

PROJET PEDAGOGIQUE CYCLE 1

APPRENTISSAGE DE LA NATATION

PISCINES



ÉCOLES

EDUCATION NATIONALE



DIRECTION SPORTS ENFANCE JEUNESSE





SOIS PRET A DIRE BONJOUR, S'IL TE PLAIT ET MERCI

PREPARE TES AFFAIRES DE PISCINE (MAILLOT DE BAIN, BONNET ET SERVIETTE)

ON NE COURT PAS, ON NE POUSSE PAS, ON NE CRIE PAS, ON NE COULE PAS UN CAMARADE

JE ME SENS BIEN DANS L'EAU

RESPECTE TES CAMARADES DE CLASSE, TON MAITRE OU TA MAITRESSE ET LES MAITRES-NAGEURS

FAIS DE TON MIEUX

MONTRE CE QUE TU SAIS FAIRE

ECOUTE LES CONSEILS

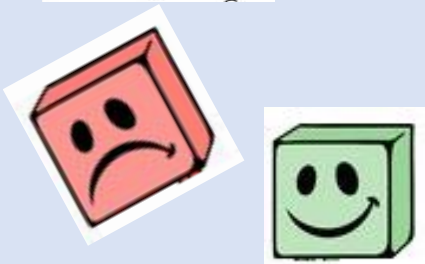
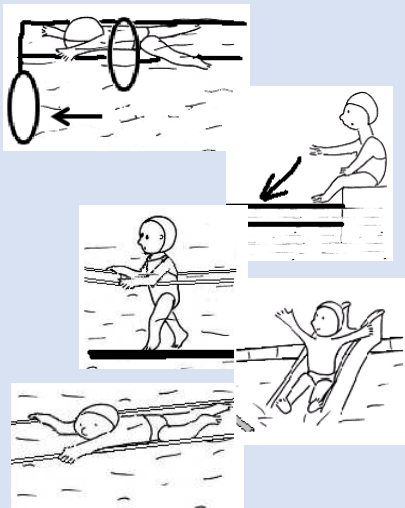
ESSAYE DE FAIRE DES CHOSES NOUVELLES

PRENDS DES RISQUES **MESURES**

FAIS DES ERREURS

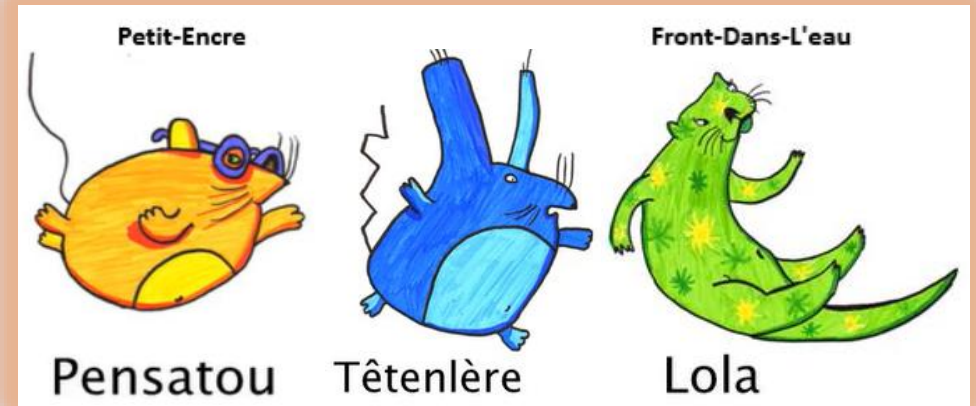
SUIS LES CONSIGNES

FAIS-TOI CONFIANCE ET SURTOUT APPRENDS EN JOUANT





Nous allons faire connaissance avec nos nouveaux copains. Je vous présente :



JEU 1 : **LE DEPLACEMENT DE Pensatou**

Retrouve le frère jumeau de Pensatou, puis relie-le par un trait. Que remarques tu ?



JEU 2 : **LE POISSON CLOWN**

Fais une croix là où il y a le moins de poissons clown dans l'aquarium.



SOMMAIRE

PREAMBULE	5
ACTIVITE NATATON A L'ECOLE	6
PLAN D'AISANCE AQUATIQUE	8
THEMES DES SEANCES	9
DEROULEMENT DES SEANCES	10
AMENAGEMENT DU BASSIN	11
EXEMPLES D'EXERCICES	15
IDENTIFICATIONS	19
EXTRAIT DU REGLEMENT INTERIEUR DE L'ETABLISSEMENT	20
CADRE INSTITUTIONNEL, REGLEMENTAIRE ET PEDAGOGIQUE	21

RESPONSABLE UNITE ETAPS	HUMBERT Fanny	04 75 56 51 07 - 06 81 80 12 56 fanny.humbert@valenceromansagglo.fr
RESPONSABLE PLANIFICATIONS SCOLAIRES ET TRANSPORTS PREVENIR EN CAS DE RETARD OU D'ABSENCE	VIGNON Alexandre	04 75 63 76 78 - 06 81 80 12 56 alexandre.vignon@valenceromansagglo.fr
MNS PISCINE SERGE BUTTET	<ul style="list-style-type: none"> - ANDRAULT Chantal - ISTIER Aurélie - PARENT Guillaume - CLERET Dominique - ROUDIER Hippolyte 	

EN CLASSE

En présentant l'activité aux élèves, l'enseignant fait émerger les représentations sur leur relation à l'eau, sur ce qu'ils savent faire ou pensent savoir-faire, il lira l'album **Le fabuleux voyage de Lola** et présente la séquence d'apprentissage en faisant les liens nécessaires avec les aventures des trois personnages de l'album/. L'enseignant peut aussi préparer en trois groupes en rassemblant les élèves par affinité s'il le souhaite.

LA SEQUENCE D'APPRENTISSAGE

- La séquence d'apprentissage a été conçue par les maîtres-nageurs et relue par la conseillère pédagogique.
- La durée de la séance est d'une heure (10 à 15 mn d'habillage et déshabillage, 30 à 40 min d'activité aquatique effective. Prévoir 5 minutes pour effectuer un retour de la séance auprès des élèves et de l'enseignant.).
- Afin d'être rapidement opérationnels sur le bassin, il est impératif que les élèves arrivent à la piscine en connaissant le groupe auquel ils appartiennent. Il est également souhaitable qu'ils connaissent le déroulé de la séance et le contenu des ateliers proposés.

POUR CONSTRUIRE SA SEANCE

AVANT

En classe, présentation des lieux, du matériel, des personnes qui vont accueillir les élèves (hôtesses d'accueil, personnel de service, MNS), du déroulé de la séance depuis l'arrivée sur le site et le début de l'activité au bord du bassin, des aménagements de bassin, du déroulé des ateliers et des tâches à effectuer lors de la séance, des consignes de sécurité et d'hygiène à respecter.

A LA PISCINE

- Toute situation pédagogique vécue une fois doit être reprise au moins **plusieurs fois jusqu'à ce que l'élève maîtrise les apprentissages proposés**. Il faut du temps pour oser, dépasser ses difficultés, apprendre, consolider ses acquis.
- Valoriser la construction du corps flottant par des situations dans lesquelles l'élève s'immerge ou se laisse flotter.
- Sur les 30 à 40 minutes dans l'eau, être vigilant au temps réel d'activité de l'élève, en évitant notamment :
 - les sorties de l'eau et les attentes générées souvent par la circulation sur les parcours.
 - les consignes trop longues au bord du bassin.
 - **Etre attentif et respecter le signal indiquant les rotations sur les ateliers; Ces rotations permettent une utilisation optimale des aménagements de bassin et donnent aux élèves la possibilité des activités motrices riches dans des contextes variés.**

APRES

De retour en classe, prenant du recul par rapport à l'action, un bilan individuel et collectif permettra de faire le point avec les élèves sur **leurs apprentissages**. Les outils d'évaluation sont **disponibles** à cet effet (voir le cahier du nageur **et la grille d'évaluation au long cours Aisance aquatique pour le PE**). Ce bilan permettra à chacun de :

- prendre conscience de ce qu'il a fait,
- se situer par rapport aux apprentissages à réaliser,
- se construire, pour la séance suivante, un projet de transformation.

L'ACTIVITE NATATION A L'ECOLE

- définie par les programmes officiels de l'Education Nationale.

CYCLE 1 : Programmes maternelle 2015 : BOEN n°2 du 26 mars 2015

Domaine d'enseignement : Agir , s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Objectif 2 : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variées.

Pourquoi la natation en GS

Pour répondre au plan d'Aisance aquatique « classe bleue » lancé par le ministre des sports. L'idée de ce dispositif est de familiariser les enfants dès le plus jeune âge avec le milieu aquatique pour prévenir les accidents et lutter contre l'aquaphobie. L'objectif est de d'apprendre aux enfants à être autonome pour entrer, se déplacer et sortir de l'eau en sécurité, à mettre la tête sous l'eau, à reprendre leur respiration afin d'acquérir les bons réflexes.

