tête en arrière pour mettre les oreilles dans l'eau. Il laisse monter son bassin vers la surface et maintient son équilibre pendant 5 secondes en s'étirant, bras et jambes écartés.
<p>12. JEU DES POSTURES</p>	<p>Organisation : L'enseignant est dans l'eau avec les élèves. Il dispose de 4 cartes illustrant les postures : poisson-boule ; méduse ; étoile ventrale et étoile dorsale. (Voir annexes)</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Quand l'enseignant montre une image, les élèves doivent prendre la posture rapidement et la maintenir entre 3 et 5 s. <p>→ Variante 1 : inventer d'autres postures qui flottent</p> <p>→ Variante 2 : choisir la proposition d'un camarade et tout le groupe l'imité.</p>

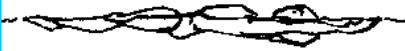
Objectif IV.3 : construire la position "TORPILLE" ventrale et dorsale**► Description de la position TORPILLE VENTRALE :**

- le corps est gainé, indéformable, tonique
- la tête est rentrée (menton-poitrine, regard vers les pieds)
- les bras sont tirés dans le prolongement du corps, mains superposées
- les jambes sont tendues et serrées
- les pointes de pieds sont tendues

► Description de la position TORPILLE DORSALE :

- le corps est gainé, indéformable, tonique.
- les bras sont tirés dans le prolongement du corps, mains superposées
- les oreilles sont dans l'eau coincées entre les bras, le regard au plafond
- les jambes sont tendues et serrées
- les pointes de pieds sont tendues
- le nombril et les cuisses affleurent la surface

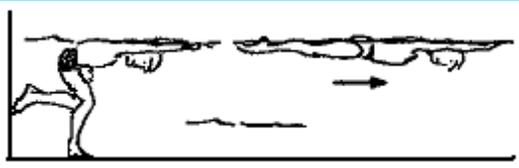
SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
PETIT BAIN à faible profondeur (les élèves ont de l'eau jusqu'à hauteur de poitrine) L'adulte est OBLIGATOIREMENT dans l'eau	
<p>13. LE REMORQUEUR ET LA PÉNICHE</p> 	<p>Organisation : Intégré dans un parcours,</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Le remorqueur (l'adulte) promène la péniche qui est en position torpille en la tirant par les mains (les mains restent sous l'eau pendant l'exercice).
<p>14. LA TORPILLE VENTRALE</p> 	<p>Organisation : Seul.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● S'allonger sur le ventre et garder la position pendant 5 secondes. ● Etre comme une fusée : <ul style="list-style-type: none"> - droit comme un bâton - tête rentrée - les bras tendus derrière la tête

<p>15. LA QUILLE</p> 	<p>Organisation : Dans le petit bain hauteur d'eau mi-cuisses.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se mettre debout en position torpille (et sur les demi-pointes de pieds) et se laisser tomber en avant en restant tout raide. Puis, dans l'eau, rester en position (indéformable) et se laisser flotter.
<p>16. LA TORPILLE DORSALE</p> 	<p>Organisation : Seul.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● S'allonger sur le dos et garder la position pendant 5 secondes.
<p>JEU DES STATUES DE TORPILLES</p>	<p>Organisation : L'enseignant est dans l'eau avec les élèves.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Quand l'enseignant annonce une des 3 postures (torpille debout, torpille sur le ventre, torpille sur le dos) les élèves doivent prendre la posture rapidement et la maintenir entre 3 et 5 s. <p>Remarques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posture du bâton debout = l'élève prend la posture de la quille et peut ensuite se laisser tomber. - Posture du bâton sur le dos = torpille dorsale - Posture du bâton sur le ventre = torpille ventrale

REMARQUE : Le gainage pourra être travaillé à l'école en EPS.

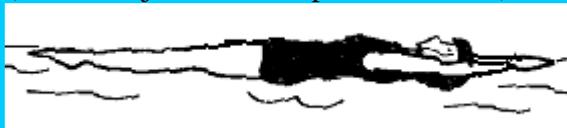
V. SI L'ENFANT S'ALLONGE CORPS ALIGNÉ ET TIENT LA POSITION SANS MOUVEMENT SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS

Objectif : amener l'enfant à réaliser des glissées ventrales et dorsales

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou consigne donnée à l'élève
PETIT BAIN à faible profondeur (les élèves ont de l'eau jusqu'à hauteur de poitrine) L'adulte est OBLIGATOIREMENT dans l'eau	
<p>1. LA TORPILLE VENTRALE LANCÉE L'élève se met en position de torpille ventrale, l'adulte le pousse fort sous les pieds, et la torpille se laisse glisser le plus loin possible.</p> 	<p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tu es une fusée. Laisse-toi glisser le plus loin et le plus longtemps possible.
<p>2. LA GLISSÉE VENTRALE Prendre appui au sol et/ou au mur pour se propulser. Cet appui peut s'effectuer par ordre de difficulté de la manière suivante :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Appui des deux pieds au fond. 2. Appui d'un pied au fond et l'autre au mur.  <p>→ Variante 1 : varier la hauteur d'eau, commencer dans peu de profondeur pour favoriser une flexion importante des jambes permettant une poussée efficace.</p> <p>→ Variante 2 : concours de distance, jeux de défi sans battement de jambes.</p>	<p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Place ta tête et tes bras en position de fusée, puis pousse sur le mur avec tes pieds pour glisser le plus loin possible sans bouger.
<p>3. LA CIBLE À la fin d'une glissée ventrale, poser ses deux pieds sur une des cibles (anneaux lestés) se trouvant au fond de l'eau entre 4 et 6 mètres du mur.</p>	<p>Sortir la tête de l'eau après avoir posé les pieds sur la cible atteinte.</p>

4. LA GLISSÉE DORSALE, bras dans le prolongement du corps

(veiller à ajouter une expiration nasale)



→ **Variante 1** : varier la hauteur d'eau : commencer dans peu de profondeur pour favoriser une flexion importante des jambes amenant une forte poussée.

→ **Variante 2** : concours de distance, jeux de défi sans mouvement de propulsion avec les jambes.

→ **Variante 3** : deux élèves prolongent la glissée de leur camarade en le poussant à mi-parcours.

Consigne :

- Place ta tête et tes bras en position de fusée, puis pousse sur le mur avec tes pieds, regarde le plafond. Essaie de glisser le plus loin possible sans bouger.

Critères de fin d'étape :

- Réussir une glissée ventrale d'au moins 5 m, tête sous les bras jusqu'à la fin de la glissée.
- Réussir une glissée dorsale d'au moins 5 m, oreilles dans l'eau, regard au plafond jusqu'à la fin de la glissée.

VI. SI L'ENFANT MAÎTRISE LES GLISSÉES VENTRALE ET DORSALE

Objectifs : amener l'enfant à se propulser

1. prolonger la glissée grâce à des mouvements de jambes équilibrateurs (positions ventrale et dorsale), sans oublier que la véritable propulsion se fera avec les bras
2. ajouter le moteur principal : tourner les bras (en nages ventrale et dorsale)
 - A. Découverte des principes d'appuis de bras, à partir de sensations, dans des situations de découverte.
 - B. Travail technique
 - C. Situations jouées où l'efficacité est recherchée (la respiration n'est pas encore coordonnée : l'enfant est encore en apnées successives)
3. plonger
4. réaliser des expirations complètes et enchaînées

Objectif VI.1 : prolonger la glissée grâce à des mouvements de jambes équilibrateurs (positions ventrale et dorsale), sans oublier que la véritable propulsion se fera avec les bras

SITUATIONS	REPÈRES
<p>1. BATTEMENTS ALTERNÉS APRÈS GLISSÉE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Glissée ventrale prolongée par des battements. - Glissée dorsale prolongée par des battements. - Glissée ventrale + battements, ½ vrille (quand je veux) pour finir sur le dos. - Glissée costale prolongée par des battements. 	<p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <p>Pour toutes les glissées : rappeler des consignes de la glissée : corps tonique et menton poitrine.</p> <p>La position de torpille travaillée précédemment est toujours requise. La maintenir malgré les perturbations dues aux battements.</p> <p><u>Battements</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - chevilles souples, - cuisses actives (mouvements de haut en bas), - faire un peu d'écume avec les pieds. <ul style="list-style-type: none"> - sur le ventre, seuls les pieds sortent un peu de l'eau, - sur le dos, les genoux ne sortent pas de l'eau (repère de la planche qu'on ne cogne pas). <p>Tous ces exercices peuvent être proposés avec palmes afin de découvrir et renforcer les sensations d'appuis.</p>

