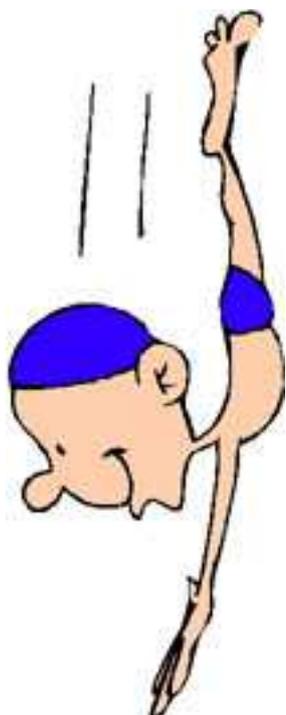


Equipe Départementale EPS  
de la Haute Garonne



# LA NATATION A L'ECOLE

Avec la collaboration de Jean Claude Bos  
Formateur EPS IUFM Toulouse.

**2006**

**Actualisé 2011**

# Equipe Départementale EPS de la Haute Garonne

# LA NATATION A L'ECOLE

## PRÉAMBULE

### Bibliographie : la natation à l'école

- Programmes et instructions officielles 2008
- Socle commun de connaissances et de compétences
- Circulaire n° 2011-090 du 07/07/11 BO n° 28 du 14/07/11 "Natation"
- "Nager : De la découverte à la performance" : Schmitt Ed° Vigot
- "Natation pour les 6 - 12 ans" : Coudrier / Maury Ed° Revue EPS
- "La natation au collège et au lycée" : Pelayo / Maillard / Rozier / Cholet  
Ed° Revue EPS
- "Nageur acteur" : K7 vidéo et livret Pelayo / Maillard Ed° Revue EPS
- "Natation" : Dubois / Robin De l'école...aux associations Ed° Revue EPS
- Jean Claude Bos : articles parus dans les revues " Spirales", "Toute la natation "  
« Recherches en Education Physique » ....

**2006**

**Actualisé 2011**

# DOCUMENT DÉPARTEMENTAL EPS 31

## LA NATATION A L'ÉCOLE

### Sommaire

#### ➤ **Préambule : présentation du document**

- page 1 : sommaire
- page 2 : objectifs généraux de la natation
- page 3 : réglementation de la natation à l'école
- page 4 : conseils pour une mise en œuvre efficace
- page 5 : démarche pédagogique
- page 6 : organisation du document
- page 7 : sommaire détaillé
- page 8 : : situation de référence
- page 9 : auto-évaluation élève (notice explicative)

#### ➤ **Niveau 1 : se déplacer dans un milieu instable**

- page 10 : : fiche démarche d'apprentissage
- page 11 à 16 : situations d'apprentissage
- page 17 : fiche évaluative
- page 18 : fiche récapitulative des résultats de l'évaluation
- page 19 : fiche auto-évaluative (poisson)

#### ➤ **Niveau 2 : se déplacer en surface et en profondeur en remettant en cause l'équilibre**

- page 20: fiche démarche d'apprentissage
- page 21 à 26 : situations d'apprentissage
- page 27 : fiche évaluative
- page 28 : fiche récapitulative des résultats de l'évaluation
- page 29 : fiche auto-évaluative (poisson)

#### ➤ **Niveau 3 : se déplacer horizontalement en coordonnant respiration et actions motrices**

- page 30 et 31 : fiche démarche d'apprentissage
- page 32 à 47 : situations d'apprentissage
- page 48 : fiche auto-évaluative (poisson)
- page 49 : fiche évaluative : recommandations
- page 50 : fiche évaluative

ÉQUIPE EPS 31

avec la collaboration de Jean Claude BOS Formateur EPS IUFM

# Objectifs généraux de la natation

**Passer  
du débutant (terrien) - - - - - > au nageur**

MILIEU INCONNU	L'espace proche en surface	MILIEU CONNU
DÉPLACEMENT EN SE TENANT AU MUR	DÉPLACEMENT PAR LES JAMBES La découverte de la résistance	DÉPLACEMENT PAR LES BRAS L'espace lointain en surface et en profondeur L'utilisation efficace de la résistance par : - L'acceptation du déséquilibre - Le maintien d'une position hydrodynamique
ÉQUILIBRE VERTICAL - Regard à l'horizontale - Corps en appui - Poussée d'Archimède non perçue	Poussée d'Archimède subie	ÉQUILIBRE HORIZONTAL - Regard à la verticale - Corps en suspension - Poussée d'Archimède utilisée
RÉ ÉQUILIBRATION PAR LES BRAS	Ré équilibration par pédalage, de plus en plus calmement De moins en moins de mouvements	RÉ ÉQUILIBRATION RELACHÉE PAR LES JAMBES - « Se laisser remonter » - « Se laisser rééquilibrer par l'eau »
PAS D'IMMERSION	Immersion volontaire et totale avec blocage respiratoire (*) dans un temps et un espace maîtrisés et restreints	IMMERSION (*) avec EXPIRATION contrôlée dans un temps et un espace maîtrisés et restreints
INSPIRATION NASALE ET BUCCALE  INSPIRATION ACTIVE EXPIRATION PASSIVE	Inspiration de plus en plus courte Expiration de plus en plus longue ou puissante	INSPIRATION BUCCALE  INSPIRATION PASSIVE EXPIRATION ACTIVE

(\*) **La recherche de performance (apnée sportive)** consistant à rester le plus longtemps possible sous l'eau et /ou aller le plus loin possible sous l'eau) **est interdite**

## Réglementation de la natation à l'école

- Circulaire n° 2011 - 090 du 07/07/2011
- Circulaire départementale annuelle IA Haute Garonne : Natation à l'école

### Objectifs et compétences attendues

- ✓ A l'école : **le choix** de cette activité relève de **la responsabilité de l'équipe pédagogique de l'école**. L'enseignement de la natation concerne les **cycles 2 et 3 de l'école**, sans exclure l'école maternelle.
- ✓ L'enseignement est organisé en **modules** de 12 à 15 séances pour atteindre en fin d'école élémentaire la compétence définie par les programmes : **parcourir en eau profonde une distance d'environ 15 m sans brassière et sans appui**.
- ✓ Si les conditions de pratique le permettent, **les compétences "collège" pourront être visées** : ex : **enchaîner un plongeon suivi de 50 m en alternant nage ventrale et dorsale (au moins 10 m dans chaque position) suivi d'un temps de flottaison de 10 secondes et la recherche d'un objet immergé à 2 m de profondeur**.

### Mise en œuvre

- ✓ Au moins une séance hebdomadaire de durée optimale **30 à 35 minutes** dans l'eau pour l'école primaire

### - Encadrement

- **Le maître nageur sauveteur (diplômé BEESAN, MNS) : assure la sécurité générale du bassin**
- **L'enseignant** de la classe ou l'enseignant qui dans le cadre de l'organisation du service assure l'encadrement des séances de natation. Il est responsable de ses élèves et de l'enseignement qui leur est dispensé.
- **Les professionnels rémunérés** : soumis à **agrément de l'IA**
  - ✓ **Les personnels titulaires du Diplôme d'Etat de MNS ou BEESAN**
  - ✓ **Les fonctionnaires territoriaux des APS** (ETAPS et Conseillers territoriaux des APS).
- **Les intervenants bénévoles participant à l'enseignement** : Leur agrément est délivré par l'IA
- **ATSEM et autres personnes** : uniquement pour l'accompagnement (transport, vestiaires, douche).

### - Taux d'encadrement

- ✓ **Maternelle : L'enseignant et 2 adultes agréés** qualifiés ou bénévoles pour une classe
- ✓ **Elémentaire : L'enseignant et 1 adulte agréé** qualifié ou bénévole pour une classe
- ✓ **Classe élémentaire avec GS** : comme en maternelle sauf si le nombre d'élève de la classe est inférieur à 20 élèves alors l'enseignant et 1 adulte agréé qualifié ou bénévole suffisent.

### Surveillance :

Elle se base sur le **POSS** (Plan d'Organisation de Sécurité et de Secours) du bassin . Elle est assurée par un **MNS** (DE MNS ou BEESAN) ou un **Personnel territorial des APS** qui dans le cadre de son statut est qualifié pour surveiller les établissements de bain. Ce personnel est uniquement **chargé de la surveillance**.

Il doit être **présent obligatoirement** pendant toute la durée de la présence des classes dans le bassin et sur les plages. Son absence même temporaire implique la suspension voire l'annulation de la séance.

### Conditions matérielles :

## Températures

- ✓ Ecole primaire : eau à 27 ° air de 24° à 27 °

### **Surfaces utiles**

- ✓ **4 m<sup>2</sup>** de plan d'eau par élève présent dans l'eau ; **5 m<sup>2</sup>** lorsque tous les élèves sont "nageurs"
- ✓ Les séances mixtes **école / public et cycles 1 et 2 / second degré sont à éviter**.

### RESPONSABILITE :

- ✓ La mission des enseignants est de **concilier organisation pédagogique et sécurité des élèves**.
- ✓ La présence des personnels de surveillance au cours de l'enseignement de la natation **ne modifie pas les conditions de mise en jeu de la responsabilité des enseignants**.
- ✓ **Application de la loi de 1937** : pour les **enseignants** et leurs collaborateurs. (Etat responsable civilement)
- ✓ Il est fait référence aussi à **la loi du 10 juillet 2000** sur les délits non intentionnels.

## Conseils pour une mise en œuvre efficace.

### À l'école

- Présenter les situations aux élèves (consignes et critères de réussites).
- Informer les intervenants bénévoles des situations qu'ils conduiront avec leur groupe d'élèves.
- Constituer les groupes bien identifiés (une couleur de bonnet de bain par groupe par exemple).

### Au bord du bassin

- Préparer le matériel et organiser les espaces d'évolution des différents groupes.
- Informer le MNS de surveillance des élèves à surveiller plus particulièrement.

### La séance

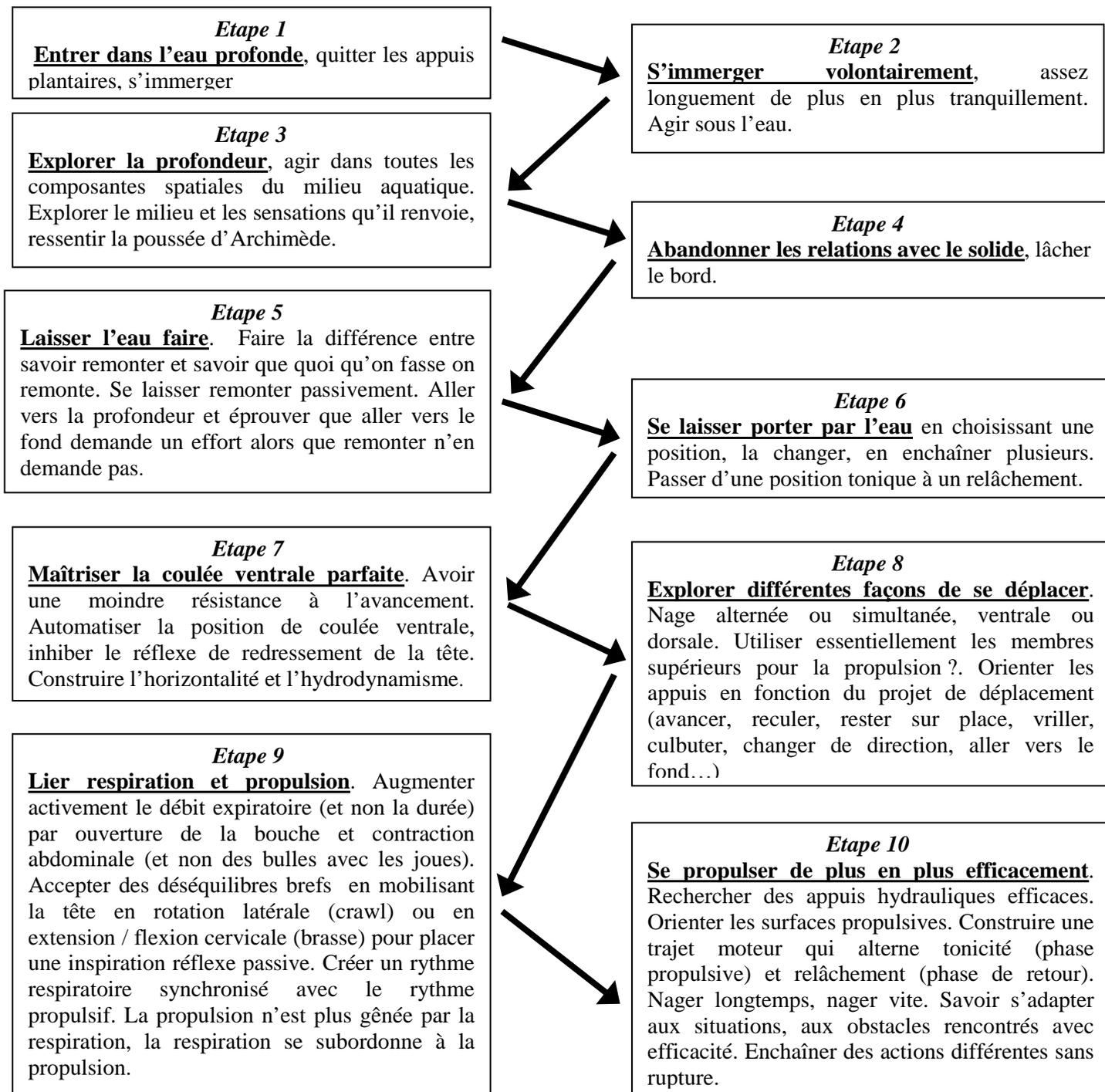
- Favoriser des temps d'action maximum dans l'eau.
- Privilégier les parcours pour favoriser la continuité des actions motrices.
- Proposer des situations :
  - ouvertes pour permettre la diversité des réponses.
  - motivantes et adaptées aux élèves pour qu'ils s'y engagent.
  - inscrites dans la durée pour que l'élève répète et maîtrise sa réponse.
  - prendre le temps, respecter le rythme d'évolution de chaque élève ; être et agir dans l'eau devant être aussi un plaisir.
- Re formuler les consignes, avant d'entrer dans l'eau.
- Se positionner en tant qu'adulte de façon à assurer la sécurité du groupe et optimiser les conditions d'apprentissage.
- S'assurer de la sortie effective et rapide de tous les élèves une fois le signal de fin de séance donné.