Le fabuleux voyage de lola

Le Fabuleux voyage de Lola est un album du type littérature de jeunesse et EPS.

C'est un album à nager, qui met en scène des personnages auxquels les élèves pourront facilement s'identifier, qui permet de mettre en mots les inquiétudes, les peurs , voire les angoisses des élèves, qui explicite clairement les apprentissages à réaliser à travers les aventures des personnages. Il est de ce fait un outil qui facilite l'appréhension du milieu aquatique par tous les élèves, y compris les élèves en difficultés.

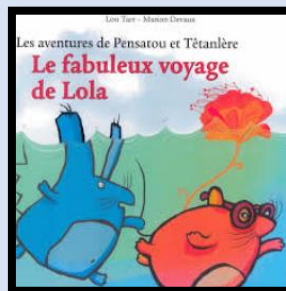
Il permet aux enseignants d'inscrire la séquence d'apprentissage aisance aquatique au sein d'un projet ancré sur l'imaginaire, sur des expériences scientifiques, qui va donner du sens à la maîtrise des tâches qui seront proposées aux élèves et qui créera ainsi une réelle dynamique d'apprentissage.

Le travail en classe en amont, en aval des séances, le lien entre celui-ci et le vécu durant les séances sera nécessaire afin que les enfants s'approprient l'histoire , les enjeux et les objectifs d'apprentissage.

Remarque : lors des séances à la piscine, il importe d'utiliser le vocabulaire correspondant au milieu aquatique (frite, tapis, toboggan, ...) tout en faisant référence à l'histoire de Lola (par exemple frite =branche...) en se servant du lexique proposé.

D'après notre expérience, on peut déjà repérer des questions et/ou inquiétudes qui reviennent souvent au moment de la découverte du milieu aquatique que les élèves vont devoir apprivoiser :

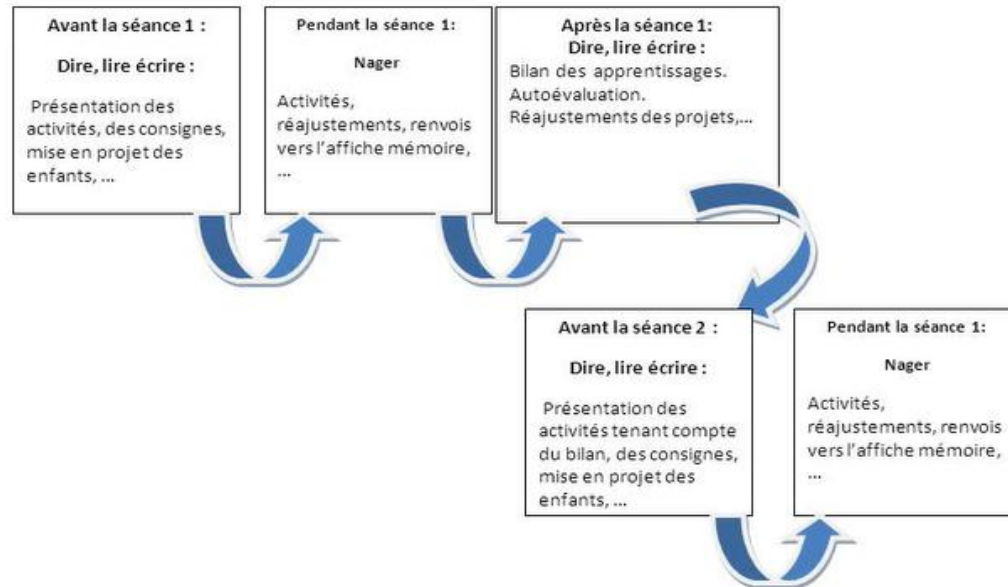
- La piscine, ses bassins, ses volumes d'eau, sa profondeur : un milieu plein d'incertitudes et de nouveautés
- Le bruit, le froid, la nudité peut au départ poser des problèmes à certains enfants
- J'ai peur de rentrer dans l'eau
- Je vais tomber au fond de l'eau, couler et rester au fond de l'eau
- Je vais boire l'eau,
- Je ne pourrais pas poser mes pieds au sol
- Si je mets la tête sous l'eau, je vais me remplir d'eau, mes yeux vont piquer
- Je vais me noyer
- ...



Les adultes vont accueillir ces émotions avec dans un climat positif et bienveillant qui rassure, valorise les acquisitions et les progrès de chacun. Devenir nageur ne va pas de soi. L'histoire du fabuleux voyage de Lola et le projet plus global dans laquelle celle-ci s'inscrit pour objectif d'accompagner au mieux les élèves dans leurs nouvelles découvertes, apprivoiser l'eau et adopter des conduites motrices adaptées.

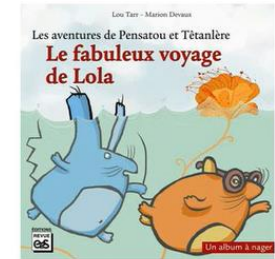
Le parti pris de la démarche

► 40 minutes de travail effectif dans l'eau



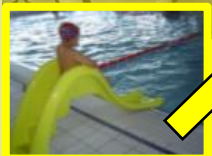
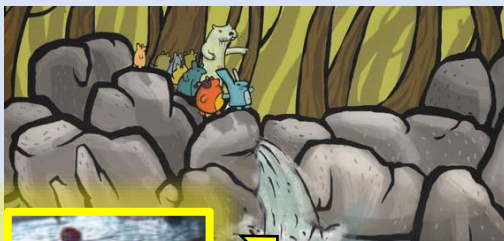
Le parti-pris de la démarche

- L'apprentissage de la nage comme une véritable rencontre
 - Avec l'eau
 - Avec ses 5 sens
 - Avec l'imaginaire
 - Avec soi même

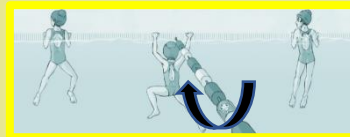


Le parti pris de la démarche

Les représentations (Têtenlère) et la réalité (Pensatou)	Les conditions de l'expérience	La constatation de Têtenlère
Si je tombe, l'eau va entrer partout à l'intérieur de mon corps. Mais non, l'eau ne peut pas rentrer dans ton corps.	Essaie de mettre la tête dans l'eau et ouvre grand la bouche	C'est vraiment génial, l'eau ne rentre pas
Si je lâche la branche, je coule. Mais non tu ne peux pas couler.	Essaie de rester sans bouger, la tête dans l'eau et lâche le bord.	C'est fantastique, l'eau me porte. Je flotte
Si je descends au fond, l'eau va me garder. Mais non tu ne peux pas rester au fond	Essaie de descendre jusqu'au fond le long de cette branche, puis lâche-la et ne bouche plus.	C'est incroyable, l'eau me pousse vers la surface. Je remonte.



EXEMPLES D'INTERPRETATION :



PLAN AISANCE AQUATIQUE « CLASSES BLEUES »

Dispositif

L'apprentissage de l'aisance aquatique est un préalable à l'apprentissage de la natation.

L'apprentissage de « l'aisance aquatique », par les enfants avant 6 ans, est une mesure phare du plan [ministériel](#). L'un des moyens identifiés pour mettre en œuvre ces enseignements est une **organisation massée** dans le temps, dans le cadre d'une classe dite « classe bleue » : **une séance par jour pendant deux semaines consécutives**.

« Le parcours d'apprentissage de l'élève commence [...] par des **moments de découverte et d'exploration du milieu aquatique** - sous forme de jeux et de parcours organisés à l'aide d'un matériel adapté pour permettre aux élèves d'agir en confiance et en sécurité et construire de nouveaux équilibres (se déplacer, s'immerger, se laisser flotter, etc.).

La fréquence, la durée des séances et le temps d'activité dans l'eau sont des éléments déterminants pour assurer la qualité des apprentissages. Dans le cadre d'un cycle d'apprentissage, une séance hebdomadaire est un seuil minimal. Des programmations plus resserrées (2 à 4 séances par semaine, voire sous forme de stage sur plusieurs jours) peuvent répondre efficacement à des contraintes particulières, notamment pour les actions de soutien et de mise à niveau. Chaque séance doit correspondre à une durée optimale de 30 à 40 minutes de pratique effective dans l'eau. »

*Circulaire n° 2017-127 du 22 août 2017 relative à l'Enseignement de la natation
Annexe 2 : L'enseignement de la natation : aspects pédagogiques*

Première étape de l'aisance aquatique : <https://www.sports.gouv.fr/aisance-aquatique-1ere-etape-603>

Un tutoriel pour les familles mais aussi... pour les enseignants à titre informatif : 7 vidéos didactiques : <https://www.sports.gouv.fr/aisance-aquatique-1ere-etape-603#item5>

Dispositifs de soutien pour un continuum du Savoir Nager



AISANCE AQUATIQUE

Pour les enfants de 4 à 6 ans

- 8 séances de 40 min sur 1 ou 2 semaines
- Apprentissages massés (pratique quotidienne ou biquotidienne de séances de 40 à 45 minutes).