<p>2. BATTEMENTS EN CONTRASTE Glissée ventrale puis battements en contraste :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le plus vite/le plus lentement. - Faire beaucoup de bruit/aucun bruit. - Mouvements les plus grands/les plus petits. - Faire beaucoup de mousse / pas de mousse du tout. - Même travail en position dorsale. 	
<p>3. LE BATEAU Par deux côte à côte sur le ventre, pousser une "frite" ou un tapis en effectuant des battements. → Variante : sur le dos tirer une "frite" tenue au-dessus des cuisses.</p>	

Objectif VI.2 : ajouter le moteur principal : tourner les bras (en nages ventrale et dorsale)

a. Découvrir les principes d'appuis des bras, à partir de sensations, dans des situations de découverte

SITUATIONS	REPÈRES
<p>4. L'ARROSEUR ARROSÉ En deux colonnes, dos à dos, s'arroser le plus possible.</p>	<p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <p>S'interroger : "Comment déplacer le plus d'eau possible pour arroser le camarade ?"</p>
<p>5. PREMIÈRE APPROCHE EN VENTRAL Glissée ventrale avec battements de jambes, faire tourner les bras alternativement. → Variantes : mouvements lents ou rapides, grands ou petits, accélérés ou uniformes...</p>	<p>Préserver la position "TORPILLE" tout au long de l'exercice.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. démarrer en glissée, 2. ajouter les battements, 3. faire tourner les bras.
<p>6. PREMIÈRE APPROCHE EN DORSAL Glissée dorsale avec battements de jambes, faire tourner les bras alternativement. → Variantes : mouvements lents ou rapides, grands ou petits, accélérés ou uniformes...</p>	<p>Rappel : tous les exercices en position ventrale se font en apnée.</p>

* On entend par "retour de bras" la phase non propulsive du trajet de bras

Bibliographie

La natation de demain (Raymond Catteau) – Editions Cahiers du sport populaire et Atlantica - 2008
Stages de Dinard 2006 et 2007 (Raymond Catteau)

Vidéo

Nageur Acteur (Dominique Maillard) Editions Revue EPS - 2000

Origine de certaines illustrations

Le fabuleux voyage de Lola Album à nager (équipe EPS du Tarn) – Éditions Revue EPS

Natation (Claude Dubois et Jean-Pierre Robin) – Éditions Revue EPS

17 repères – natation à l'école élémentaire (CPC/CPD Gironde) – Editions Revue EPS

Nager de la découverte à la performance (Patrick Schmitt) – Éditions Vigot

Natation au collège et au lycée (Pelayo, Maillard, Rozier et Chollet) – Éditions Revue EPS "de l'école aux associations"

U.S.E.P. Natation

Photo de couverture dans son contexte : www.jemesensbien.fr/.../la-nage-grandeur-nature/

Remarque : certaines illustrations ont été modifiées pour les besoins du document.

ANNEXES

Un exemple de fiche d'évaluation natation du débutant au nageur

En cohérence avec les différents tests des programmes (en gris dans le tableau)

NOM et Prénom de l'élève :			
COMPÉTENCES ACQUISES			Validées en (année)
CREVETTE DE BRONZE	1	Accepter d'avoir de l'eau sur le visage	
	2	Immerger la tête quelques secondes, dans le petit et le grand bain	
	3	Cheminer le long du bord ou d'éléments fixes dans le grand bain, sans aide à la flottaison	
CREVETTE D'ARGENT	4	Ouvrir les yeux sous l'eau	
	5	Descendre au fond du grand bain (1m80) en se servant de l'échelle ou de la perche	
	6	Souffler dans l'eau par la bouche (faire quelques bulles)	
CREVETTE D'OR	7	Mettre la tête entièrement sous l'eau pour aller chercher un objet immergé à 1m20	
	8	Se laisser remonter passivement du fond du grand bain	
	9	Sauter dans le grand bain	
TORTUE DE BRONZE	10	S'allonger sur l'eau et se laisser flotter sur le ventre et sur le dos (par ex : réaliser une étoile ventrale et dorsale)	
	11	Sauter dans le grand bain avec une impulsion et en restant droit comme un I	
	12	Réaliser une glissée ventrale en position torpille	
TORTUE D'ARGENT	13	Réaliser une glissée dorsale en position torpille	
	14	Sauter au grand bain et être capable de revenir au bord sur quelques mètres sans aide matérielle	
	15	Effectuer une glissée ventrale (position torpille) prolongée par des battements de jambes sur 5m	
	16	Effectuer une glissée dorsale (position torpille) prolongée par des battements de jambes sur 5m, bras le long du corps	

ETAPE IV.Objectif 2. exercice 6

Outils pour le jeu des postures (imprimer et plastifier les 4 cartes)