### À l'école

- Réguler avec les intervenants extérieurs.
- Mettre en place une auto évaluation des progrès des élèves.
- Exploiter le vécu commun en classe (verbalisation, maîtrise de la langue, autres domaines disciplinaires...).

**Démarche pédagogique : Axes privilégiés de la transformation du terrien au nageur**

Ce que les élèves doivent réussir à faire ; ce que l'on doit réussir à enseigner aux élèves



**A chaque étape les autres éléments constitutifs de l'activité sont aussi travaillés : déplacement, respiration équilibration.**

Dans ce document, les trois grandes phases d'apprentissage (niveaux 1,2,3) sont déclinées en étapes :

- Phase 1 : étapes 1 à 4 ;
- Phase 2 : étapes 5 à 6 ;
- Phase 3 : étape 7 et au delà.

Chacune participe de la construction de compétences qu'il est fondamental de maîtriser pour pouvoir passer à la phase d'apprentissage suivante.

## Organisation du document

Notre parti pris (souvent répandu) est de faire travailler les élèves par **groupes de niveau**.

Nous préconisons de consacrer la première séance à une **évaluation diagnostique** afin de constituer les groupes. La **situation - référence** décrite en page 7 de ce préambule, permettra de repérer les niveaux de réponse des élèves.

Pour **chacun des trois niveaux décrits**, vous trouverez :

### La fiche A3 : Démarche d'apprentissage

- la **compétence travaillée**
- les **comportements observés**
- l'**obstacle** à franchir
- **ce qui est à apprendre**
- les titres des **situations d'apprentissage** "ce qui est à faire "
- les **critères de réussite** pour l'élève

### Les fiches A4 : Situations d'apprentissage

Elles correspondent à chacun des comportements observés afin de les dépasser. L'**intitulé** ("*de... à...* ") reprend le comportement observé et donne l'objectif à atteindre.

Les situations sont décrites avec :

- le **dispositif**
- la **consigne**
- les **indicateurs de réussite** (observables)
- les **aides à la réalisation**

En bas de page, on retrouve les **critères de réussite** de l'élève.

### La fiche évaluative individuelle

A l'avant dernière page de chaque niveau

**La situation** y est décrite.

**Un tableau** vous permet d'évaluer l'élève.

### La fiche auto-évaluation de l'élève

C'est le poisson en dernière page de chaque niveau

Les 3 poissons sont organisés en conformité avec le poisson notice (page 9 du préambule).

Cependant, il existe des dominantes par niveau :

**N1 : Entrée dans l'eau et Immersion.**

**N2 : Immersion et Equilibration.**

**N3 : Respiration et Propulsion** mais aussi reprise des Entrées dans l'eau et Immersion

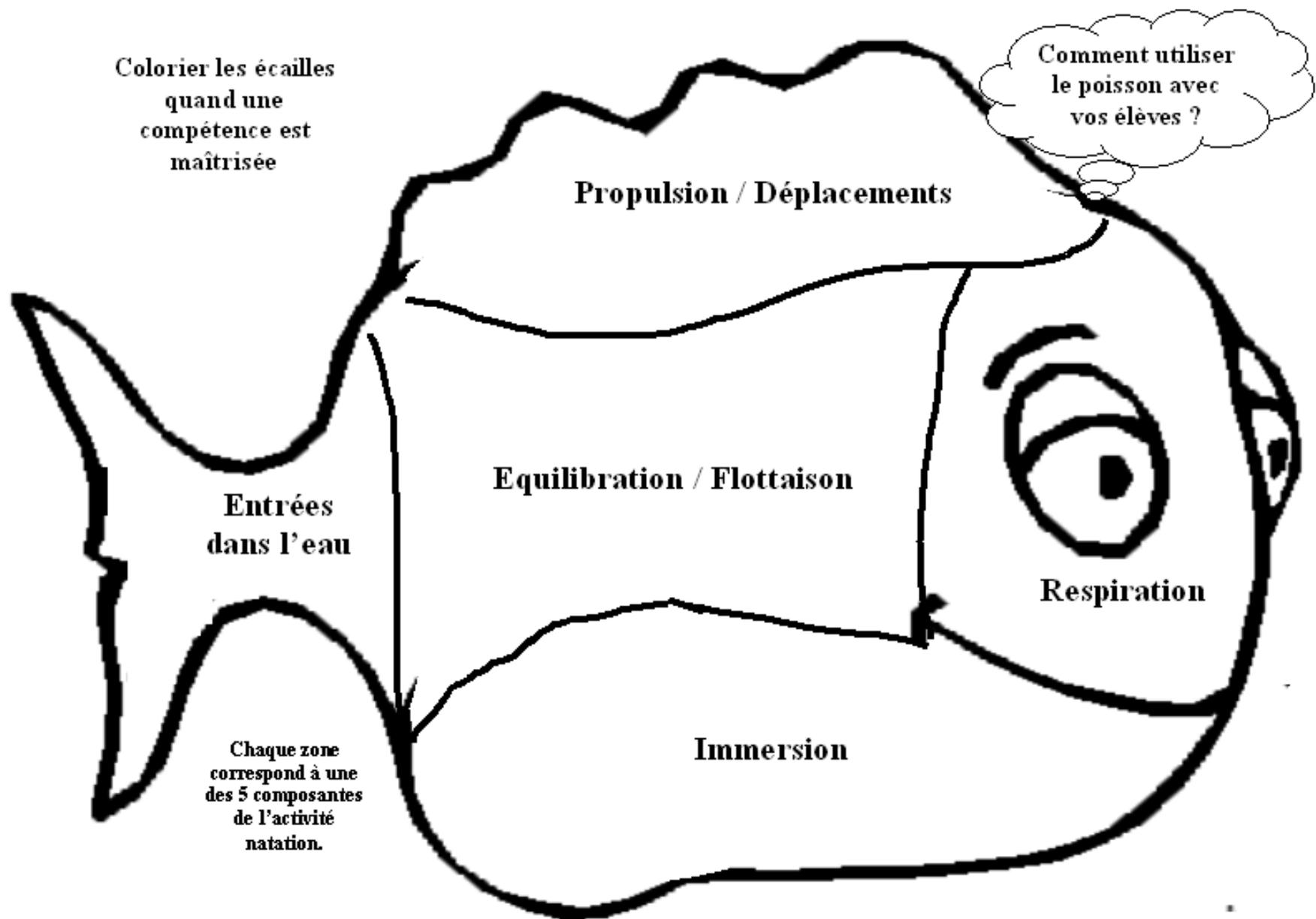
## SOMMAIRE DÉTAILLÉ

	DOMINANTES TRAVAILLÉES	RÉFÉRENCE AU DOCUMENT
Niveau 1	Entrée dans l'eau Immersion	<p><b>Fiche Démarche d'apprentissage (A3) pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- p 10...Se déplacer dans un milieu instable</li> </ul> <p><b>Fiches Situations d'apprentissage (A4) :</b> Transformation des comportements observés suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- p 11 et 12...<i>de</i>...Refuse d'entrer dans l'eau...<i>à</i>...Entre dans l'eau sans appréhension.</li> <li>- p 13...<i>de</i>...S'appuie sur le bord pour ne pas s'immerger...<i>à</i>...Se laisse porter par l'eau</li> <li>- p 14 et 15 ...<i>de</i>...Refuse l'immersion... <i>à</i>...Va récupérer des objets sous l'eau</li> <li>- p 16...<i>de</i>...Refuse d'abandonner les appuis solides...<i>à</i>...Se déplace sans appui solide</li> </ul> <p><b>Outils d'évaluation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- p 17...Fiche évaluative individuelle de niveau 1 (situation et barème pour l'enseignant)</li> <li>- p 18...Fiche récapitulative des résultats de l'évaluation</li> <li>- p 19...J'évalue mes progrès en natation (poisson pour l'élève)</li> </ul>
Niveau 2	Equilibration Immersion	<p><b>Fiche Démarche d'apprentissage (A3) pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- p 20...Se déplacer en surface et en profondeur en remettant en cause l'équilibre</li> </ul> <p><b>Fiches Situations d'apprentissage (A4) :</b> Transformation des comportements observés suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- p 21...<i>de</i>...Remonte trop tôt, sort de l'eau comme une bombe... <i>à</i>...Accepte de se laisser porter par l'eau</li> <li>- p 22 et 23...<i>de</i>...Reste toujours plus ou moins vertical... <i>à</i>...Construit l'horizontalité</li> <li>- p 24...<i>de</i>...Perdu sous l'eau...<i>à</i>...Se repère sous l'eau</li> <li>- p 25...<i>de</i>... Refuse de se mettre sur le dos... <i>à</i>...Construit l'horizontalité en position dorsale</li> <li>- p 26...<i>de</i>...Reste en surface, n'arrive pas à couler... <i>à</i>...Coule volontairement pour réaliser diverses actions en immersion</li> </ul> <p><b>Outils d'évaluation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- p 27...Fiche évaluative individuelle de niveau 2 (situation et barème pour l'enseignant)</li> <li>- p 28...Fiche récapitulative des résultats de l'évaluation</li> <li>- p 29...J'évalue mes progrès en natation (poisson pour l'élève)</li> </ul>
Niveau 3	Respiration Propulsion	<p><b>Fiche Démarche d'apprentissage (A3) pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- p 30 et 31... Se déplacer horizontalement, en coordonnant respiration et actions motrices efficaces</li> </ul> <p><b>Fiches Situations d'apprentissage (A4) :</b> Transformation des comportements observés suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- p 32 à 37...<i>de</i>...Nage oblique tête hors de l'eau...<i>à</i>...Nage horizontalement</li> <li>- p 38 et 39...<i>de</i>...S'étouffe...<i>à</i>...Construit une respiration aquatique</li> <li>- p 40 et 41...<i>de</i>...Se bat avec l'eau et s'épuise... <i>à</i>...Prend des repères, construit une propulsion efficace</li> <li>- p 42 à 44...<i>de</i>...Arrête de nager pour respirer... <i>à</i>...Construit le mode et les rythmes respiratoires</li> <li>- p 45 à 47...<i>de</i>...N'avance pas... <i>à</i>...Construit un rythme en nage efficace alternée et simultanée</li> </ul> <p><b>Outils d'évaluation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- p 48... J'évalue mes progrès en natation (poisson pour l'élève)</li> <li>- p 49...Fiche évaluative : recommandation</li> <li>- p 50... Fiche évaluative individuelle de niveau 3 : Test départemental (situation et barème pour l'enseignant)</li> </ul>



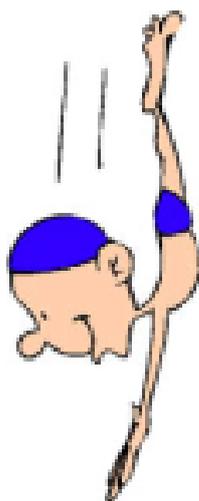
## **SITUATION DE RÉFÉRENCE ( sous forme d'un parcours )**

<u>Parcours</u>		Prénom	Prénom	Prénom	Prénom	Prénom
<p>Entrer dans l'eau en profondeur</p> <p style="text-align: center;">⇓</p> <p>Prendre une position ventrale ou dorsale au fond</p> <p style="text-align: center;">⇓</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Se laisser remonter passivement</u></b></p> <p style="text-align: center;">⇓</p> <p>Enchaîner un trajet ventral et dorsal avec appuis "solides" ou sans appui "solide" :</p> <p style="text-align: right;">Avec retour aquatique</p> <p style="text-align: center;"><b>ou</b></p> <p style="text-align: right;">retour des bras</p> <p style="text-align: center;"><b>ou</b></p> <p style="text-align: right;"><b>sans les bras</b></p> <p style="text-align: center;"><b>(ondulations)</b></p> <p>et →</p> <p>dorsal avec retour aérien des bras</p>	<p><b>Vers niveau 1</b> L'élève ne s'immerge pas .C'est un "Terrien" accroché ou lâchant le bord de temps en temps, mais qui fait tout pour <b>conserver sa verticalité</b> : "Il essaie de garder ses voies respiratoires émergées" .</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Niveau 1</u></b> Il a besoin d'appuis solides pour descendre et remonter et ne quitte pas la verticalité sous l'eau.. Il se déplace horizontalement avec ou sans appui(s) solide(s), y compris avec le <b>visage immergé</b>, mais il y a toujours <b>juxtaposition respiration/propulsion</b> : " Quand je nage, je ne respire pas, quand je respire je ne nage pas."</p>					
	<p style="text-align: center;"><b><u>Niveau 2</u></b> L'élève descend à la perche, il est capable de prendre une position ventrale ou dorsale au fond et de se laisser remonter sans appui. Il glisse régulièrement avec prise d'appuis sur une ligne d'eau ou nage librement mais <b>la respiration subordonne encore la propulsion</b> : "Inspiration sur appuis des mains, le corps se redressant."</p>					
	<p style="text-align: center;"><b><u>Niveau 3</u></b> L'élève descend librement en maîtrisant les réflexes de chute, enchaîne les actions en profondeur et attend la réponse de l'eau. La respiration se subordonne à la propulsion : <b>respiration aquatique avec inspiration brève, en dehors des appuis propulseurs, le corps reste horizontal avec mobilité de la tête.</b></p>					



---

Equipe Départementale EPS  
de la Haute Garonne



# LA NATATION A L'ECOLE

## NIVEAU 1

2006



<b>Comportement observé</b>	<b>Obstacle(s) à franchir</b>	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
			Ce qui est à faire	Critères de réussite
<b>Refuse d'entrer dans l'eau.</b>	Peur de l'eau.	Accepter le contact : jouer avec l'eau.  Entrer en sécurité : avec ou sans support, de différentes manières.	* Jouer avec l'eau .  * Entrer progressivement dans l'eau.  * Entrer complètement dans l'eau.  * Entrer dans l'eau par le toboggan. * Sauter.	→ J'accepte le contact de l'eau. J'y prends du plaisir. → J'entre seul dans l'eau par les marches, par l'échelle.  → Je passe sous la perche.  → J'entre seul dans l'eau par le toboggan. → Je saute dans l'eau.
<b>S'appuie sur le bord pour ne pas immerger le haut du corps, les pieds cherchent le contact avec le mur.</b>	Peur de chuter dans l'eau.	Se laisser porter par l'eau. Utiliser les jambes pour se rééquilibrer. Relâcher la nuque.	* S'allonger.  * Se déplacer (permis de conduire)  * Se déplacer (avec la cage).	→ Je me mets dans l'eau jusqu'au cou. → Je ne me tiens qu'avec une main, un doigt. → Je me déplace le long de la goulotte de plus en plus vite. → Je me déplace en pleine eau (appui : cage ou perche).
<b>Refuse l'immersion.</b>	Refus d'abandonner les repères (visuels, auditifs...) du terrien. Problème de respiration. Désagrément lié au contact de l'élément liquide avec les yeux	Mettre la tête sous l'eau.  Ouvrir la bouche et les yeux.  Souffler sous l'eau	* Souffler sur un objet. * Souffler, crier dans l'eau. * Jouer dans l'eau. * Descendre dans l'eau (grand bain). * Aller chercher des objets au fond de l'eau.	→ Je fais avancer un objet à la surface de l'eau. → Je passe sous la perche. → Je crie sous l'eau et on m'entend. → Je compte des objets, des doigts sous l'eau. → Je vais toucher le fond de l'eau (grand bain). → Je vais chercher un objet au fond de l'eau (grand bain.) → Je me déplace sous l'eau (avec appuis).
<b>Sans appui solide</b>				
<b>Refuse d'abandonner les appuis solides.</b>	Ne sent pas ses appuis sur l'eau.  Ne sent pas la poussée d'Archimède.	S'abandonner en confiance à la poussée d'Archimède. S'équilibrer horizontalement en s'appuyant sur la résistance de l'eau.	* Se déplacer le plus vite possible (parcours). * Se laisser porter par l'eau (méduse). * Se laisser remonter (l'étoile).	→ Je me déplace tout le long d'un parcours..  → Je me laisse porter par l'eau en toute confiance.  → Je pars sans appui ni support.