L'acquisition de l'aisance aquatique passe par **3 paliers** correspondant à la construction du corps flottant, qui se réalisent dans un espace où l'enfant n'a pas pied et sans aide à la flottaison :

- **Palier 1** : entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète (tête sous l'eau) et sortir seul de l'eau.
- **Palier 2** : sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul.
- **Palier 3** : entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface, parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface.

2. Aisance aquatique Repères et paliers d'acquisition

Palier 1

Paliers d'acquisitions de l'aisance aquatique	Objectifs	Observation Repères pour le professeur ou l'intervenant
<p>Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion 	<ol style="list-style-type: none"> Entrer seul dans l'eau Sortir seul de l'eau
	<ul style="list-style-type: none"> Passer de l'appui à la suspension 	<ol style="list-style-type: none"> Se déplacer avec les épaules immergées
	<ul style="list-style-type: none"> S'immerger 	
	<ul style="list-style-type: none"> S'immerger de plus en plus longtemps 	<ol style="list-style-type: none"> Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes

2. Aisance aquatique Repères et paliers d'acquisition

Palier 2

Paliers d'acquisitions de l'aisance aquatique	Objectifs	Observation Repères pour le professeur ou l'intervenant
<p>Cette seconde étape nécessite de sauter ou chuter dans l'eau, à se laisser remonter, à flotter de différentes manières, à regagner le bord et à sortir seul.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Accepter l'action de l'eau sur son corps 	<ol style="list-style-type: none"> Toucher le fond avec les pieds (Profondeur taille avec le bras levé) <p><i>Enchaînement</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Puis se laisser remonter passivement
	<ul style="list-style-type: none"> Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau 	<p>A partir d'un saut :</p> <ol style="list-style-type: none"> Toucher le fond avec les pieds (Profondeur minimum taille avec le bras levé) <p><i>Enchaînement</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Puis se laisser remonter passivement

2. Aisance aquatique Repères et paliers d'acquisition

Palier 3

Paliers d'acquisitions de l'aisance aquatique	Objectifs	Observation Repères pour le professeur ou l'intervenant
<p>Cette dernière étape consiste à entrer dans l'eau par la tête, à remonter à la surface, à parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface, à regagner le bord et à sortir seul.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Accepter le déséquilibre et le changement de direction 	<ol style="list-style-type: none"> Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos <p><i>Enchaînement</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur
	<ul style="list-style-type: none"> Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons 	<ol style="list-style-type: none"> S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide

L'AMENAGEMENT DU BASSIN PERMET

... à l'élève :

- d'être autonome très rapidement
- d'agir en toute sécurité
- d'explorer tous les espaces
- de développer une grande quantité d'actions
- de connaître le plaisir d'agir
- de se motiver pour la prochaine séance

... à l'enseignant :

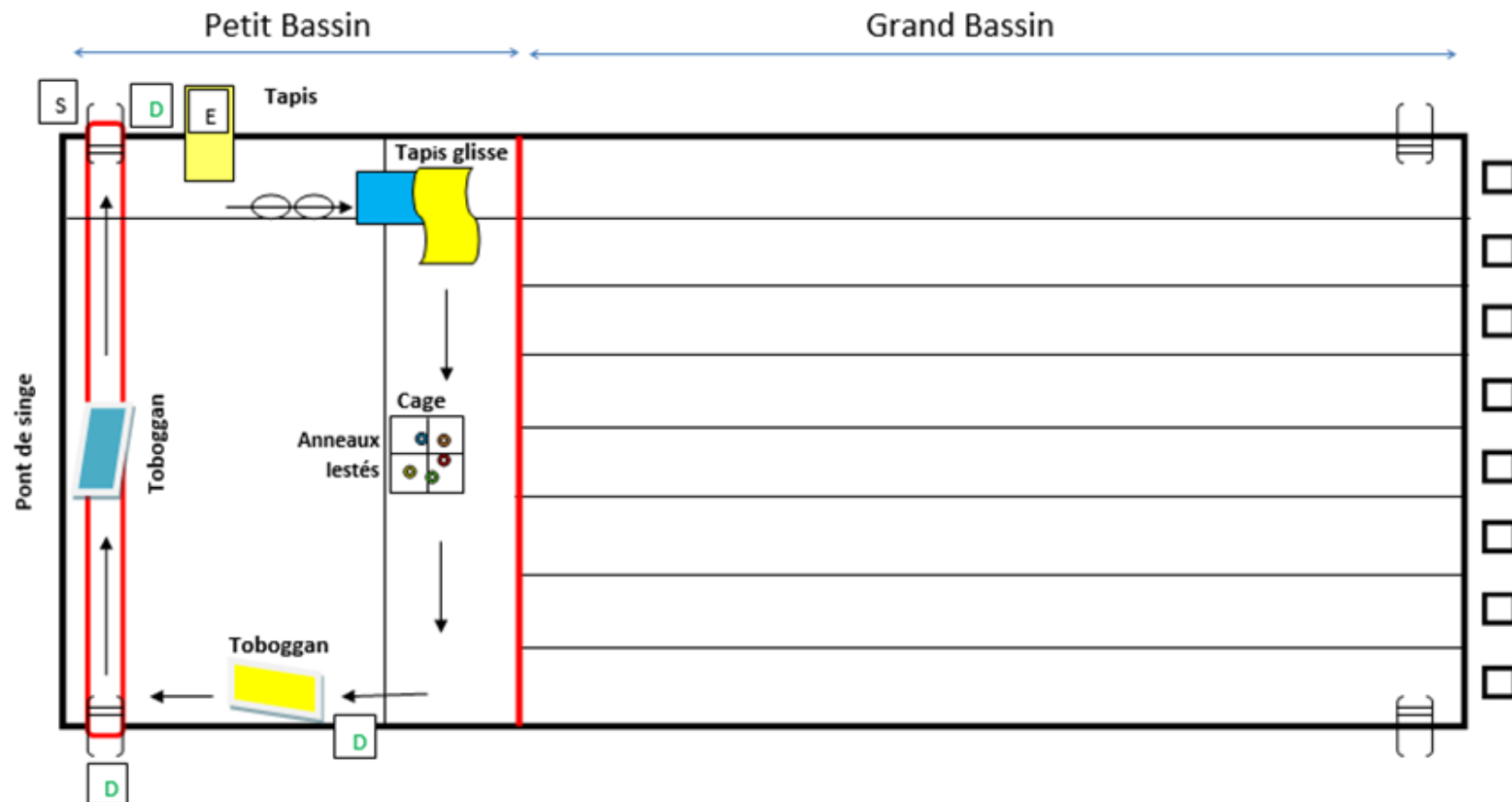
- de prévoir sa séance dans un cadre
- d'occuper plus rationnellement l'espace
- d'optimiser la sécurité des aménagements
- de pouvoir différencier les apprentissages
- de prendre du recul pour :
 - mieux observer
 - mieux être vu
 - mieux intervenir

L'AMENAGEMENT DU BASSIN PEUT PERMETTRE :

- aux enfants d'explorer librement tout l'espace aménagé
- de créer un parcours : un point de départ et un point d'arrivée avec un ensemble d'obstacles à franchir, et des enchaînements d'actions
- d'installer des ateliers : des groupes sont répartis sur l'aménagement avec des tâches différentes à réaliser et les enfants passent par tous les ateliers.