Dans une véritable logique adaptative, on devrait toujours travailler dans le grand bain ou au moins en grande profondeur (taille de l'élève plus 30 cm).

En fonction des conditions matérielles et de l'âge des élèves, on pourra alterner petit bain et grand bain.

Si le dispositif est pertinent, plus on les laisse agir et mieux ils font.

Penser à l'habillage des situations : c'est la motivation de l'élève qui va lui permettre de s'engager et de dépasser l'obstacle. Elles doivent être assez ouvertes pour permettre différents niveaux de réponse

De : « refuse d'entrer dans l'eau »

à : « entre dans l'eau sans appréhension »

### Jouer avec l'eau

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
L'enfant seul ou à plusieurs, à l'intérieur d'un volume d'eau + ou – réduit, voire même, si nécessaire, à l'extérieur du bain.	<b>Joue...</b> <b>Transvase...</b> <b>Eclabousse...</b> <b>Fais avancer...</b>	Prend plaisir au contact avec l'eau Evolue de façon de plus en plus aisée dans le petit bain	Varié les objets proposés (récipients, arrosoirs, objets flottants ou non...) Varié le volume d'eau : de la pataugeoire au grand bain. Proposer une cible à atteindre : aller poser un objet sur une table dans l'eau.

### Entrer progressivement dans l'eau

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Les enfants au bord du bain. Il choisit son entrée : échelle, marches.	<b>Va... chercher un objet, toucher un camarade.</b> (tâche concrète qui fait entrer l'enfant dans l'eau.	Passe des marches (ou d'une entrée hésitante) à une entrée maîtrisée par l'échelle	Mettre un objet attractif à atteindre (tapis, objet flottant ou non).  <i>Marche par marche, barreau par barreau.</i>

### Entrer complètement dans l'eau

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Les enfants se déplacent au bord de la goulotte. L'enseignant tient la perche sur la ligne d'eau en surface.	<b>Passe sous la ligne d'eau puis poursuis le parcours.</b>	Immersion complète. Enchaîne son déplacement.	Accepter si besoin l'appui sur la perche. Motiver (camarades à rejoindre, objets à ramener).

### Entrer dans l'eau par le toboggan

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Les enfants au bord du bassin ; afin d'éviter l'attente, l'entrée dans l'eau est prolongée par un parcours simple réalisable en autonomie.	<b>Glisse par le toboggan et continue à glisser dans l'eau puis suis le parcours.</b>	Pas d'arrêt à la fin du toboggan (entrée dans l'eau dynamique) Trouve une position qui favorise la glisse et son prolongement (va plus loin)	Proposer si besoin des aides directes ou indirectes. Motiver (cerceaux, frites) l'immersion. Espace à atteindre, chemin induit.  <i>Varié les positions (assis / couché / avant / arrière).</i>

## Sauter

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Un enfant au bord du bassin ; les autres prolongent le déplacement dans un parcours simple réalisable en autonomie.	<b>Saute à l'eau et suis le parcours.</b>	Réalise un saut actif.  Réalise le saut annoncé sans aide directe.	Proposer une aide directe (main, perche...) ou indirecte (frite, planche, tapis à atteindre)  Varier les sauts. Annoncer son saut (mise en projet)

Je réussis quand :

- J'accepte le contact de l'eau.
- J'y prends du plaisir.
- J'entre seul dans l'eau par les marches.
- J'entre seul dans l'eau par l'échelle.
- Je passe sous un obstacle en surface (perche).
- J'entre seul dans l'eau par le toboggan.
- Je saute dans l'eau.

De : « s'appuie sur le bord pour ne pas immerger le haut du corps, les pieds cherchent le contact avec le mur »  
à : « se laisse porter par l'eau et utilise ses jambes pour s'équilibrer »

### S'allonger

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Le groupe d'élèves dans l'eau. Dans le grand bain, le long du bord. Aménagement.	<b>Fais le bâton qui flotte : allonge ton corps, tend les bras.</b>	Talons, dos et fesses au raz de l'eau Tête immergée pour l'expiration	<i>Souffler dans l'eau Crier sous l'eau Regarder le fond de la piscine</i>

### Se déplacer (le permis de conduire)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Le groupe d'élèves dans l'eau. Dans le grand bain, le long du bord.	<b>Je me déplace le long du bord. Je double les copains. Je croise les copains.  Va vite.  En marche avant / en marche arrière</b>	N'agrippe plus l'appui solide Utilise de façon pertinente les appuis mains (rythme et fluidité)	<i>Faire varier les distances, la vitesse Passer de « je me tiens au bord » à « je me tiens au copain » Eviter les contacts / rester groupés Passer entre le bord et les copains / passer derrière les copains Ajouter des obstacles.</i>

### Se déplacer avec la cage

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Le groupe d'élèves dans l'eau. Les laisser explorer la cage puis leur proposer différents parcours (3 au maximum) matérialisés autour de la cage (intérieur / extérieur).	<b>J'essaie les parcours. J'enchaîne les parcours.  Je choisis un parcours et je le réalise.</b>	Se déplace aisément sur au moins un parcours  Réalise son projet de déplacement (contrat)	Proposer différents niveaux d'habileté Immerger des objets Reproduire le parcours suivi par un camarade  <i>Annoncer son parcours, s'engager.</i>

Je réussis quand :

- Je me mets dans l'eau jusqu'au cou.
- Je ne me tiens qu'avec une main.
- Je ne me tiens qu'avec un doigt.
- Je me déplace le long de la goulotte, de plus en plus vite.
- Je me déplace en pleine eau dans la cage.

De : « refuse l'immersion »  
à : « va récupérer des objets sous l'eau »

### Souffler sur un objet

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Les enfants sont dans le petit bain. Un objet flottant (balle ping-pong) par enfant.	<b>Souffle sur ta balle pour la faire avancer.</b>	La balle avance sans contact direct	Faire varier les façons de souffler : plus ou moins fort, en continu / en rythme.  <i>Immerger le menton.</i>

### Souffler, crier dans l'eau

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Les enfants sont dans l'eau, deux par deux.	<b>Crier, chanter dans l'eau. Un crie, l'autre écoute.</b>	Bulles	Travail en binôme.
	<b>Faire des bulles : grosses / petites, d'un seul coup / longtemps. Un souffle, l'autre observe.</b>	Nature des bulles	<i>Souffler par la bouche / par le nez. Aide pour le nez : nasaliser (s'écouter)</i>

### Jouer dans l'eau (alterner si possible petit et grand baign)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Un groupe d'enfants disposé en ronde. Chants connus de tous : <i>Savez-vous planter les choux ? Jean Petit qui danse.</i>	<b>Jeu « Savez-vous planter les algues ? » Plantez les algues au fond du bassin avec la partie du corps annoncée.</b>	Immersion aisée, reste dans la logique du jeu	Progression au niveau de la difficulté proposée (du talon au nez). Provoquer des interactions dans le groupe.  <i>Jouer le rôle du chef d'orchestre. Relever un défi.</i>
5 enfants autour d'un meneur de jeu. Le meneur tient un objet long (le coupe-tête)	<b>Quand le coupe tête vous approche, réfugiez-vous sous l'eau.</b>	<i>Immersion aisée</i>	<i>Anticiper pour prendre son inspiration.</i>

## Jouer dans l'eau (suite)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Un groupe de 6 à 8 enfants. Un « loup ». Une planche par « petit cochon ».	<b>Loup</b> : « attrape-les». <b>Cochon</b> : « échappe-toi, s'il t'approche, cache-toi sous ton toit .»	<i>La planche n'est pas soulevée</i>	
6 enfants (crocodiles) face à un meneur de jeu (chasseur). « 1.2.3 soleil »	<b>Meneur</b> : « Compte jusqu'à 3 et retourne-toi. Ceux dont tu vois la bouche ou le nez, reviennent au départ.	<i>Avancer sur « l'aire de jeu »</i>	

## Descendre dans l'eau du grand bain

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Les enfants sont dans le grand bain.  Milieu aménagé (objets, câbles, cage...).	<b>Va toucher le fond du bassin.</b>	Objet-témoin ramené à la surface	Proposer des appuis de moins en moins solides : échelle, perche maintenue, câble, cage, corps d'un camarade.  <i>Toucher avec les pieds / avec les mains.</i>

## Aller chercher des objets au fond de l'eau

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Les enfants sont dans le petit bain. Des objets au fond de l'eau. La chasse au trésor.	<b>Allez chercher le plus d'objets possible.</b>	Nombre d'objets repêchés « Valeur » de l'objet repêché (en relation avec la profondeur et/ou la distance aux autres objets)	Varier la distance des objets entre eux. <i>Individuel/équipes.</i> <i>Pêcher plus que le camarade.</i> <i>En une seule immersion / plusieurs immersions.</i>

Je réussis quand :

- Je fais avancer un objet à la surface de l'eau.
- Je passe sous la perche en surface.
- Je crie sous l'eau et on m'entend.
- Je compte des objets, des doigts sous l'eau.
- Je vais toucher le fond du bain.
- Je vais chercher un objet au fond de l'eau.
- Je me déplace sous l'eau avec appui(s).

De : « refuse d'abandonner les appuis solides »  
à : « se déplace sans appui solide »

### Se déplacer le plus vite possible

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Des parcours en boucle matérialisés.	<b>Suis le chemin.</b>  <b>Choisis ton parcours et suis-le.</b>  <b>Enchaîne deux parcours.</b>  <b>Va de plus en plus vite.</b>	Termine le parcours.  Va vite.  Réduit ses prises d'appui  Emprunte les raccourcis. Coupe « le fromage »	Proposer (ou non) des appuis + ou - solides  Matérialiser des parcours Placer des objets lestés  <i>Défis à réaliser (plusieurs niveaux de réalisation)</i> Expirer sur un rythme régulier, sous l'eau

### Se laisser remonter (la méduse, l'étoile de mer)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Les enfants dans le petit bain	<b>Attrape tes genoux, fais la « méduse » et compte jusqu'à 5. (se mettre en boule)</b>	Degré de réussite de la méduse (seul le dos est visible) Qualité du relâchement de la méduse	Proposer cette situation au grand bain après un saut.  <i>Souffler sur un rythme régulier</i>
	<b>Va sous l'eau et laisse-toi porter par l'eau en écartant bras et jambes. (faire l'étoile)</b>	Qualité de la tonicité de l'étoile	

Je réussis quand :

- Je me déplace tout le long d'un parcours..
- Je me laisse porter par l'eau en toute confiance.
- Je pars sans appui ni support.



## **Fiche évaluative de niveau 1**

**Situation évaluative : parcours à réaliser en eau profonde (taille de l'élève plus 30 cm) et milieu aménagé (cage ou perche omniprésente).**

**1/ Entrer dans l'eau.**

**2/ Se déplacer sur 10 mètres, globalement en utilisant ou non l'appui solide disponible.**

**3/ Passer au cours du déplacement sous une perche placée en surface de l'eau.**

**4/ A partir d'un appui solide, aller chercher un objet lesté prédéterminé (couleur ou forme).**

**5/ Passer du mur à la ligne d'eau sans appui solide.**

	<b>Notation</b>		
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	Refus.	Entre dans l'eau sans lâcher ses appuis solides ou pas complètement (tête).	Saute à l'eau (complètement entré) et se déplace.
<b>2</b>	Reste agrippé au mur.	Se déplace lentement agrippé à un appui solide (goulotte, cage, ligne d'eau)	Se déplace efficacement ou sans appui solide.
<b>3</b>	N'accepte pas de mettre la tête sous l'eau.	Passé en prenant appui sur la perche.	Passé sous la perche en enchaînant avec son déplacement.
<b>4</b>	N'accepte pas d'aller sous l'eau.	S'immerge sans remonter l'objet.	Remonte l'objet attendu.
<b>5</b>	N'accepte pas d'abandonner le bord.		Traverse la ligne d'eau (en immersion ou en surface).
<b>Total</b>			

### **Résultats attendus :**

**Au delà de 10 points, l'élève profitera pleinement des situations d'apprentissage du niveau 2**

**En deçà, il y a lieu de revenir sur certaines étapes fondamentales de niveau 1**



Niveau 1

**J'évalue mes progrès en natation.**

J'entre seul dans l'eau par l'échelle.

Je me mets dans l'eau jusqu'au cou.

Je ne me tiens qu'avec

J'entre seul dans l'eau par les marches.

Je ne me tiens qu'avec un doigt.

Je me déplace en pleine eau dans la cage.

Je passe sous la perche.

Je me déplace tout le long d'un parcours.

J'accepte le contact de l'eau

J'entre seul dans l'eau par le toboggan.

Je me laisse porter par l'eau en confiance.

J'y prends du plaisir.

Je saute dans

Je pars sans appui ni support.

Je fais avancer un objet à la surface de l'eau en soufflant.

Je vais toucher le fond du bain.

Je passe sous la perche en surface.

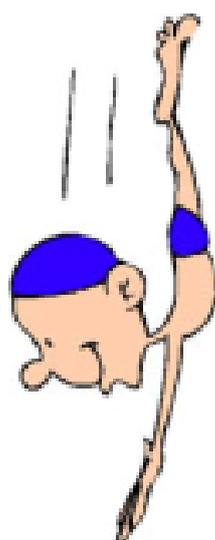
Je vais chercher un objet au fond de l'eau.

Je crie sous l'eau et on m'entend.

Je compte des objets, des doigts sous l'eau.

Je me déplace sous l'eau dans la cage.

Equipe Départementale EPS  
de la Haute Garonne



# LA NATATION A L'ECOLE

NIVEAU 2

2006

<u>Comportement observé</u>	<u>Obstacle(s) à franchir</u>	<u>Ce qui est à apprendre</u>	<u>Situations d'apprentissage</u>	
			<u>Ce qui est à faire</u>	<u>Critères de réussite</u>
<b>Remonte trop tôt, sort de l'eau comme une bombe.</b>	Angoisse de l'asphyxie. Apnée insuffisante.	Contrôler sa « sortie » de la phase d'immersion. Augmenter la durée d'immersion.	* Compter, chanter, crier... à la cage à écureuils. * Compter, chanter, crier... en petite profondeur. * Réaliser un parcours immergé.	→ Pour sortir de l'eau, je me laisse remonter. → Je « reste » plus longtemps sous l'eau.
<b>Reste toujours plus ou moins vertical.</b>	Refus de quitter l'équilibre terrien.	Passer de l'équilibre terrien à l'équilibre nageur : - membre inférieur « équilibrateur ». - membre supérieur « moteur ». - « relâchement » de la nuque.	* Se déplacer en conservant un appui solide. * S'équilibrer, se déplacer à l'aide d'une planche... * Lutter 2 à 2 avec une planche. * Réaliser une course 2 à 2 avec une planche. * Tourner autour d'un axe. * Réaliser un parcours en surface.	→ Je « fais » de la mousse avec les pieds. → Je me déplace le plus rapidement possible le long de la goulotte. → J'utilise mes bras pour me déplacer. → Je me déplace « tête » sous l'eau. → Je tourne autour d'une ligne d'eau. → Je réalise en surface le parcours tracé au fond de la piscine.
<b>Perdu sous l'eau.</b>	Rupture avec les repères spatiaux du terrien.	Adapter, modifier ses repères spatiaux à un nouvel environnement. Accepter d'ouvrir les yeux sous l'eau.	* Entrer dans l'eau, se repérer, aller chercher un objet lesté. * Tourner autour d'un axe, se repérer, atteindre une cible désignée. * Réaliser un parcours d'orientation à la cage à écureuils.	→ J'ouvre les yeux sous l'eau pour me repérer. → Je me dirige, rapidement, vers l'objet désigné. → Je remonte l'objet désigné et/ou j'atteins la cible désignée.
<b>Refuse de se mettre sur le dos.</b>	Refus d'accepter la chute arrière.	Accepter de se laisser porter par l'eau. Avoir le regard orienté vers le « plafond ». Avoir les oreilles immergées.	* Sur le dos, chuter, s'immerger, se laisser rééquilibrer par l'eau. * <b>Passer en alternance de l'étoile de mer ventrale à l'étoile de mer dorsale.</b> * Se déplacer en position dorsale à l'aide d'une frite.	→ J'accepte de me mettre sur le dos. → <b>Quand je nage sur le dos, je regarde le plafond.</b> → Quand je nage sur le dos, mes oreilles sont immergées.
<b>Reste en surface, n'arrive pas à couler.</b>	Refus de s'immerger la tête la première.	S'immerger la tête la première. Mesurer les effets d'une respiration subaquatique.	* S'asseoir, s'accroupir, s'allonger au fond de l'eau en criant, faisant des bulles... * Aller chercher des objets lestés en grande profondeur sans appuis solides. * Passer dans des cerceaux immergés à des profondeurs différentes.	→ J'atteins les cibles placées en profondeur. → Je reste au fond pendant quelques secondes (assis, accroupis...) → J'enchaîne des actions à des profondeurs croissantes. → Je crie sous l'eau en faisant des bulles.

De : « remonte trop tôt, sort de l'eau comme une bombe »

à : « accepte de se laisser porter par l'eau »

### Compter, chanter, crier... à la cage à écureuils.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Une cage à écureuils où il s'agit de réaliser diverses actions en immersion : compter, chanter, crier, faire des bulles, aller chercher des objets lestés... Tous les élèves du groupe sont acteurs ou fonctionnent en binômes (acteur/observateur).	Compte, chante... le plus longtemps possible sous l'eau.	Prend plaisir à s'immerger Augmente la durée de l'immersion	<b>Varié l'emplacement de la cage.</b>  Pour les élèves en difficulté travailler en binômes (exemple : un élève tient dans sa main un objet, ce qui permet de modifier, d'ajuster la profondeur et ainsi de faciliter la réussite de l'autre.

### Compter, chanter, crier... en petite profondeur.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
En petite profondeur, réaliser diverses actions en immersion nécessitant une expiration : s'asseoir, s'accroupir, s'allonger au fond de l'eau... et compter, chanter, ramasser divers objets lestés ... Tous les élèves du groupe sont acteurs ou fonctionnent en binômes (acteur/observateur).	<b>Assieds-toi, allonge-toi... et compte... le plus longtemps possible.</b>	Prend plaisir à s'immerger Augmente la durée de l'immersion	Veiller à varier les points de contacts du corps avec le fond.  Permettre l'utilisation d'un support (perche, échelle...) aidant l'élève à atteindre le fond.

### Réaliser un parcours immergé.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Disposer une série de cerceaux lestés, une succession de frites accrochées à 2 cordes ou 2 câbles... parcours à réaliser permettant d'augmenter la durée d'immersion.	<b>Passer à l'intérieur du plus grand nombre de cerceaux, sous le plus grand nombre de frites...</b>	Enchaîne de plus en plus d'actions en immersion	Varié la profondeur des cerceaux lestés (si l'élève est non-nageur, privilégier un dispositif en petite profondeur).  Franchir les frites une à une ou un maximum d'obstacles en une seule coulée.  Placer un câble à l'intérieur des cerceaux, facilitant ainsi le déplacement en immersion.

Je réussis quand :

- Pour sortir de l'eau, je me laisse remonter
- Je « reste » plus longtemps sous l'eau.

De : « reste toujours plus ou moins vertical »

à : « construit l'horizontalité »

### Se déplacer en conservant un appui solide.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
En grande profondeur, se déplacer le long d'un support (ligne d'eau...), en supprimant progressivement les appuis plantaires : passer d'un déplacement le long de la goulotte à un déplacement le long de la ligne d'eau, d'une perche, entre 2 câbles...	Déplace-toi le plus vite possible le long de la ligne d'eau...	Se déplace en équilibre horizontal quel que soit le support de déplacement.	<b>Se déplacer les épaules immergées.</b>  Se déplacer <b>rapidement</b> favorise une équilibration par les jambes.

### Se déplacer à l'aide d'un objet flottant.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
S'équilibrer, se déplacer planche ou frite placée sous le ventre, en mobilisant membres supérieurs et membres inférieurs.	<b>Déplace-toi en utilisant une planche sous le ventre.</b>	S'équilibre rapidement avec la planche ou la frite placée sous le ventre. Se déplace en utilisant les bras et les jambes.	Privilégier le travail face immergée.  Eviter tout déplacement avec la nuque en hyper extension.

### Lutter 2 à 2 avec une planche.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Travailler par binômes, avec planche ou tapis, face à face, sans utilisation d'appuis solides.	<b>Face à face, bras tendus, mains sur la planche, fais reculer ton camarade.</b>	S'oppose sans utiliser les appuis plantaires. Fait de la « mousse » avec les pieds	Travailler en petite profondeur permet un repos entre 2 « affrontements ».  Privilégier un travail : face immergée et bras tendus.  Composer des oppositions équilibrées.

### Réaliser une course 2 par 2 avec une planche.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Parallèlement, 2 binômes, avec planche ou tapis, côte à côte, doivent effectuer une ou plusieurs longueur(s) de bassin.	<b>Côte à côte, 2 par 2, mains sur la planche, essayez de traverser le bassin plus vite que vos adversaires.</b>	Réalise l'ensemble de la longueur sans appuis plantaires. Fait de la « mousse » avec les pieds.	Privilégier un travail : face immergée et bras tendus.  Composer des binômes équilibrés.  Différencier dans un deuxième temps en introduisant la propulsion à l'aide d'un bras.

### Tourner autour d'un axe.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussites	Aides à la réalisation
Effectuer un ou plusieurs tour(s) complet(s) autour ou le long d'un axe : ligne d'eau, perche, cage à écureuils...	<b>Tourne autour de la ligne d'eau, de la perche... sur place, en te déplaçant.</b>	Enchaîne plusieurs tours autour d'un axe	Veiller à une mobilité de la nuque permettant la rotation.

### Réaliser un parcours en surface.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussites	Aides à la réalisation
Réaliser un parcours en surface en prenant des informations visuelles situés au fond du bassin (possibilité par exemple de réaliser un slalom...).	<b>Réalise en surface le parcours en suivant le tracé au fond de la piscine.</b>	Réalise le parcours en orientant son regard vers le fond.	Veiller à une orientation du regard vers le fond.

Je réussis quand :

- Je « fais » de la mousse avec les pieds.
- Je me déplace le plus rapidement possible le long de la goulotte.
- J'utilise mes bras pour me déplacer.
- Je me déplace « tête » sous l'eau.
- Je tourne autour d'une ligne d'eau.
- Je réalise en surface le parcours tracé au fond de la piscine.

De : « Perdu sous l'eau »  
à : « se repère sous l'eau »

### Entrer dans l'eau, se repérer, aller chercher un objet lesté.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussites	Aides à la réalisation
Récupérer au fond de l'eau un objet préalablement désigné, suite à une entrée dans l'eau perturbant les repères spatiaux de l'élève (en boule, tête en avant au toboggan...).	Entre dans l'eau « en boule », de différentes manières, au toboggan... pour aller chercher l'objet désigné.	Récupère rapidement l'objet désigné	<b>Varier les types d'entrée dans l'eau :</b> <b>en boule, au toboggan allongé tête en avant, groupé, assis...</b>  Varier la cible à atteindre : remonter un objet lesté, passer dans un cerceau immergé...

### Tourner autour d'un axe, se repérer, atteindre la cible.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussites	Aides à la réalisation
Effectuer une rotation autour de la ligne d'eau puis passer à l'intérieur du cerceau immergé.	<b>Tourne autour de la ligne d'eau (ou perche, ou tube de la cage à écureuils) puis dirige-toi vers le cerceau immergé (ou l'objet lesté).</b>	Enchaîne les deux actions pour atteindre la cible.	Varier les supports pour effectuer la rotation (ligne d'eau, perche, tube de la cage à écureuils...)  Varier la cible à atteindre : passer dans un cerceau immergé, aller chercher un objet lesté, se rendre à l'échelle...

### Réaliser un parcours d'orientation.

dispositif	consigne	indicateurs de réussite	aides à la réalisation
Réaliser un parcours où alternent des enchaînements d'actions de perturbation des repères spatiaux (roulades, rotation autour d'un axe...) et atteintes de cibles (récupérer des objets lestés, passer dans des cerceaux immergés...).	<b>Réalise le parcours indiqué.</b>	Réalise le parcours de plus en plus vite.	Utiliser tout le matériel disponible dans les locaux de la piscine (cage à écureuils, perches, objets lestés, cerceaux immergés...).

Je réussis quand :

- J'ouvre les yeux sous l'eau pour me repérer.
- Je me dirige rapidement vers l'objet désigné.
- Je remonte l'objet lesté désigné et/ou j'atteins la cible désignée.

De : « refuse de se mettre sur le dos »  
à : « construit l'horizontalité en position dorsale »

### Sur le dos, chuter, s'immerger, se laisser rééquilibrer par l'eau.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Accroché à la goulotte, se laisser tomber sur le dos puis attendre le rééquilibrage par l'eau.	A la goulotte, laisse-toi tomber sur le dos puis laisse-toi remonter.	Chute sur le dos sans rotation. Se laisse remonter sans mouvement	<b>Veiller à une chute et à un rééquilibrage le corps le plus tendu possible.</b>  Veiller à une remontée la plus passive possible (jusqu'à l'absence totale de mouvement).

### Passer en alternance de l'étoile de mer ventrale à l'étoile de mer dorsale.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Passer en alternance de l'étoile de mer ventrale (corps tendu, bras et jambes écartés, tête portée par l'eau) à l'étoile de mer dorsale.	<b>Passer de l'étoile de mer ventrale à l'étoile de mer dorsale en conservant le corps le plus tendu possible.</b>	Conserve pendant quelques secondes la position en étoile de mer dorsale.	Veiller lors de la rotation et lors de la réalisation à ce que le corps reste le plus tendu possible (regard perpendiculaire à la surface de l'eau).  Conserver chaque position durant quelques secondes.  Permettre à certains de prolonger l'exercice en mouvement (alternance nage ventrale, vrille, nage dorsale).

### Se déplacer en position dorsale à l'aide d'une frite.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Dans la ligne d'eau ou dans l'espace préalablement déterminé, se déplacer en position dorsale à l'aide d'une ou deux frites.	<b>A l'aide d'une ou deux frites, déplace-toi en position dorsale dans l'espace déterminé.</b>	Réussit à se déplacer en position dorsale le regard orienté vers le plafond et les oreilles immergées.	Veiller à l'orientation du regard perpendiculaire à la surface de l'eau (plafond).  Veiller à l'immersion totale des oreilles.  Veiller à ce que le corps soit le plus tendu possible (maillot hors de l'eau, mousse avec les pieds).  Augmenter progressivement la distance à parcourir.