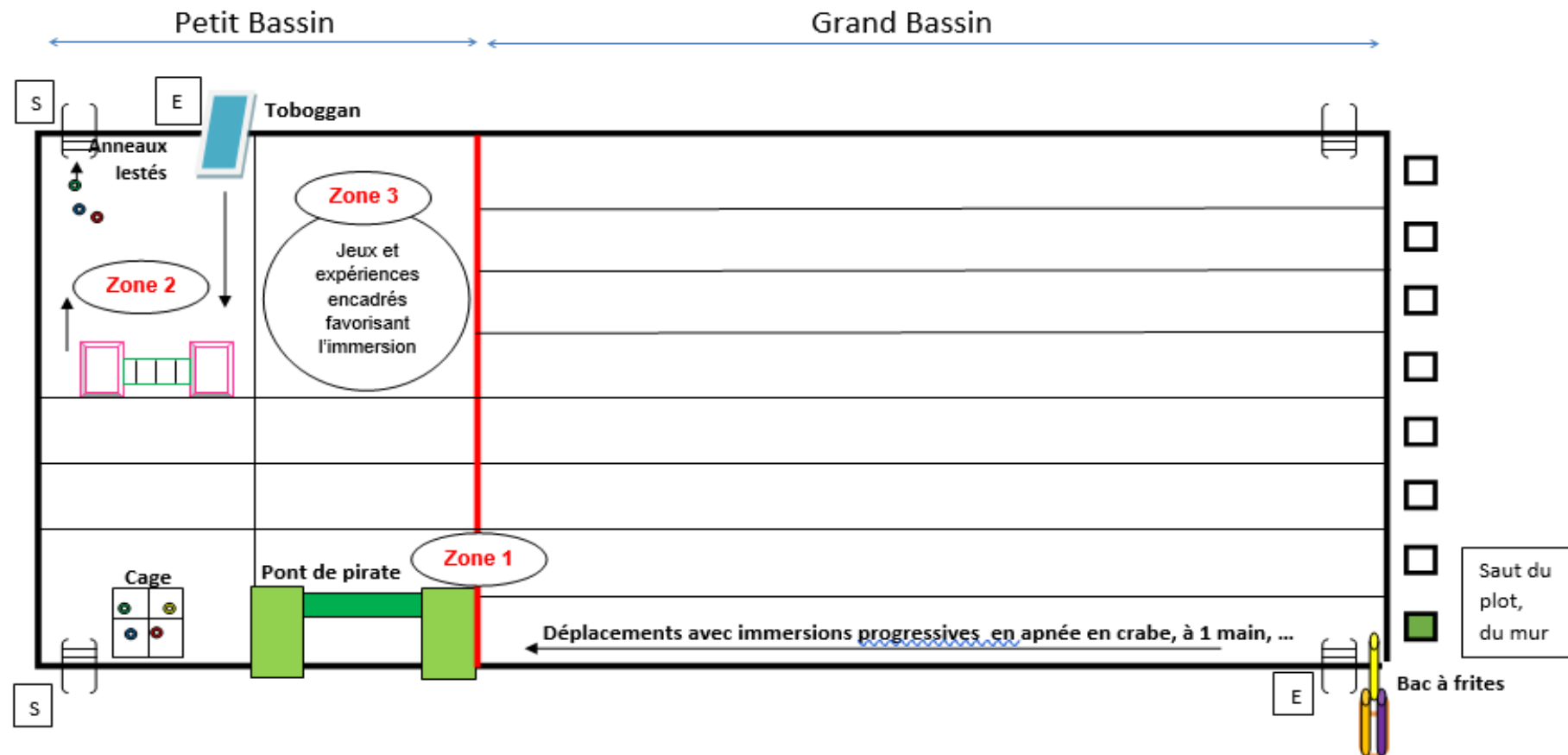
Séance 1 et 2 : Découverte du site, du personnel et du milieu aquatique

- Ces 2 séances seront dédiées à la découverte des lieux du hall d'entrée sur le site jusqu'au bassin, à la rencontre avec le personnel de l'établissement (accueil, entretien, MNS...), et à la découverte du milieu aquatique
- Les élèves découvriront les règles d'hygiène et de sécurité, les consignes de fonctionnement ainsi que le matériel utilisé au bord du bassin.
- Le fond mobile sera à une hauteur de 59 cm. Le groupe classe sera divisé en 3 sous-groupes, positionnés sur les 3 départs (D).
- Un parcours est proposé aux élèves afin qu'ils découvrent un milieu souvent nouveau pour eux : **le milieu aquatique**.
- Les 2 enseignants seront positionnés dans l'eau pour rassurer les enfants, les aider, accompagner les premières activités motrices en lien avec les aventures des personnages de l'album Les Aventures de Lola.
- Les flèches indiquent le sens du parcours.



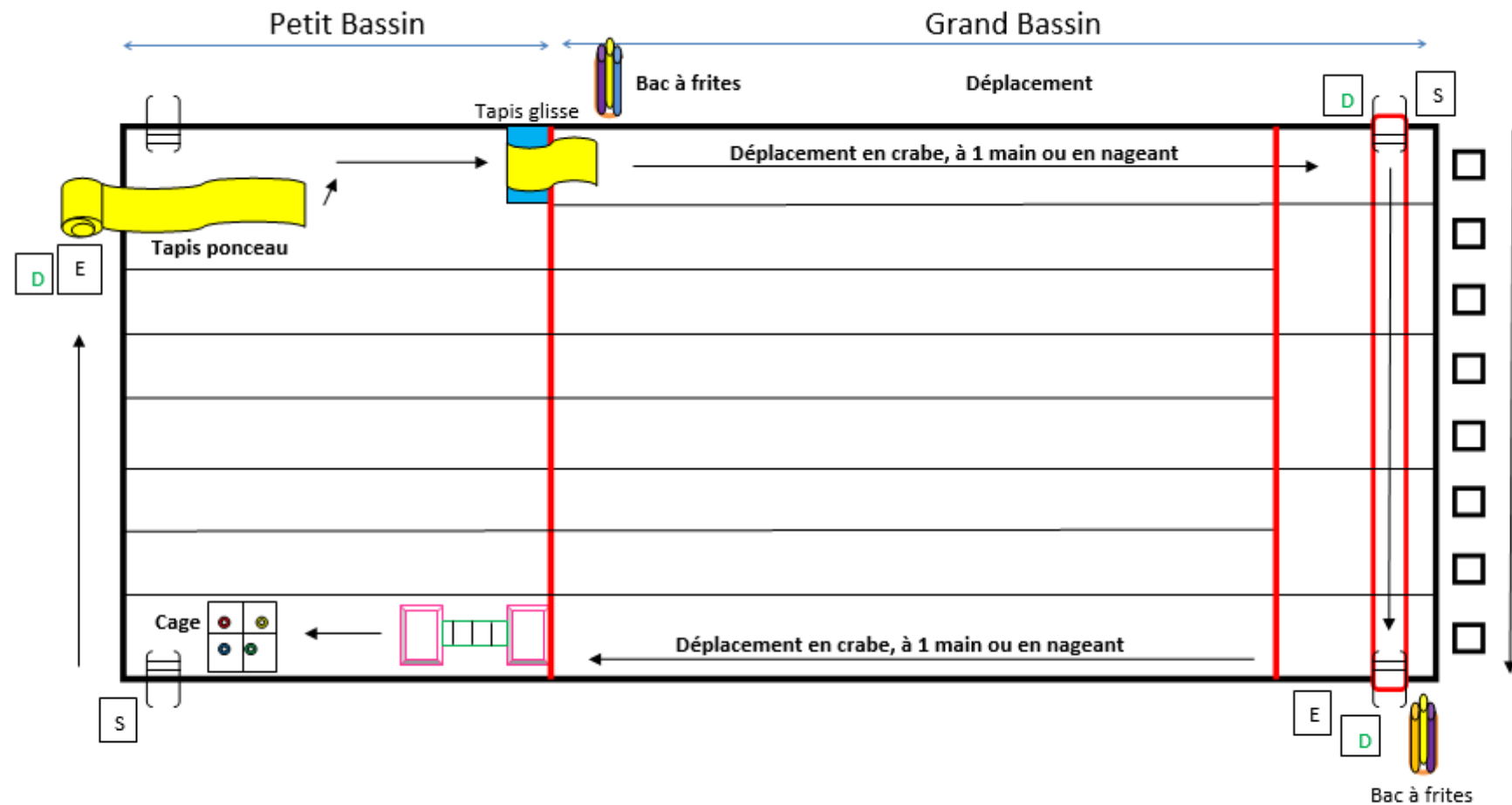
Séance 3 et 4 : Exploration et immersion

- Le groupe classe sera divisé en 3 sous-groupes positionnés sur les 3 zones. Le fond mobile sera à une hauteur de 59 cm.
- Les activités en zone 1 seront pilotées par les 2 MNS. Les activités en zone 2 et 3 seront pilotées par les enseignants (il pourra être dans ou hors du bassin).
- Zone 1, les MNS proposeront aux élèves, dans le grand bassin, des situations très progressives visant l'immersion avec augmentation du temps d'apnée et déplacements en surface le long du mur.
- Zone 3, cf. livret d'accompagnement Lola (fiche 1 expérience, fiche 1 à 4 les jeux des souris).
- Zone 2, l'atelier invite les enfants à se construire des repères d'immersion progressive (menton, bouche, nez, front ...) et à ramener des objets au bord en allant les chercher avec les mains.



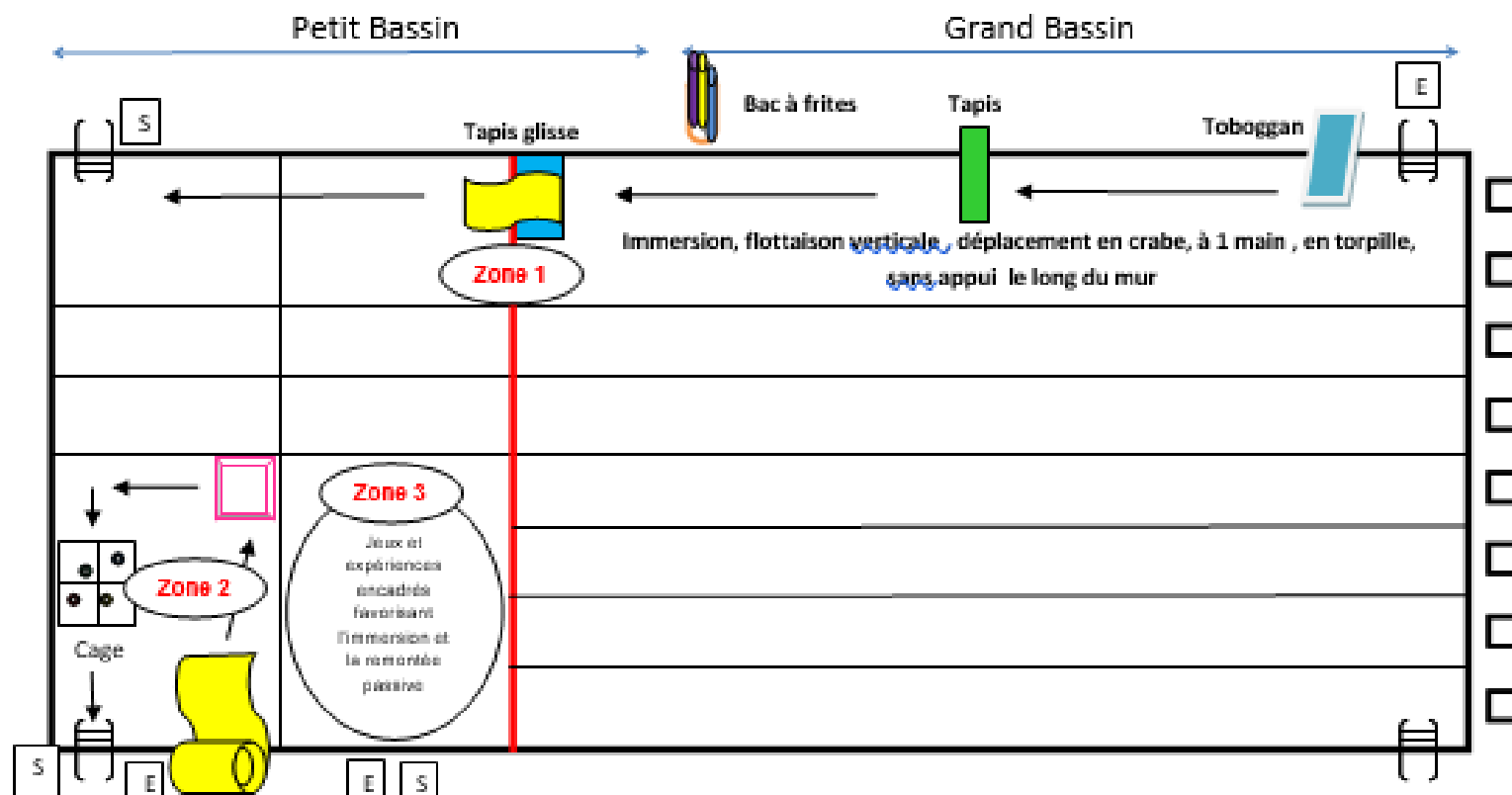
Séance 5 : Parcours immersion de milieu de cycle

- Le groupe classe sera divisé en 3 sous-groupes. Le fond mobile sera à une hauteur de 59 cm.
- Chaque groupe sera positionné sur 1 des 3 départs (D).
- les élèves se déplaceront sur le parcours en s'immergeant le plus possible.



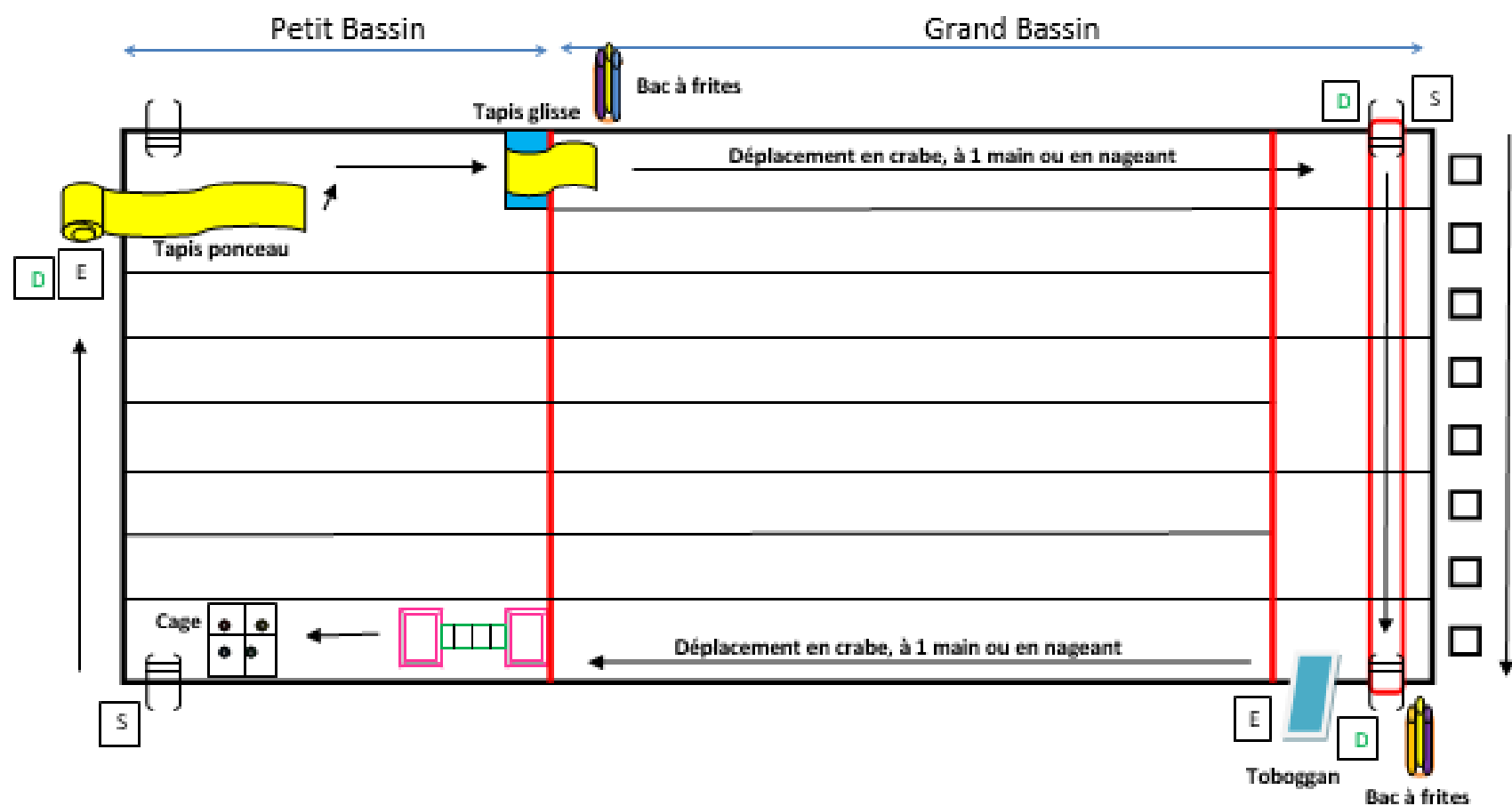
Séances 6-7 : Immersion, équilibre vertical, expérimenter poussée Archimède, déplacement en immersion en surface le long du mur

- Le groupe classe sera divisé en 3 sous-groupes positionnés sur les 3 zones. Le fond mobile sera à une hauteur de 90 cm.
- Les activités en zone 1 seront pilotées par les 2 MNS. Les activités en zone 2/3 seront pilotées par les enseignants (ils pourront être dans ou hors du bassin).
- Zone 1, poursuite de l'apprentissage de l'immersion, expérimentation de la flottaison d'abord verticale pour découvrir l'action de l'eau sur le corps, poussée d'Archimède, puis les déplacements, en immersion en surface sans appuis le long du mur.
- Zone 2, l'atelier invite les enfants à se construire des repères d'immersion prolongée et à ramener des objets au bord en allant les chercher avec les deux mains.
- Zone 3, cf. livret d'accompagnement Lola (fiche 1 expérience, fiche 1 à 4 les jeux des souris), proposer également des expériences de remontée passive (fiches 2 et 3 des expériences de Lola).