Je réussis quand :

- J'accepte de me mettre sur le dos.
- Quand je nage sur le dos, je regarde le plafond.
- Quand je nage sur le dos, mes oreilles sont immergées .

De : « reste en surface, n'arrive pas à couler »

à : « coule volontairement pour réaliser diverses actions en immersion »

### **S'asseoir, s'accroupir, s'allonger au fond de l'eau.**

<b>Dispositif</b>	<b>Consigne</b>	<b>Indicateurs de réussite</b>	<b>Aides à la réalisation</b>
<b>En profondeur variée, s'immerger en variant les points de contact du corps avec le fond.</b>	Assieds-toi, accroupis-toi, allonge-toi au fond de l'eau.	Reste quelques secondes au fond.	Veiller à une expiration violente et brève juste avant le retour en surface (crier sous l'eau).  Varier la profondeur d'exécution (profondeur de plus en plus importante).

### **Aller chercher des objets lestés en grande profondeur sans appuis solides.**

<b>Dispositif</b>	<b>Consigne</b>	<b>Indicateurs de réussite</b>	<b>Aides à la réalisation</b>
En profondeur variée, sans appuis solides, récupérer divers objets lestés situés au fond du bassin (départ non plongé).	<b>Récupère le ou les objet(s) lesté(s) au fond de l'eau.</b>	Récupère les objets.	Pour les élèves non nageurs, permettre le départ d'un flotteur (frite, planche...)  Varier la profondeur d'exécution (profondeur de plus en plus importante).  Arriver progressivement à une entrée en immersion « en canard » (mobilité de la tête).

### **Passer dans des cerceaux immergés à des profondeurs différentes.**

<b>Dispositif</b>	<b>Consigne</b>	<b>Indicateurs de réussite</b>	<b>Aides à la réalisation</b>
Réaliser un parcours où il s'agit de passer dans des cerceaux disposés à des profondeurs croissantes.	<b>Passé à l'intérieur du plus grand nombre de cerceaux disposés à des profondeurs de plus en plus importantes.</b>	Passé dans un cerceau situé à grande profondeur	Départ non plongé, pour permettre une expiration subaquatique.  Varier le nombre, l'espacement, la profondeur des cerceaux lestés.  Pour les élèves non nageurs, permettre le départ d'un flotteur (frite, planche...)  Arriver progressivement à une entrée en immersion « en canard » (mobilité de la tête).

Je réussis quand :

- J'atteins les cibles placées en profondeur.
- Je reste au fond pendant quelques secondes (assis, accroupis...).
- J'enchaîne des actions à des profondeurs croissantes.
- Je crie sous l'eau en faisant des bulles



### **Fiche évaluative de niveau 2**

**Situation évaluative : parcours à réaliser dans une ligne d'eau de 25 mètres.**

- 1/** Se laisser tomber de manière indifférente depuis le bord en grande profondeur puis se laisser remonter sans mouvement en maintenant une position allongée (ventrale) pendant 5 secondes.
- 2/** Se déplacer en position ventrale pendant 15 mètres, à l'aide des bras et des jambes, globalement sans appuis solides, en passant au cours du trajet dans un cerceau lesté situé à environ 1 mètre de profondeur.
- 3/** A partir d'un appui solide, aller chercher un objet lesté prédéterminé (couleur ou forme) avec ou sans l'aide d'une perche à environ 1,5 mètre de profondeur.
- 4/** Terminer le parcours (10 mètres restants) en se déplaçant sur le dos, à l'aide des bras et des jambes.
- 5/** S'immobiliser sur le dos (étoile de mer dorsale), pendant 5 secondes.

<b>Notation</b>			
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	<i>Se laisse tomber mais s'empresse de saisir un appui solide.</i>	<i>Se laisse tomber mais exécute la remontée avec agitation.</i>	<i>Réussit.</i>
<b>2</b>	<i>Exécute le déplacement avec de nombreux appuis et n'accepte pas de passer dans le cerceau immergé.</i>	<i>Exécute le déplacement avec peu d'appuis solides, essaie mais ne parvient pas à passer dans le cerceau immergé.</i>	<i>Réussit.</i>
<b>3</b>	<i>Ne remonte aucun objet.</i>	<i>Remonte un autre objet que celui préalablement désigné ou réussit avec l'aide de la perche.</i>	<i>Réussit (sans aide de la perche).</i>
<b>4</b>	<i>N'accepte pas de se mettre sur le dos.</i>	<i>Réussit avec l'aide de la frite.</i>	<i>Réussit sans l'aide de la frite.</i>
<b>5</b>	<i>Refuse de se mettre sur le dos.</i>	<i>S'immobilise sur le dos mais moins de 5 secondes.</i>	<i>Réussit.</i>
<b>Total</b>			

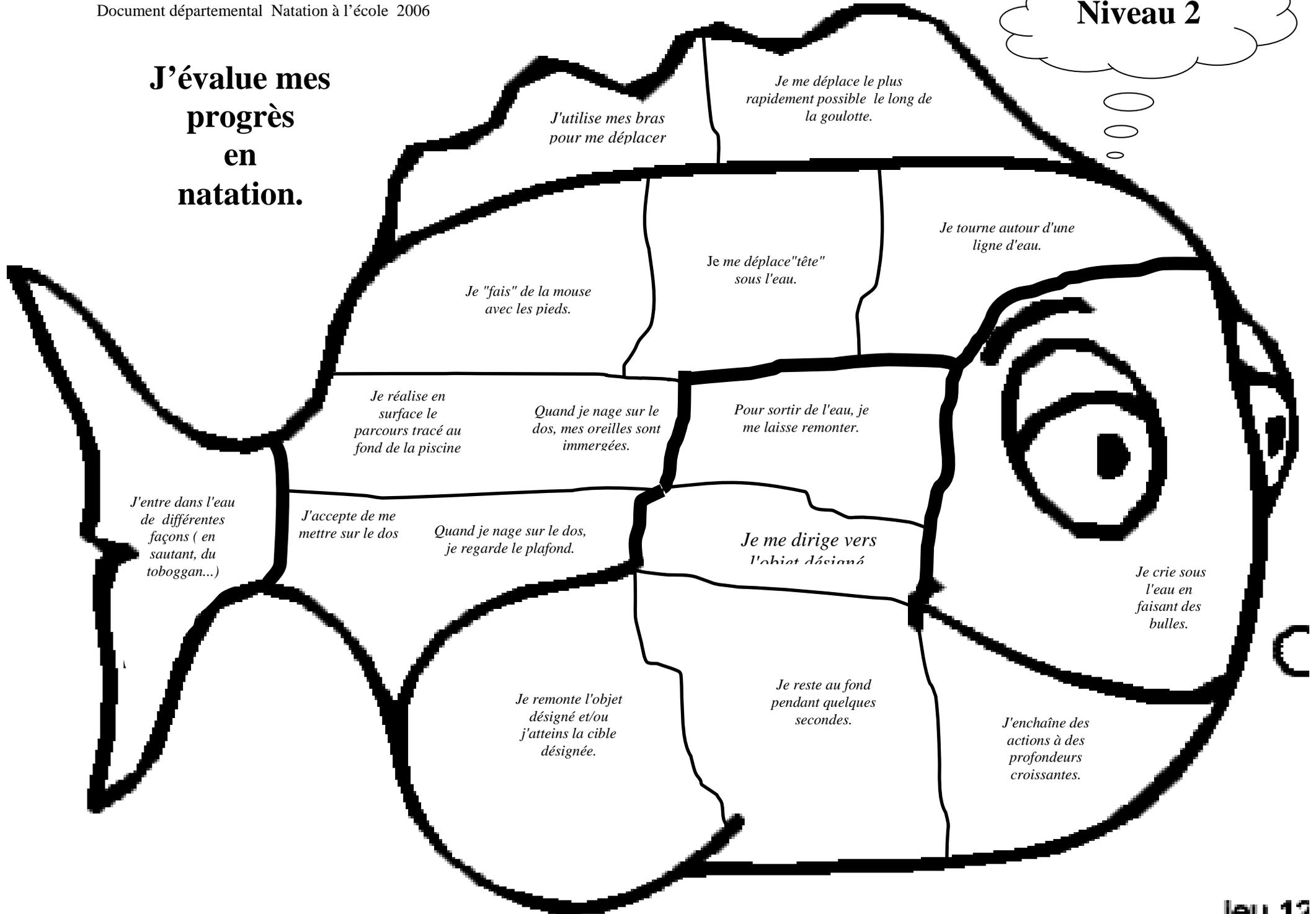
**Résultats attendus :**

***Au delà de 10 points, l'élève profitera pleinement des situations d'apprentissage du niveau 3  
En deçà, il y a lieu de revenir sur certaines étapes fondamentales de niveau 2***

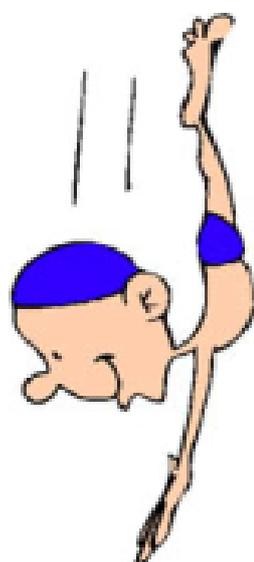




**J'évalue mes  
progrès  
en  
natation.**



Equipe Départementale EPS  
de la Haute Garonne



# LA NATATION A L'ECOLE

NIVEAU 3

2006

**Compétence : Se déplacer horizontalement en coordonnant respiration et actions motrices efficaces**

comportement observé	Obstacle(s) à franchir	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
			Ce qui est à faire	Critères de réussite
Nage oblique la tête hors de l'eau	Mobilité de la tête Prise d'informations Immersion de la tête	Nager horizontalement (position fondamentale : être à plat sur l'eau pour faciliter l'avancement	<p>*Réaliser un renversement avant/ arrière autour de la ligne d'eau. *Vriller autour de la ligne d'eau. *Glisser en coulée (ventrale et dorsale) puis enchaîner des actions. *A partir d'une coulée (ventrale et dorsale) se déplacer sur 25 m en s'aidant de la ligne d'eau.</p> <p>*Se déplacer (ventral et dorsal) en alternant tête alignée / tête relevée.</p> <p>*Se déplacer en immersion par une succession d'ondulations.</p> <p>*Se laisser porter par l'eau, tête relâchée *Mobiliser la tête pour inspirer, corps immobile.</p>	<p>→ Je reste groupé tout le temps du renversement</p> <p>→ Je me déplace et je m'enroule autour de la ligne sans m'arrêter</p> <p>→ Je reste aligné tout le temps de la coulée</p> <p>→ Je reste aligné sur toute la longueur</p> <p>→ Je connais la meilleure position dans l'eau pour me déplacer</p> <p>→ Je nage horizontalement</p> <p>→ Je fais des ondulations enchaînées sans m'arrêter.</p> <p>→ Je flotte en restant immobile et relâché</p> <p>→ Je reste immobile et relâché, en bougeant seulement la tête, je passe sur le dos et je reviens sur le ventre.</p>
S'étouffe	Rythmer sa respiration.	Construire une respiration aquatique	<p>*Glisser et coordonner les temps respiratoires aux temps moteurs des bras.</p> <p>*Nage simultanée (brasse ou dauphin)</p> <p>*Glisser en passant de ventral à dorsal avec temps inspiratoire au moment du passage sur le dos.</p>	<p>→ J'inspire sur le côté en tournant la tête lorsque je nage sur le ventre en crawl</p> <p>→ J'inspire en levant la tête lorsque je nage en brasse</p> <p>→ J'expire fort lorsque je finis de tirer sur l'eau avec mes bras pour avancer.</p> <p>→ Je sais placer mon inspiration et mon expiration</p>
Se bat avec l'eau et s'épuise	Propulsion non efficace Repérage : orientation des surfaces motrices. Rythmer les actions motrices	Se repérer en déplacement : Orienter les surfaces propulsives Construire un trajet de bras	<p>* A partir d'un équilibre dorsal ou ventral mobiliser sur différents plans les segments supérieurs.</p> <p>*Glisser en maintenant la planche d'un bras et en se propulsant de l'autre</p>	<p>→ Je me repère sur l'eau, je me déplace dans tous les sens à l'aide des bras.</p> <p>→ Je nage, mes bras vont chercher l'eau le plus loin possible devant moi et tirent sur l'eau le plus longtemps possible</p> <p>→ J'oriente mes mains pour pouvoir tirer efficacement sur l'eau dure</p>

**Compétence : Se déplacer horizontalement en coordonnant respiration et actions motrices efficaces**

**Niveau 3**

Comportement observé	Obstacle(s) à franchir	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
			Ce qui est à faire	Critères de réussite
<b>Arrête de nager pour respirer</b>	Régulation du mode respiratoire aquatique Coordination respiration / propulsion	Construire le mode et les rythmes respiratoires	*Construire une expiration explosive tout en se déplaçant.  * En ondulant coordonner déplacement et respiration.  * <b>Glisser en construisant un rythme respiratoire</b>	→ Je souffle fort lorsque mes bras finissent de tirer sur l'eau, j'inspire rapidement  → Je nage sans être gêné par la respiration  → Je choisis un rythme respiratoire et je le garde. → Je change de rythme
<b>N'avance pas</b>	Propulsion : Rythme de nage : Perception des deux temps distincts du cycle de bras : tonicité du temps de traction et relâchement et rapidité du temps de retour des bras Propulsion : construction de l'efficacité de la phase de propulsion  Rythme de nage : Perception des deux phases : phase de propulsion (bras puis jambes en brasse) et phase de glisse en coulée.	Construire un rythme en nage alternée (crawl et dos crawlé) et l'orientation des surfaces propulsives. Construire un rythme en nage simultanée (brasse) et l'orientation des surfaces propulsives (bras, mains)	*Dans le trajet de bras, construire le temps de relâchement en équilibre ou en déplacement  *Glisser sur 25 m avec un minimum de phases propulsives (coups de bras). Rythme et efficacité des phases propulsives  * <b>En brasse : glisser sur 25 m en distinguant dans le cycle moteur : le temps de traction bras puis temps de propulsion des jambes, puis un temps de glisse. Glisser et coordonner les temps respiratoire aux temps moteurs des bras.</b>	→ <b>Je tire fort sur l'eau avec mes bras, je ramène mes bras rapidement et relâchés</b>  → <b>Je tire fort sur l'eau dure</b> → Je tire fort sur l'eau dure avec le bras et je pousse fort avec les jambes  → Je tire fort sur l'eau, je ramène mes bras rapidement et je laisse glisser avant de refaire le mouvement suivant