Séance 8 : Parcours de fin de cycle d'apprentissage

- Les enfants retrouveront le même parcours que la séance 5, excepté le rajout du toboggan en grande profondeur.
- Chaque groupe sera positionné sur 1 des 3 départs (D).
- Evolution sur un parcours déjà connu. Importance de la répétition dans le processus d'apprentissage. Ce parcours permettra de montrer à l'enfant, les progrès réalisés (entrée et sortie en autonomie, déplacement crabe à 2 mains, 1 main, sans les mains, le corps devient de plus en plus horizontal, équilibre, immersion, en surface, ...).





Lola

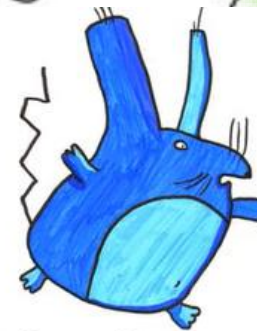


Pensatou


THEMES DE SEANCE

L'APPRENTISSAGE DE LA NAGE COMME UNE VERITABLE RENCONTRE

- Avec l'eau
- Avec ses 5 sens
- Avec l'imaginaire
- Avec soi même



Têtenlère

SEANCES DUREE : 30 à 40mn	OBJECTIFS	INFORMATIONS
1 ET 2 DECOUVERTE	Le 1 ^{er} objectif est atteint quand l'enfant est capable : <ul style="list-style-type: none"> - de se déplacer en grande profondeur, à 1 ou 2 mains, - de s'accrocher au mur en ramenant le ventre contre le mur - d'être capable de mettre le front dans l'eau 	 Si l'objectif est dépassé lors des deux premières séances, il est possible d'ajouter des objets sur le parcours (perches, frites, etc.) pour commencer à travailler l'immersion courte
3 A 6 IMMERSION COURTE, PERTE DES APPUIS PLANTAIRES, IMMERSION LONGUE	Le 2 ^{ème} objectif est atteint quand l'enfant est capable : <ul style="list-style-type: none"> - en séance 3 et 4 : de réaliser des immersions courtes « en mettant le front dans l'eau », se déplacer à 1 ou 2 mains, s'accrocher au mur avec le ventre contre le mur. Se déplacer « en crocodile » sur les marches avec le front dans l'eau. - en séance 4 et 5 : d'entrer dans l'eau en grande profondeur, se déplacer de différentes manières (toupie, tourner avant/arrière, etc.) afin d'enlever les pieds du mur. - en séance 5 et 6 : d'effectuer une immersion longue, entrée dans l'eau, se déplacer sur le pont de singe en passant sous les tapis ou les câbles. 	
7 A 8 IMMERSION LONGUE VERS LE FOND	Le 3 ^{ème} objectif : répéter toutes les consignes reprises ci-dessus, pousser la curiosité. Idées séance 7 ligne d'eau = crocodile, parler de petite encre et de front dans l'eau dans les descriptifs, fiche avec les variables, bien insister sur une seule consigne par tour et les choses à faire revenir, bouche ouverte, front dans l'eau, immersion vers le fond avec perche, échelle, recherche d'objets toutes les parties du corps.	

« Se hâter avec lenteur, c'est le meilleur moyen d'aller vite »

DEROULEMENT DES SEANCES

Cycle d'apprentissage de 8 séances (4 par semaine sur 2 semaines)

- Durée 1h : **30 à 40 minutes de pratique effective dans l'eau**
- Enseignement : le professeur des écoles + deux Maîtres Nageurs Sauveteurs
- **Fonctionnement en groupes hétérogènes : les adultes sont positionnés dans une zone donnée**
 - **Présence d'adultes dans l'eau possible voire souhaitable**
 - Faire verbaliser les enfants
 - La clef pour progresser : la répétition
- Rester simple, une seule consigne à la fois à réaliser plusieurs fois sur l'atelier ou le parcours avant de passer à la suivante.
- S'appuyer sur les fiches séances et le tableau du contenu des séances
 - En amont et en aval travail en classe, en lien avec l'album



Très important ! Ne jamais demander de faire des bulles au début de l'apprentissage, l'enfant a peur « de se remplir », il faut au contraire lui demander de s'immerger d'abord en apnée puis d'ouvrir la bouche. Faire verbaliser l'élève « que s'est-il passé ? »

PROGRESSION IMMERSION :

Poser le menton sur l'eau, ,
mettre le menton et la bouche
dans l'eau, le nez pour faire le
crocodile

Mettre le front dans l'eau

Immersion courte : 5 sec. max

Immersion longue vers le fond

Immersion longue : 8 sec. mini

EXERCICES


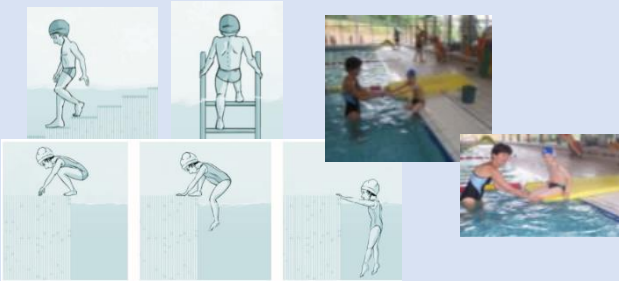
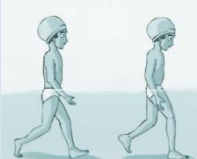
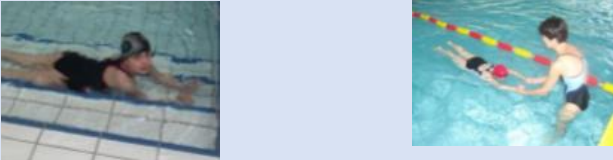
- Yeux : ouverts, fermés.
- Varier les déplacements : -avant, arrière, toupie, tourniquet etc..
- Bouche : fermée, ouverte.

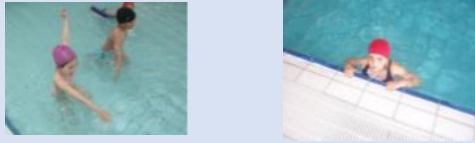
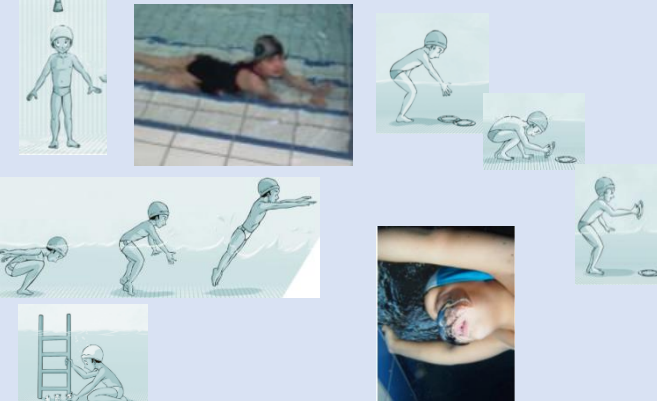
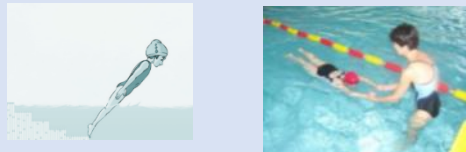
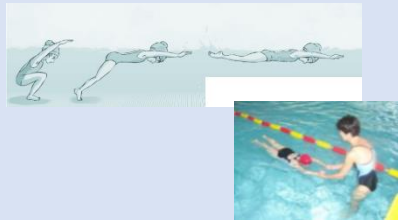
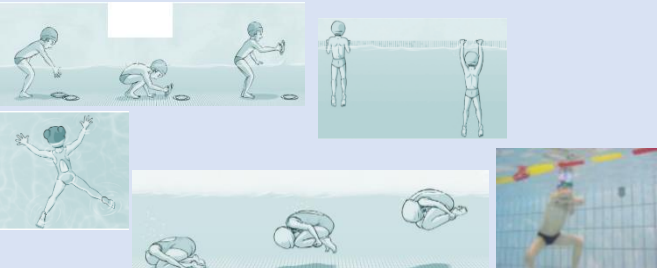
Cas particuliers : Adaptation possible pour les enfants qui ont très peur de l'eau :

Prendre sa douche (à la maison et à la piscine) - Adapter le contenu de l'atelier , du parcours, **proposer des activités ludiques** , par exemple l'enfant va s'arroser lui-même avec un arrosoir , l'accompagner dans l'eau avec bienveillance et assurance, ne pas brusquer l'enfant.