**De : « nage oblique la tête hors de l'eau »  
à : « nage horizontalement »**

## 1. Réaliser un renversement avant / arrière et vriller autour de la ligne d'eau

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
<p>L'acrobate Seul, face à la ligne d'eau. En position d'appui facial sur la ligne d'eau</p>	<p><b>Enroule-toi autour de la ligne d'eau en basculant la tête en avant ou en arrière, selon le sens de rotation</b></p>	<p>Maintien de la position regroupée autour de la ligne pendant tout le temps de la rotation Le ventre reste collé à la ligne d'eau</p> <p>L'enclenchement de la bascule de la tête est bien marqué.</p>	<p>Engagement de la tête par la projection du regard de l'horizontal :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vers le bas (fond de l'eau) pour l'engagement de la rotation avant</li> <li>- vers le haut et l'arrière (plafond) pour l'engagement de la rotation arrière</li> </ul> <p>La ligne est maintenue contre le ventre par l'action des bras</p>
<p>L'Anguille Seul autour de la ligne d'eau. En position d'appui longitudinal sur la ligne d'eau</p>	<p><b>Avance et enroule-toi autour de la ligne d'eau Tire-toi avec les bras.</b></p>	<p>Maintien de la position enroulée à l'horizontale autour de la ligne d'eau pendant tout le temps de la rotation Le contact avec la ligne d'eau est maintenu tout le temps de la progression</p> <p>Rôle majeur de la tête qui enclenche la rotation</p>	<p>Le regard passe instantanément et régulièrement du repère sur la ligne d'eau au repère sur la ligne de fond, et à nouveau sur la ligne d'eau Expirer sous la ligne d'eau. Inspirez sur la ligne d'eau.</p>

## 2.1 Glisser en coulée ventrale ou dorsale, enchaîner des actions

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
<b>La torpille</b> <b>1 2 3 et 4</b> Par 2 en petit bain Un élève propulseur Un élève torpille.	<b>1</b> La torpille <b>Place-toi sur le dos, les bras dans le prolongement du corps et glisse sur l'eau grâce à la poussée du propulseur sur tes pieds.</b> <b>Tu dois aller le plus loin possible.</b>  Le propulseur <b>Aide la torpille à se mettre en place.</b> <b>Quand elle est prête, pousse fort sur ses pieds pour la faire aller le plus loin possible</b>  <b>Changer de rôle après chaque essai.</b>	<b>1 et 2</b> Coulée parfaite : horizontalité maintenue tout le long de la coulée, les oreilles sont couvertes par les bras, les mains ne s'écartent pas, les jambes restent jointes.  Le temps de la mise en place de la torpille diminue.	<b>1 et 2</b> - L'élève propulseur aide la torpille à bien se positionner. - Faire conserver à la torpille la position (coulée parfaite) y compris durant la poussée, avoir un gainage épaules, bassin, jambes. - Regard vers la plafond. - Faire ressentir que la coulée est finie lorsque les jambes "tombent" vers le fond de la piscine. - Expiration au moment de la poussée  <b>2</b> Menton → poitrine, regard vers le fond.  <b>3</b> S'aider d'une expiration après la coulée pour aller plus loin.
	<b>2</b> <b>La torpille se place sur le ventre.</b>		
	<b>3</b> <b>En fin de coulée, enchaîne des mouvements de bras ou des battements de jambes pour aller encore plus loin jusqu'au besoin de respirer.</b>	<b>3</b> - Les temps d'action des bras sont enchaînés après le temps de coulée. - L'enchaînement se fait sans rupture de l'horizontalité.	<b>4</b> Orienter le regard brusquement vers la droite ou vers la gauche selon le sens que l'on veut donner à la vrille.
	<b>4</b> <b>Lors de la coulée, bras le long du corps, faire une vrille complète.</b>	<b>4</b> - La torpille réalise une vrille ou plusieurs enchaînées. - Maintien du "glissé". La tête commande.	<b>5</b> Garder les mains l'une sur l'autre
	<b>5</b> <b>Même consigne mais en coulée parfaite. (bras au dessus des oreilles )</b>	<b>5</b> Les bras obéissent et restent dans l'axe.	

## 2.2 Glisser en coulée ventrale ou dorsale, enchaîner des actions

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
<p><i>La fusée</i></p> <p><b>1</b></p> <p>Seul Grand bain de préférence Une perche</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Accroché au bord face au mur, pousse fort par les pieds sur le mur pour te lancer dans la position de coulée parfaite sur le dos et sur le ventre</b></p> <p><b>La fusée doit toucher puis passer sous une perche que l'on éloigne de plus en plus.</b></p>	<p><b>1</b></p> <p>Bras dans le prolongement du corps, oreilles couvertes par les bras.</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur le dos, accepter un passage sous l'eau suivi d'une remontée en surface.</li> <li>- Expiration lors de la poussée.</li> <li>- Pour une poussée efficace, placer les pieds à la profondeur où on veut que la coulée se fasse, avant d'effectuer la poussée. Placer les bras en avant, une main sur l'autre juste avant la poussée des jambes.</li> </ul> <p>Pour la coulée sur le ventre,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laissez d'abord chercher une solution pour la position de départ.</li> <li>- Une seule main agrippe le bord, un bras déjà placé vers l'avant. ou bien les 2 mains agrippent le bord.</li> <li>- Remonter les jambes vers la surface pour avoir une poussée efficace.</li> <li>- Les bras se placent dans le prolongement du corps en les ramenant au dessus de l'eau (comme un mouvement de papillon) dès le début de la poussée.</li> <li>- Expiration lors de la poussée</li> </ul>
<p><b>2</b></p> <p>Seul Grand bain de préférence</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>La fusée enchaîne des mouvements de bras ou de jambes pour essayer d'aller encore plus loin</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Enchaîner des mouvements en fin de coulée. On distingue bien le temps d'attente suite à la poussée du temps moteur qui permet d'aller plus loin.</p>	<p><b>2</b></p> <p>Apnée durant la coulée puis expiration dans l'eau au démarrage des mouvements.</p>

## 2.3 Glisser en coulée ventrale ou dorsale, enchaîner des actions

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
<p><i>La fusée folle</i> 1 2 3 et 4 Seul</p>	<p><b>1</b> La fusée part, elle se retourne sur le dos ou sur le ventre (Vrille)</p> <p><b>2</b> La fusée part, elle va vers le fond du bassin.</p> <p><b>3</b> La fusée part, elle fait une roulade complète pour se retrouver sur le dos</p> <p><b>4</b> La fusée part, elle enchaîne plusieurs vrilles (passages sur le dos puis sur le ventre. Combien peut elle en faire ?</p>	<p><b>1 2 3 4</b> Enchaîner une coulée ventrale ou dorsale et une action. L'action est commandée par la tête et s'enchaîne bien après le temps de coulée.  La coulée est parfaite.  Sensation de glissé, pas de rupture.</p> <p><b>2</b> L'action est commandée par les bras et la tête qui reste Les deux temps sont bien marqués, la position après la poussée est tenue puis le changement s'opère.</p>	<p>Bien différencier les 2 temps, début de coulée puis changement de direction ou de position. Garder la tête dans l'alignement. Les oreilles sont entre les bras tout le temps.</p> <p><b>2</b> Avoir de la vitesse, ne pas attendre le ralentissement de la coulée. Vers le plongeon canard Ces principes de bascule des bras et de mouvement de la tête aideront à l'apprentissage du virage bascule</p>

## 3. Se déplacer avec un minimum de tractions

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
<p><i>Se tracter sur la ligne d'eau</i> Seul le long de la ligne d'eau</p>	<p><b>Réalise une longueur en te tirant à la ligne d'eau. Au moment de la traction, souffle fort dans l'eau. Qui ira au bout en faisant le moins de traction ?</b></p>	<p>La tête est dans l'eau lors de la traction, on entend le cri, on voit les bulles Distinction du temps de traction et du temps de coulée. Diminution relative du nombre de traction.</p>	<p>Pousser un cri "HAN" du bûcheron. Laisser glisser après chaque traction. Expiration sur le temps de propulsion.</p>

#### 4. Se déplacer en alternant, tête relevée, tête alignée.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
<p><b>Water-polo ou crawl</b></p> <p>Un couloir, les uns derrière les autres. Nager à droite.</p>	<p><b>Sur 2 longueurs :</b>  <b>Nage en water-polo, le menton trace un sillon dans l'eau.</b>  <b>Passe au crawl en descendant progressivement la tête dans l'eau.</b></p>	<p>Remontée des jambes à fleur d'eau suite au passage de la position de nage water-polo à la position de crawl.</p>	<p>Quand est-il plus facile de maintenir les battements de jambes en surface ?</p> <p>Faire ressentir lorsque les pieds sont en surface. Faire de la mousse avec les pieds</p>
<p><b>Canoë à une pagaie</b></p> <p>Dans un couloir : les uns derrière les autres. Nager à droite</p>	<p><b>Avec une planche devant tenue par la main : bras tendu : crawl de l'autre bras qui ne doit pas toucher la main au retour mais racler le bord de la planche.</b>  <b>Change de côté à chaque longueur</b></p>	<p>Etre aligné planche /bras/ corps / jambes. Le "coup de pagaie" ne désaxe pas le "canoë"</p>	<p>Le pouce effleure le bord de la planche et en fin de coup de pagaie effleure la cuisse. Lancer le bras loin devant</p>
<p><b>Canoë à deux pagaies</b></p> <p>Dans un couloir : les uns derrière les autres. Nager à droite Une planche ou un pull buoy par nageur. Un observateur pour chaque nageur</p>	<p>Nageur  <b>Place la planche entre les jambes (ou le pull buoy) Bras en crawl, nager droit.</b></p> <p>Observateur  <b>Vérifie que le nageur va bien droit.</b></p>	<p>Respirer en glissant sans modifier l'axe du déplacement. Le temps d'action des bras et le temps de respiration ne perturbe pas le déplacement dans l'axe du nageur (il ne louvoie pas).</p>	<p>Prendre des repères sur le fond du bassin. Toucher l'oreille avec le bras, toucher la cuisse avec le pouce. Chaque bras devient tour à tour la proue du canoë.</p>

#### 5. Se déplacer en surface ou sous l'eau par une succession d'ondulation.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
<p><b>Petit dauphin</b></p> <p>Bassin de grande ou de petite profondeur En surface ou au fond de l'eau</p>	<p><b>Déplace-toi sur la plus grande distance en ondulant. L'ondulation part de la tête, les bras le long du corps.</b></p>	<p>La mobilité de la tête entraîne l'ondulation du reste du corps. Des ondulations sont enchaînées.</p>	<p>Le faire faire à la verticale dans un premier temps. Le regard passe alternativement du repère horizontal au repère vertical vers le bas (fond de l'eau) La tête "salue" profondément.</p>

## 6. Se laisser porter par l'eau corps relâché, mobiliser la tête pour inspirer

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
<p><b>Le crocodile qui dort</b></p> <p>Seul une planche par élève</p>	<p><b>Place la planche sous le ventre.</b></p> <p><b>Le crocodile dort la tête dans l'eau.</b></p> <p><b>Pour respirer, le crocodile souffle calmement dans l'eau puis relève lentement la tête pour inspirer. Il replace la tête dans l'eau.</b></p>	<p>Les temps respiratoires sont enchaînés.</p> <p>Bras et jambes sont relâchés.</p> <p>Rien d'autre ne bouge que la tête.</p>	<p>Bien souffler doucement tout l'air dans l'eau.</p> <p>Ne relever que la tête.</p> <p>Ne rien bouger d'autre.</p> <p>Fermer les yeux.</p> <p>Ne penser qu'à la respiration</p> <p>Sentir les bulles remonter le long du visage.</p>
<p><b>Le crocodile se réveille</b></p> <p>Seul une frite par élève</p>	<p><b>Place la frite sous les bras.</b></p> <p><b>Le crocodile dort sur le ventre, la tête sous l'eau. Au réveil, il relève la tête, il regarde le plafond et se retrouve petit à petit allongé sur le dos. Il revient dans la position de sommeil en baissant la tête, le menton sur la poitrine.</b></p> <p><b>Enchaîner plusieurs réveils.</b></p>	<p>Les temps respiratoires sont enchaînés.</p> <p>Bras et jambes sont relâchés.</p> <p>Rien d'autre ne bouge que la tête.</p> <p>Le maintien de la tête en extension (tête relevée) permet le passage de la position ventrale à la position dorsale en passant par la verticale</p>	<p>Bien souffler doucement tout l'air dans l'eau avant de relever la tête.</p> <p>Ne relever que la tête.</p> <p>Regarder loin en arrière.</p> <p>Que se passe-t-il ?</p> <p>Baisser la tête, mettre le menton au contact de la poitrine tout le temps du retour en position ventrale.</p> <p>Rester le corps relâché.</p>

Je réussis quand :

- Je reste groupé tout le temps du renversement autour de la ligne d'eau
- Je me déplace et je m'enroule autour de la ligne d'eau sans m'arrêter
- Je reste aligné tout le temps de ma coulée ventrale ou dorsale
- Je reste aligné sur toute la longueur sur le ventre ou sur le dos
- Je connais la meilleure position dans l'eau pour me déplacer
- Je nage horizontalement
- Je fais des ondulations enchaînées sans m'arrêter.
- Je reste immobile et relâché
- Je reste immobile et relâché, en bougeant seulement la tête, je passe sur le dos et je reviens sur le ventre.

**De : « s'étouffe »**

**à : « construit une respiration aquatique »**

### **Glisser et coordonner les temps respiratoires aux temps moteurs des bras**

<b>Dispositif</b>	<b>Consigne</b>	<b>Indicateurs de réussite</b>	<b>Aide à la réalisation</b>
<b>Le serveur</b> Seul Une ligne d'eau Un gobelet plastique par élève	<b>Sur une longueur</b> <b>Un bras tendu en avant qui tient le gobelet.</b> Propulse-toi avec l'autre bras sans broyer le gobelet ni le remplir.	<b>Lors de chaque respiration, la joue qui est du côté du gobelet reste en contact avec l'eau.</b> Le gobelet reste intact et vide au bout de la longueur.	Si l'élève utilise l'appui du bras qui ne tire pas pour inspirer, le gobelet se remplit. Rester « à plat ». On peut changer le gobelet de main quand on veut.
<b>Dos papillon</b> Seul Une ligne d'eau	<b>Sur une longueur</b> <b>Sur le dos les bras en arrière dans le prolongement du corps</b>  <u>Alterner propulsion et glisse</u> Un temps de propulsion : Réalise une traction avec les deux bras ensemble en soufflant fort et ramène-les à la position de départ. <b>Un temps de glisse :</b> <b>Garde cette position avec un battement de jambes sur 3 à 4 m. Respire calmement.</b> <b>Enchaîne une nouvelle traction.</b>	Pas de temps d'arrêt des bras au niveau des cuisses. Les deux temps sont distincts, traction des bras puis temps de glisse. Les temps respiratoires ne créent pas de désordre, position conservée, axe maintenu durant chaque temps.	Bien regarder le plafond. Prendre le temps pour inspirer lorsque l'eau ne recouvre plus le visage. S'aider des battements de jambes pour prendre son temps. Les bras sont bien allongés, une main sur l'autre. En fin de traction les pouces effleurent les cuisses au même moment.

### **Glisser et coordonner les temps respiratoires aux temps moteurs des bras**

<b>Dispositif</b>	<b>Consigne</b>	<b>Indicateurs de réussite</b>	<b>Aide à la réalisation</b>
<i>Sur le ventre sur le dos</i> Seul	<b>Sur plusieurs longueurs</b> <b>Nage en crawl.</b> <b>Pour inspirer, passe sur le dos puis repasse sur le ventre, enchaîne.</b>	<b>Enchaînement des actions, temps respiratoire sur le dos de plus en plus bref.</b> Voir la poussée active des bras. Compter les passages sur le dos sur la longueur, en augmenter le nombre.	Donner un rythme, 2 coups de bras sur le ventre, 2 sur le dos pour une rotation dans le même sens. Puis tous les 3 coups pour alterner la rotation.

## Glisser et coordonner les temps respiratoires aux temps moteurs des bras

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
<b>Crawl</b> Seul	<b>Sur plusieurs longueurs</b> Nage en crawl avec respiration latérale. Lorsque tu le veux, passe sur le dos ou n'y passe pas, décide-le au dernier moment.	<b>Enchaînement des temps respiratoires, coordination respiration propulsion.</b> Sensation de glisse, pas d'à-coup dans la nage. Maintien de la tête dans l'axe du corps. Inspiration par rotation de la tête. Expiration sur un temps de traction du bras	Laisser glisser un peu plus le temps de choisir. Temps de coulée un bras devant. Une apnée sur un mouvement de bras, une expiration active sur l'autre.
<b>Brasse</b> Seul	<b>Sur plusieurs longueurs</b> En brasse, souffle dans l'eau fort chaque fois que tu tires dans l'eau avec les bras.	Enchaînement des temps respiratoires, coordination respiration propulsion. Inspiration en fin de traction des bras. Temps de coulée distinct du temps de traction de bras / poussée des jambes. Le temps de traction des bras précède le temps de poussée des jambes.	Laisser se faire le temps de coulée. Donner un rythme : 1 mouvement de bras pour 2 de jambes. 2 mouvements de bras pour 1 de jambes 1 mouvement de bras pour 1 de jambes.

## Glisser et coordonner les temps respiratoires aux temps moteurs des bras

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
<b>Le crawl qui dit «ah non !»</b> Seul Une ligne d'eau	Nage en crawl sur 50 m <b>Réalise une traction en apnée, suivie d'une traction de bras où tu pousses un cri : « non »</b> <b>Inspire en tournant la tête en criant « ah ».</b> <b>Enchaîne.</b>	Entendre «Ah !» lors de l'inspiration. Voir un roulis s'installer dans la nage. (rouler dans l'axe longitudinal du corps)	<b>Aider l'élève à repérer son côté privilégié pour respirer.</b> Augmenter l'amplitude de la rotation pour prendre le temps d'inspirer. Lors du retour de la face dans l'eau demander de sortir légèrement l'oreille opposée pour bien se rééquilibrer.
<b>La brasse qui dit «ah oui !»</b> Seul Une ligne d'eau	Sur une longueur. <b>Avance, les bras le long du corps, sans temps d'arrêt par la seule action des jambes. Respire tous les deux cycles de jambes en expirant dans l'eau « ah » et en inspirant «oui »</b>	Voir le corps onduler. Voir l'alternance poussée des jambes, glisse, poussée des jambes et respiration, glisse,... Tout est enchaîné sans rupture. Entendre le « oui » de l'inspiration.	<b>Bien maîtriser le ciseau de jambes en brasse.</b> <b>Attaquer par la tête l'ondulation qui précède le ciseau des jambes.</b>

Je réussis quand :

- J'inspire sur le côté en tournant la tête lorsque je nage sur le ventre en crawl
- J'inspire en levant la tête lorsque je nage en brasse
- J'expire fort lorsque je tire sur l'eau avec mes bras pour avancer.
- Je sais placer mon inspiration et mon expiration

De : « se bat avec l'eau, s'épuise »

à : « prends des repères, construit une propulsion efficace »

### Mobiliser ses membres à la surface de l'eau sur le plan horizontal

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
<p><b>L'horloge et l'étoile de mer</b> Par 2 : un nageur, en équilibre ventral ou dorsal sur une planche un observateur décline des variantes de consigne</p>	<p><b>Nageur</b> <b>Les yeux fermés ou non, réponds aux différentes consignes données par l'observateur</b></p> <p><b>Exemple :</b> <b><u>Jeu de l'horloge et des points cardinaux</u></b> <b>mets les bras à l'heure demandée ou dans la direction demandée la tête figurant le nord.</b></p> <p><b><u>Jeu de l'étoile de mer</u></b> <b>mets les bras et les jambes comme le demande l'observateur : écarte ou serre bras et jambes.</b></p> <p><b>Observateur</b> <b>Guide le nageur, vérifie que ce qui est réalisé correspond à ce qui est demandé et fait rectifier.</b></p>	<p><b>Exactitude des réponses (directions / formes)</b> Plan de mobilisation segmentaire à fleur- d'eau</p>	<p>Insister sur les sensations Exemple : caresser l'eau Éliminer les sensations de résistance de l'eau Être calme, relâché.</p>
<p><b><u>Jeu des figures</u></b> A deux, un nageur et un observateur Une planche placée sous le ventre. Puis sans planche</p>	<p><b>L'observateur</b> Trace dans l'air avec le bras une figure simple</p> <p><b>Le nageur</b> Reproduis la figure à la surface de l'eau en te déplaçant grâce aux bras (le trajet de nage reproduit la figure)</p> <p><b>L'observateur</b> Juge si la réponse est correcte, et guide le nageur.</p> <p><b>Le faire les yeux fermés</b></p>	<p>L'orientation de la paume de la main permet la réalisation efficace de la figure. Les mouvements des bras permettent une réalisation continue et sans rupture de la figure Le nageur réussit à s'orienter même les yeux fermés.</p>	<p>Insister sur la prise d'informations et de repères pour pouvoir faire la figure. Avoir une action coordonnée des bras propulseurs, que le mouvement de l'un n'annule ou n'empêche pas celui de l'autre.</p>

## Mobiliser les segments à la surface de l'eau sur le plan horizontal

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
Le relax 1 Seul, en équilibre ventral ou dorsal sur une planche	Les yeux fermés, réaliser à ras de l'eau, de façon continue, des ½ cercles, avec les bras, en aller / retour ; de la position (bras allongés vers l'avant à la position bras le long du corps (paumes contre les cuisses) et inversement)	Orientation correcte de la paume de la main sur la totalité du trajet segmentaire : - vers l'extérieur dans le déplacement avant /arrière - vers l'intérieur dans le sens inverse	S'aider du pouce et du petit doigt pour orienter la paume de la main Exemple : griffer l'eau, avec le pouce dans le trajet avant / arrière avec le petit doigt dans le sens inverse

## Mobiliser les segments à la surface de l'eau sur le plan horizontal

<b><u>La bonne paume</u></b> Seul, en équilibre ventral ou dorsal Horizontal ou vertical, avec ou sans aide à la flottaison. (planche, pull buoy)	<b>Crée des déplacements variés et opposés :</b> - <b>tourne dans un sens puis dans l'autre</b> - <b>avance, recule</b> - <b>monte, descends</b> - <b>nage sans avancer</b> - <b>crée une action pour en annuler une autre</b> - ...	Orientation correcte de paume de la main. La bonne orientation de la paume de la main provoque le déplacement recherché. La paume des mains est orientée dans le sens inverse du déplacement désiré du corps.	Sentir la résistance, l'améliorer en faisant varier la position de la main. L'exploration des effets de la variation de l'orientation des appuis peut se poursuivre dans un travail autour de la natation synchronisée.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Je réussis quand :

- Je sais me repérer sur l'eau
- Je me déplace sur l'eau dans tous les sens à l'aide des bras
- Je nage, mes bras vont chercher l'eau le plus loin devant moi et tirent sur l'eau le plus longtemps possible
- J'oriente mes mains de façon à tirer sur l'eau dure efficacement

De : « arrête de nager pour respirer »  
à : « construit le mode et les rythmes respiratoires »

### Se déplacer du fond vers la surface en construisant une expiration explosive

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
Le bouchon de champagne <b>1</b> Adapter la profondeur aux élèves. Une perche Chaque élève passe à tour de rôle <b>2</b> Même chose en moyenne profondeur, sans la perche Seul ou à plusieurs	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> Descends le long de la perche jusqu'au fond. Lâche la perche, remonte en surface comme un bouchon de champagne pour faire sortir ton corps hors de l'eau le plus possible. Au moment de pousser au fond, souffle violemment dans l'eau.	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> La poussée sur le fond du bassin est puissante et explosive. Distinction de bulles d'air au moment de la poussée. Distinction d'un cri ou arrivée en surface de beaucoup de bulles.	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> S'accroupir au fond avant de pousser Garder l'air durant la descente (apnée). Pousser un cri lors de la poussée. PAAAAMM ! (P explosif, AAAA qui souffle et à MM on est hors de l'eau. Rajouter une action des bras de haut en bas pour aider à la remontée encore plus rapide. As-tu rattrapé tes bulles ? <b>As-tu vu ton nombril hors de l'eau ?</b>
	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <b>Descends au fond tout seul, remonte le plus fort possible en poussant au fond en soufflant l'air au maximum.</b>	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> Descendre au fond rapidement, puis remonter comme un bouchon vers la surface en expirant fort.	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> Monter pour pouvoir descendre. Prendre de l'élan avant de descendre en s'aidant des bras. Garder l'air durant la descente (apnée). Lors de la descente placer les bras dans le prolongement du corps (oreilles couvertes) As-tu rattrapé tes bulles ? As-tu vu ton nombril hors de l'eau ?

### Coordonner le déplacement par ondulation et la respiration

<b>Saut de grenouille</b> <b>1 et 2</b> Seul à partir du petit bain	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <b>Enchaîne plusieurs saut sur place, inspire rapidement, expire fort lorsque tu pousse avec les jambes.</b>	Inspiration rapide, expiration active dès l'impulsion du saut. La bouche est ouverte dès que la tête sort de l'eau.	S'aider activement des bras lors du saut pour pousser sur l'eau, replacer les bras dans le prolongement du corps lors du retour sous l'eau. Enchaîner des sauts sans rupture, avec un certain rythme. Garder l'air durant la descente (apnée).
	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <b>Enchaîne plusieurs saut pour aller le plus loin possible, de plus en plus profond.</b>		

## Coordonner le déplacement par ondulation et la respiration

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
Grand dauphin Dans un bassin de petite profondeur (appuis pédestres possible) Ou dans un bassin de grande profondeur	<b>Sur une distance relativement courte (15 mètres par exemple) Déplace-toi régulièrement en ondulant (nage du dauphin) à partir d'une poussée des jambes au fond du bassin. Place une expiration explosive à chaque poussée.</b>	Pas de temps d'arrêts sur l'ensemble du déplacement Placement du temps d'expiration après chaque ondulation Expiration explosive sur la poussée.	Emettre un son continu lors de l'expiration "mmmmmm" nasalisé lors de l'expiration. Menton poitrine lors de la plongée sous l'eau Redresser la tête avant de se placer en position de poussée au fond.

## Construire une fréquence respiratoire coordonnée aux mouvements

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
<b>Une brasse à 2 temps, une brasse à 3 temps... c'est beaucoup plus charmant...</b> Seul ou à 2 avec un observateur	<u>Nageur</u> <b>Nage en brasse, inspire tous les 2 mouvements de bras à l'aller et tous les 3 au retour.</b>  Observateur <b>Compte les respirations et les mouvements ...</b>	On voit un temps de coulée entre deux mouvements Enchaîner sur deux longueurs une inspiration tous les 2 ou 3 temps de bras en brasse. Combien d'inspiration sur chaque longueur ? L'expiration est bien sur le temps de propulsion. L'inspiration est bien en fin de traction des bras. .	<b>Ce n'est pas dans une course de vitesse. Il faut s'appliquer, rechercher la sensation de "glisse". Rappeler l'expiration active en fin de temps de propulsion, avant d'inspirer. Veiller à la coulée après chaque mouvement de bras.</b>
<i>Nager vriller</i> Seul ou à 2 avec un observateur	Nageur <b>Nage en crawl, inspire tous les 4 mouvements de bras, pour inspirer, passe sur le dos, respire une ou deux fois puis reviens en crawl.</b>  Observateur <b>Vérifie que le nageur est bien en position alignée, et compte le nombre de passage sur le dos.</b>	Enchaîner sur la longueur : Quatre temps en crawl, puis un passage sur le dos pour une ou deux temps de respiration complète Combien de fois on est passé sur le dos ? Pas de rupture.	Même chose

## Construire une fréquence respiratoire coordonnée aux mouvements

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
<b>Rythme and crawl 1 2</b> Seul ou à 2 avec un observateur	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p><b>Nage en crawl, inspire tous les 2 temps sur une longueur puis sur 4 temps au retour.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p>Enchaîner sur deux longueurs une inspiration tous les 2 et 4 temps. Il devrait y avoir moitié moins de temps d'inspiration sur le retour, voire moins.</p>	Même chose
	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p><b>Nage en crawl, inspire tous les 3 temps. Attention il faudra changer de côté !</b></p> <p style="text-align: center;">Observateur</p> <p><b>Compte le nombre d'inspirations du nageur</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p>Enchaîner sur une longueur, (sur 2), une inspiration tous les 3 temps. Être capable d'alterner le côté de l'inspiration.</p>	
<i>Dos rythmé</i> Seul ou à 2 avec un observateur	<p><b>Même chose mais sur le dos.</b></p>	La respiration se fait bien tous les 2, 3 ou 4 temps.	Varier la consigne sur le rythme respiratoire imposé.
<p><b>3 nages</b></p> Seul	<p><b>Une longueur en dos, une en brasse, une en crawl. Donne-toi un rythme à suivre. Deuxième tentative modifie le rythme respiratoire si besoin.</b></p>	Enchaîner 3 longueurs en 3 nages différentes.	Dans chaque longueur garder le même rythme de respiration.