**EXEMPLES
D'ACTIVITES**

NOS PROPOSITIONS	CRITERES	ILLUSTRATIONS EVENTUELLES
<p>PASSAGE A LA DOUCHE</p>		
<p>DESCENDRE DANS L'EAU</p> <ul style="list-style-type: none"> - par l'échelle - par le mur en s'asseyant - avec de l'aide 		
<p>PRENDRE CONNAISSANCE AVEC LE MILIEU AQUATIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> - en marchant - en courant - en sautant - en se tractant avec les bras 		
<p>ACCEPTER L'ALLONGEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> - en faisant le crocodile sur les marches - en travaillant par 2 		

<p>SE DEPLACER EN PETITE PROFONDEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> - en marchant, en courant - en faisant le « moulin » avec ses bras - en tenant le mur 		
<p>ACCEPTER DE METTRE LE VISAGE SOUS L'EAU ET DANS L'EAU</p> <ul style="list-style-type: none"> - sous l'eau en passant à la douche - en faisant le crocodile et en mettant la bouche dans l'eau - en sautant dans l'eau - en apprenant à ramasser des objets - mettre la tête dans l'eau et faire des bulles 		
<p>ACCEPTER LE DEQUILIBRE AVANT ; TRAVAIL D'HORIZONTALITE</p> <ul style="list-style-type: none"> - à partir de l'échelle, du mur se laisser déséquilibrer en avant - travail à 2 pour l'horizontalité 		
<p>TRAVAIL DE POUSSEE – DE COULEE</p> <ul style="list-style-type: none"> - travail à 2 puis le camarade se retire pour faciliter l'allongement sur le ventre et de la glisse - pieds au sol, tête dans l'eau et se laisser glisser sur le ventre - idem mais pousser sur le mur 		
<p>TRAVAIL D'IMMERSION</p> <ul style="list-style-type: none"> - recherche d'objet - en se tenant par le mur - étoile de mer en se tenant au mur, avec un camarade ou seul - faire la boule - en se cachant sous l'eau 		

LES ENTREES DANS L'EAU

- par le mur : en s'asseyant ou en sautant
- par l'échelle : en descendant par les marches, en sautant, en plongeant
- par le toboggan ; assis, allongé sur le ventre
- par le tapis : en s'asseyant au bout pour descendre dans l'eau, en faisant un saut – un plongeon – une roulade avant au bout du mur pour des variantes du plongeon



IDENTIFICATIONS

Nom de l'Établissement : Camille MUFFAT - Rue Auguste Delaune - Tél. 04.26.52.64.60

IDENTIFICATIONS	NOMS	COORDONNEES
RESPONSABLE UNITE ETAPS VALENCE	HUMBERT Fanny	04 75 56 51 07 - 06 81 80 12 56 fanny.humbert@valenceromansagglo.fr
RESPONSABLE PLANIFICATIONS SCOLAIRES ET TRANSPORTS PREVENIR EN CAS DE RETARD OU D'ABSENCE	VIGNON Alexandre	04 75 63 76 78 - 06 81 80 12 56 alexandre.vignon@valenceromansagglo.fr
MAITRES-NAGEURS	ISTIER Aurélie ANDRAULT Chantal PARENT Guillaume CLERET Dominique Hyppolite	

EXTRAIT DU REGLEMENT INTERIEUR DE L'ETABLISSEMENT

Article 3 : Hygiène

• Tenues de bain

Le port du maillot de bain est obligatoire. Les sous-vêtements sous les maillots de bain sont interdits.

Les maillots de bain sont en matière synthétique adaptée aux eaux de baignade chlorées.

Pour les hommes, seuls les slips et boxer de bains (longueur d'entrejambe 5 cm maximum) sont considérés comme des maillots de bain.

Pour les femmes, seuls les maillots de bain 1 pièce ou 2 pièces couvrant les parties génitales et la poitrine (longueur d'entrejambe 5 cm maximum, bras et épaules dénudés) sont considérés comme des maillots de bain.

• Hygiène corporelle

L'entrée de la piscine est interdite à toute personne en état de malpropreté évidente.

Les baigneurs et les nageurs doivent obligatoirement prendre une douche savonnée, avant de se mettre à l'eau dans les bassins, pour laver leur corps et leur tête et éliminer la sueur, les cheveux, les peaux mortes et les produits cosmétiques. Le passage par les pédiluves est également obligatoire afin d'éliminer les bactéries, virus et les saletés apportées par les pieds.

Le public, les scolaires, les membres des associations accédant aux plages des bassins doivent passer et traverser les pédiluves pieds nus.

Seules les chaussettes en latex sont autorisées.

• Hygiène sanitaire

Les personnes souffrant de plaies cutanées, lésions aux pieds et de verrues plantaires sont interdites d'entrée à la piscine et de baignade.

Les personnes porteuses de plaies, lésions cutanées, infection sur le corps sont interdites à la baignade.

Le port du bonnet de bain est obligatoire pour tous les nageurs et tous les baigneurs dans l'eau ou assis au bord de l'eau. Les cheveux doivent être remontés et contenus dans le bonnet.

CADRE INSTITUTIONNEL, REGLEMENTAIRE ET PEDAGOGIQUE

Enseignement de la Natation : circulaire du 22 août 2017

La **note de service du 28 février 2022** abroge la circulaire n° 2017-127 du 22 août 2017 définissant les conditions de l'enseignement de la natation dans le premier et le second degré.

Normes d'encadrement

Regroupement possible pour les dispositifs et classes à faibles effectifs ou dédoublées.

	À l'école maternelle (ou élémentaire + maternelle)	À l'école élémentaire
pour un groupe-classe de moins de 20 élèves	2 encadrants	2 encadrants
pour un groupe-classe de 20 à 30 élèves	3 encadrants	2 encadrants
pour un groupe-classe de plus de 30 élèves	4 encadrants	3 encadrants

Éléments réglementaires

Vous pouvez vous référer au Vadémécum départemental EPS 1^{er} degré diffusé par la DSDEN de la Drôme. <http://www.ac-grenoble.fr/ia26.pedagogie/spip.php?article472>

- Les ATSEM peuvent participer uniquement à l'encadrement de la vie collective après autorisation préalable du maire. Ils ne peuvent pas être en charge de l'enseignement de l'activité n'étant ni qualifiés, ni agréés.
- L'occupation du bassin doit être appréciée à raison d'au moins 4m² de plan d'eau par élève présent dans l'eau. Les espaces réservés aux élèves doivent être clairement délimités et les espaces de travail doivent être organisés sur les parties latérales des bassins et ne peuvent être réduits aux couloirs centraux.
- L'enseignant doit organiser sa classe de telle sorte qu'il en garde la maîtrise à tout moment (ce qui ne l'empêche pas d'être momentanément dans l'eau).
- LES ACTIVITES NAUTIQUES : il existe des conditions particulières à la pratique des sports nautiques. Elle est subordonnée à la réussite d'un test permettant d'apprécier la capacité de l'élève à se déplacer dans l'eau, sans présenter de signe de panique en réussissant le test d'aisance aquatique avec brassière (circulaire 2017-127) ou l'attestation Scolaire Savoir Nager (arrêté du 09 juillet 2015)
- **Pour les BAINADES RECREATIVES, se référer à la réglementation en vigueur. Cf Vademecum26**



ENSEIGNANT

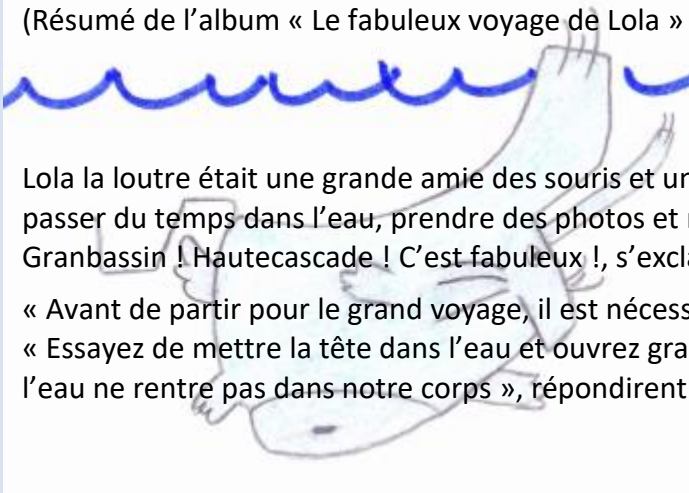
HISTOIRE DE LOLA (résumé)

Lexique

Questionnement (tableau)

LE FABULEUX VOYAGE DE LOLA

(Résumé de l'album « Le fabuleux voyage de Lola » de Lou Tarr – Marion Devaux)



Lola la loutre était une grande amie des souris et une voyageuse intrépide et infatigable ! Elle adorait passer du temps dans l'eau, prendre des photos et racontait ses magnifiques découvertes. « Titeplage ! Granbassin ! Hautecascade ! C'est fabuleux !, s'exclamèrent les souris. Voudrais-tu nous y emmener ? »

« Avant de partir pour le grand voyage, il est nécessaire de se tester dans la mare », proposa Lola.

« Essayez de mettre la tête dans l'eau et ouvrez grand la bouche », demanda Lola.- « C'est vraiment génial, l'eau ne rentre pas dans notre corps », répondirent en chœur les souris.

Le lendemain matin, Lola et les souris partirent à l'aventure le long de la rivière jusqu'à Titeplage.