Je réussis quand :

- Je souffle fort lorsque mes bras ont fini de tirer sur l'eau.
- J'inspire rapidement
- Je nage sans être gêné par la respiration
- Je choisis un rythme respiratoire et je le garde
- Je change de rythme respiratoire

**De : « n'avance pas »**

**à : « Construit un rythme en nage efficace alternée et simultanée »**

### **Rythme des phases propulsives**

<b>Dispositif</b>	<b>Consigne</b>	<b>Indicateurs de réussite</b>	<b>Aide à la réalisation</b>
<p><b>Brasse</b> Par 2 : un nageur, un observateur. Parcours de 25 m départ coulée ventrale ou plongeon.</p>	<p><b>Nageur</b> <b>Réalise deux longueurs en brasse, en séparant le moment d'action des bras et celui des jambes (la poussée des jambes doit venir juste après la traction des bras) Revenir à la position de coulée pour laisser un temps de glisse : bras → jambes → rien glisse...</b></p> <p><b>Observateur</b> Vérifie que les deux moments sont bien distincts. Informe le nageur.</p>	<p>Alternance distincte des deux temps de propulsion bras / jambes puis glisse, tout le long du parcours.</p> <p>Maintient du rythme d'alternance sur l'ensemble du parcours.</p>	<p>Donner des supports rythmiques au nageur Proposer des éléments de régulation en temps réel (suivi personnalisé des nageurs) Conserver la position de coulée parfaite après les temps de traction des bras et de propulsion des jambes.</p> <p>Orientation armée des pieds tournés vers l'extérieur avant la poussée des jambes</p>

### **Efficacité des phases propulsives**

<p><b>Le relax 2</b> Seul En équilibre dorsal sur une planche.</p>	<p><b>Monte les bras à la verticale et laisse-les retomber relâchés à la surface de l'eau</b></p>	<p>Montée active suivi d'un relâchement des bras</p>	<p>Rechercher la sensation d'écrasement des bras à la surface de l'eau S'aider de la respiration : Inspiration continue et complète lors de la montée des bras pour provoquer une expiration réflexe accompagnant la descente des bras</p>
<p><b>L'économe</b> Par 2 : un nageur, un observateur. Parcours de 25 m, Avec ou sans pull-boy entre les jambes</p>	<p><b>Nageur</b> <b>Effectue une coulée ventrale avec poussée sur le mur ou après plongeon</b> <b>Réalise la distance avec un minimum de tractions de bras sur le ventre ou sur le dos, bras ensemble ou bras en crawl.</b> L'observateur Compte le nombre de tractions de bras</p>	<p>Diminution relative du nombre de coups de bras sur plusieurs distances</p>	<p>Chercher l'eau dure (par une bonne orientation de la paume de la main) dans la traction des bras pour une propulsion plus efficace</p>

## Glisser sur une longueur avec un minimum de phases propulsives

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
Crawl Seul	<b>Sur plusieurs longueurs : Nage en crawl avec une respiration latérale. Lorsque tu veux, passe sur le dos ou bien n'y passe pas, décide-le au dernier moment.</b>	Enchaînement des temps respiratoires, coordination respiration / propulsion. Sensation de glisse, pas d'à-coups dans la nage. Maintien de la tête dans l'axe du corps. Inspiration par rotation de la tête. Expiration sur un temps de traction de bras	Laisser glisser un peu plus le temps de choisir. Temps de coulée avec un bras devant. Une apnée sur un mouvement de bras, une expiration active sur l'autre.
Brasse Seul	<b>Sur plusieurs longueurs : En brasse, souffle dans l'eau fort chaque fois que tu tire l'eau avec tes bras.</b>	Enchaînement des temps respiratoires, coordination respiration / propulsion. Inspiration en fin de traction des bras. Temps de coulée distinct du temps de traction des bras et de la poussée des jambes. Le temps de traction des bras précède le temps des poussée des jambes.	Laisser faire le temps de coulée. Donner un rythme : - 1 mouvement de bras pour deux mouvements de jambes. - 2 mouvements de bras pour 1 mouvement de jambes. - 1 mouvement de bras pour 1 mouvement de jambes.

## Glisser sur une longueur avec un minimum de phases propulsives

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
<b>Le binôme</b> 1 nageur, 1 observateur	<b>Nageur</b> <b>Fais le moins de mouvements de bras possible</b> <b>Réalise deux longueurs de bassin avec arrêt repos au bout de la première.</b>  <b>Observateur</b> <b>Compte le nombre de mouvements de bras à l'aller puis au retour.</b>  <b>Le meilleur résultat est retenu. (le plus petit nombre)</b>  <b>Cela peut être noté sur une fiche élève.</b>	Le nombre de mouvements de bras propulsifs est relatif. Il doit donc être comparé à son propre résultat tout au long du cycle.  Le nombre de mouvements diminue. La nage est enchaînée, sans interruption ni à-coups, sensation de glissé.	Se placer en horizontalité, la conserver tout le temps de la coulée. Un temps de coulée parfaite est respecté entre les temps propulsifs.  Les bras restent placés au dessus des oreilles, les mains peuvent se placer l'une sur l'autre dans la phase de coulée.  Souffler dans l'eau en fin des temps de propulsion.  A titre indicatif, ce nombre peut varier d'une dizaine (rarement moins pour des élèves) à plus de 40, selon la nage.

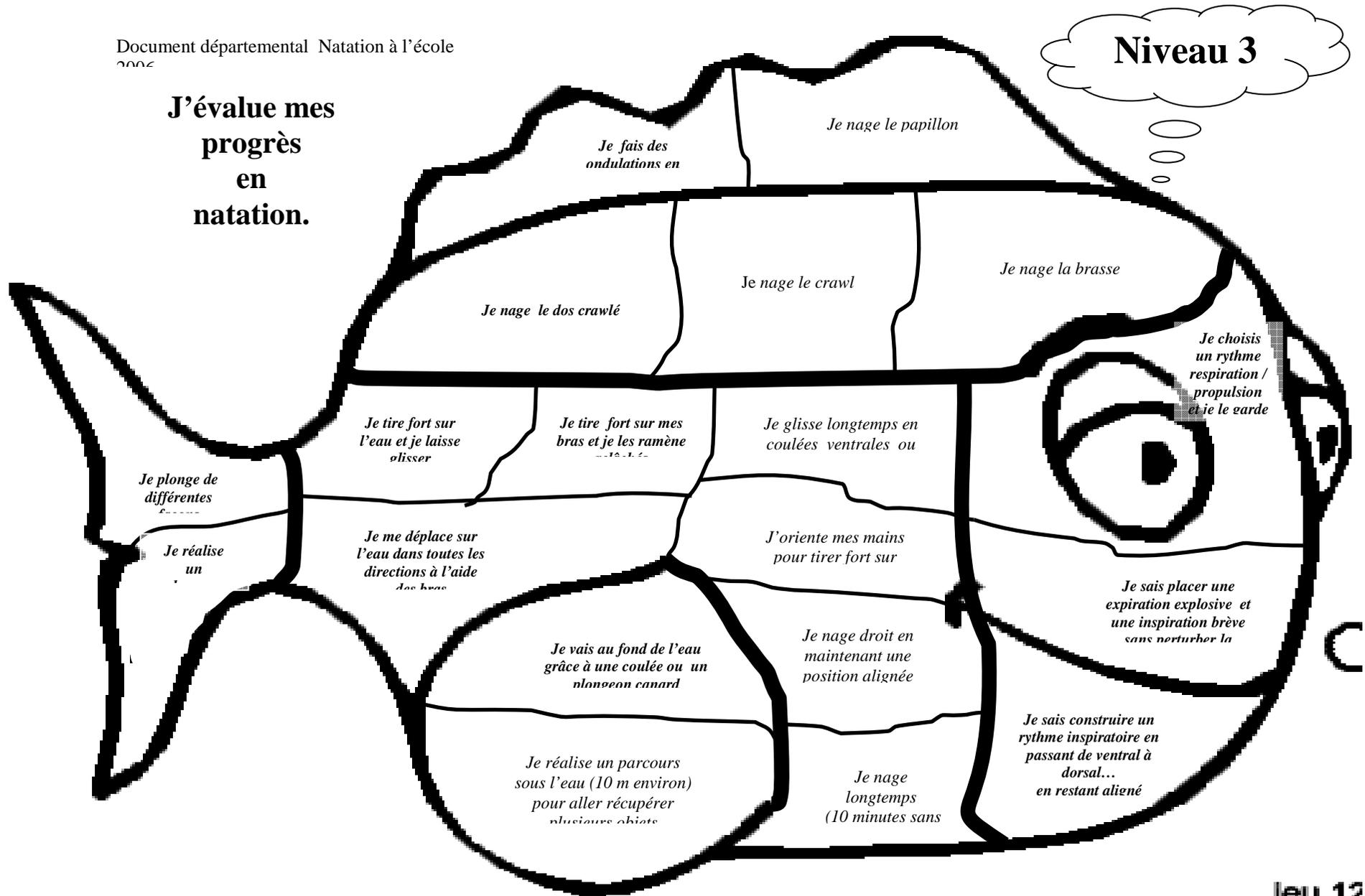
## Glisser et coordonner les temps respiratoires aux temps moteurs des bras

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aide à la réalisation
Le crawl qui dit "non !"  Seul	<b>Nage en crawl sur 50 m.</b> <b>Enchaîne une traction en apnée suivie d'une traction des bras où tu pousses un cri "nnnon".</b> <b>Inspire sur le côté après avoir tourné la tête.</b>	Entendre l'inspiration. Voir un roulis s'installer dans la nage. (Rouler dans l'axe longitudinal du corps)	Aider l'élève à repérer son côté privilégié pour respirer. Augmenter l'amplitude de la rotation pour permettre l'inspiration. Lors du retour de la face dans l'eau demander de sortir légèrement l'oreille opposée pour bien se rééquilibrer.
<b>La brasse qui dit "oui"</b>	<b>Sur une longueur :</b> <b>Avance, les bras le long du corps, pousse un cri "ouiii" au moment de la poussée des jambes et inspire à chaque retour des jambes.</b> <b>Enchaîne</b>	Voir le corps onduler. Voir l'alternance poussée des jambes, respiration, glisse. Les cycles sont enchaînés sans rupture.	Baisser la tête lors de la poussée des jambes et le temps de glisse, ne relever que la tête pour l'inspiration lors du repli des jambes. Attaquer par la tête (qui bouge comme pour dire oui) l'ondulation qui précède le ciseau de jambes.

Je réussis quand :

- Je tire fort sur l'eau avec mes bras, je les ramène relâchés
- Je tire fort sur l'eau dure
- Je tire fort sur l'eau dure avec mes bras et je pousse fort avec mes jambes
- Je tire fort sur l'eau et je laisse glisser avant de refaire le mouvement suivant

**J'évalue mes progrès en natation.**



## La natation au cycle 3 : évaluation

Cette évaluation, proposée en deux niveaux d'habileté (N1 et N2) et deux sous niveaux (N1 A et N 1 B ; N2 A et N 2 B), s'inscrit dans la logique d'une programmation de l'enseignement de la natation à l'école, définie dans le document didactique départemental (disponible dans les circonscriptions).

### 1. Niveaux d'évaluation (habiletés repérables) :

N 1 : FLOTTER / GLISSER	N 2 : GLISSER / RESPIRER
<p><b><u>Niveau 1A</u></b></p> <p><b>Voies respiratoires émergées : corps vertical.</b> Nage « petit chien » avec reprises d'appuis solides.</p> <p><b><u>Niveau 1 B</u></b></p> <p>Recherche de l'horizontale en déplacement sur le ventre et sur le dos. <i>Respiration / propulsion sont simultanées, tête relevée et fixe.</i></p>	<p><b><u>Niveau 2 A</u></b></p> <p><i>Début de synchronisation respiration / propulsion. La phase propulsive aide aussi à la respiration en plaçant la tête hors de l'eau.</i></p> <p><b><u>Niveau 2B</u></b></p> <p><i>Phase de la synchronisation respiration / propulsion. Position horizontale en déplacement, inspiration brève en fin d'action propulsive des bras et souffler dans l'eau (mobilité de la tête).</i></p>
<p><b><u>Compétences du nageur en fin de cycle 3 :</u></b> réaliser en continu un parcours aquatique:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> en gérant le couple déséquilibre/ rééquilibre (rechercher le maintien de la position horizontale).</li><li><input type="checkbox"/> en adaptant aux déplacements les modes respiratoires appropriés</li></ul>	

### 2. Evaluation :

#### Principes généraux :

- 4 exercices en continu : selon 2 moments relativement distincts
- 1<sup>ère</sup> moment mise en train : entrer dans l'eau en plongeant
- 2<sup>ème</sup> moment se déplacer sans interruption sur une trentaine de mètres.

#### Consignes et recommandations :

L'observation portera essentiellement sur :

- L'horizontalité du corps.
- La glisse et la mobilité de la tête.
- Le moment de l'inspiration en fin d'action des bras et le souffler dans l'eau.
- La coordination propulsion / respiration.

#### Mode d'emploi de la fiche :

- Chaque exercice est réussi ou non. Mettre une croix si c'est réussi.
- Noter 0 : non exécution.).
- On considérera que « **le savoir nager** » est acquis. **Si l'élève maîtrise l'ensemble des 4 parties du test**

### 3. Communication des résultats :

- Transmettre la fiche récapitulative à l'IEN de la circonscription.