Arrivées sur les lieux, les souris descendirent dans l'eau. Ensuite, elles se déplacèrent le long de la rive puis elles contournèrent un gros rocher. Enfin, elles passèrent sous une profonde racine.

Certaines s'accrochaient au bord pour se déplacer. D'autres se déplaçaient avec une branche ! Et les plus expérimentées s'allongeaient sur le ventre en regardant le fond et battaient des pattes !

Les souris avaient construit une cabane pour y passer la nuit et se reposer.

Le lendemain matin, Lola et ses amies partirent jusqu'à Granbassin, à une matinée de marche.

Sur place, on apercevait des poissons-touboule, des étoilantes d'eau et des molméduses !

« Et si nous imitions leur forme pour ne pas leur faire peur », chuchota une des souris ?

D'abord les souris prirent la forme des poissons-touboule. Ensuite, elles imitèrent les étoilantes d'eau.

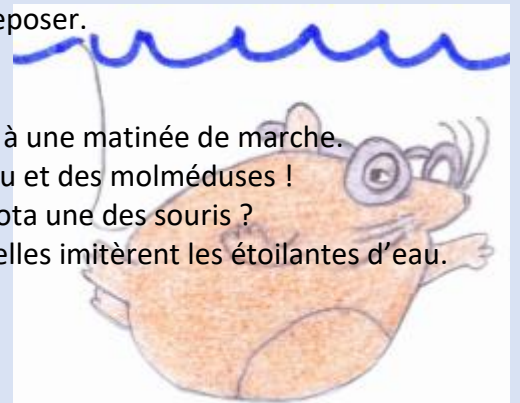
Enfin, elles se laissèrent flotter comme des molméduses.

« Regardez ! Moi, je flotte sur le ventre !

-Moi, je flotte sur le dos !

- Et moi, je change de position en battant des pattes ! »

Une fois la journée terminée, les souris et Lola allaient se reposer car le lendemain le chemin jusqu'à Hautecascade serait long.



Le troisième jour, les souris entendirent au loin un grand bruit :

« Nous voici à Hautecascade », dit Lola.

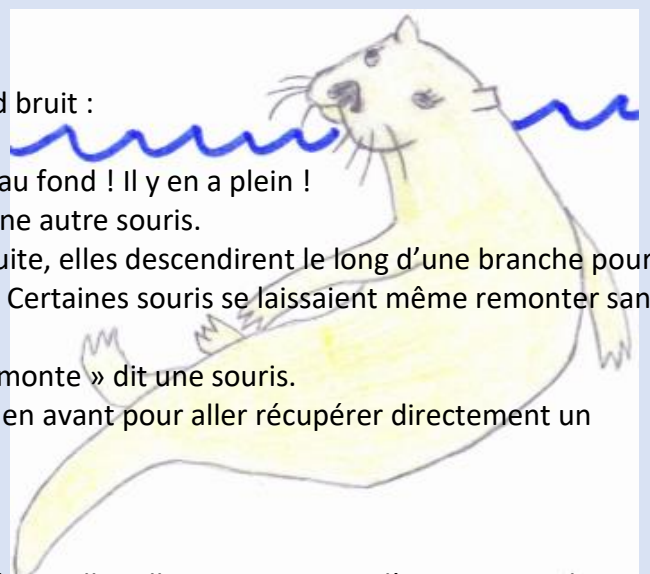
- « Regardez, cria une des souris. Des escargouilles tout au fond ! Il y en a plein !

-Et si nous allions à la pêche aux trésors ? », s'exclama une autre souris.

D'abord, les souris glissèrent du haut de la cascade. Ensuite, elles descendirent le long d'une branche pour aller ramasser des escargouilles de différentes couleurs. Certaines souris se laissaient même remonter sans bouger.

« C'est incroyable, l'eau me pousse vers la surface, je remonte » dit une souris.

- « Et moi je mets toute ma tête dans l'eau et je bascule en avant pour aller récupérer directement un escargouille », s'exprima une autre souris.



A présent les souris étaient devenues autonomes dans l'eau, elles allaient poursuivre l'aventure seules, sans leur amie Lola. Elles inventèrent même de nouveaux jeux et découvraient de nouveaux horizons !

Lexique Lola

Lola : la loutre

Les souris : les enfants

Rivière, titeplage, mare, hautecascade : différentes parties du bassin

Profonde racine : petit pont (passage sous une frite)

Branche : frite (ou ligne)

Museau : Tête

Rive : le bord de la piscine

Rocher : cage, tapis à contourner
boule

Pattes : jambes

Poissons touboules : La

Molméduses : Tête avec le regard vers le bas et le corps tout mou.

Escargouille : ramasser objet lestés

Etoilante : étoile de mer

Haute cascade : Parcours avec entrée dans l'eau avec glissade

Nénufleur : venir sentir (ludique pour faciliter le déplacement)

PROPOSITION DU PROJET PEDAGOGIQUE GRANDES SECTIONS MATERNELLE

A partir de l'histoire du fabuleux voyage de Lola, le but est de construire un projet s'adressant à des élèves débutants mais également plus évolués.

Tout d'abord, la démarche consiste à partir de l'album « le fabuleux voyage de Lola » (lu en classe), de mettre en place un projet motivant et attrayant de l'apprentissage de la natation en construisant des situations fonctionnelles de langage, de production de dessins et d'écrits en lien direct avec les activités de la natation. L'objectif est d'accompagner l'enfant dans la construction du savoir nager et de le rendre pleinement acteur de celui-ci.

L'activité deviendra un moment de plaisir partagés autour du bassin et où l'imaginaire en grande section permettra de dédramatiser et de répondre à l'intérêt de l'enfant pour la fiction et le merveilleux et l'aidera à aborder l'activité sous un autre angle.

Le livre raconte l'aventure de personnages fictifs auxquels les enfants peuvent facilement s'identifier. Les héros qui sont des souris, Pensatou et Têtenlère, vont mettre en scène les peurs liées à l'apprentissage de la natation et vont apprendre à les comprendre afin de les dépasser au fil de l'aventure.

Ces inquiétudes, peurs et ces angoisses sont :

- La peur d'être englouti, que l'eau entre dans ses orifices. Celle-ci est notamment renforcée par l'expérience quotidienne qui est « je mets un objet dans mon bain, alors il se remplit et coule ... »
- La peur de couler et de ne pas remonter, « qu'il n'y ait pas de fond et que l'on y tombe ».

Par ailleurs, l'album offre la particularité de pouvoir être joué « pour de vrai » par la classe lors des séances de natation. En effet, les situations proposées reprennent les différents lieux de la « longue et profonde rivière » et les aventures de l'histoire. L'identification n'en est que renforcée. Ainsi, la démarche s'appuie beaucoup sur l'imaginaire et permet d'entrer dans de nombreux apprentissages tant par l'imitation (au sens d'identification) que par l'invention, la créativité, et ce toujours de façon ludique.

CONSTRUIRE UN CORPS FLOTTANT

Questionnements des élèves	Savoirs	Tâches proposées
<p>J'ai peur de rentrer dans l'eau.</p> <p>Où ai-je pied ?</p>	<p>Je sais qu'il y a un petit bain (là où j'ai pied) et un grand bain (là où je n'ai pas pied).</p> <p>Je connais la hauteur de l'eau, je sais jusqu'où je peux aller.</p>	<p>Où ai-je pied ?</p> <p>S'éclabousser.</p> <p>Varié les entrées dans le petit bain.</p>
<p>J'ai peur du grand bain.</p> <p>Y a-t-il un fond ?</p> <p>Est-ce que je peux m'immerger de plus en plus profondément ?</p>	<p>Je dois connaître ses limites, explorer sa profondeur.</p> <p>Je me rends compte qu'il est plus difficile de descendre sous l'eau que de remonter</p>	<p>Découvrir les limites du grand bain en descendant à l'échelle, le long du mur...</p>
<p>Dans le petit bain, est-ce que j'ai pied ? est-ce que je peux marcher ?</p>	<p>Il y a de la résistance dans l'eau.</p> <p>Pour me déplacer facilement, je dois m'allonger et exercer une action sur l'eau avec mes mains.</p>	<p>Faire se déplacer les élèves bras le long du corps.</p> <p>Faire se déplacer les élèves en utilisant les bras.</p> <p>Comparer ce qui est plus facile.</p>
<p>Est-ce que l'eau rentre à l'intérieur de mon corps ?</p>	<p>L'eau ne rentre pas dans notre corps (bouche, oreilles...)</p> <p>Je peux souffler dans l'eau, garder une apnée courte, parler, chanter...</p>	
<p>Est-ce que je peux rester longtemps la tête sous l'eau ?</p>	<p>Oui, en retenant ma respiration.</p> <p>Je peux également souffler dans l'eau.</p>	<p>Tester les apnées respiratoires.</p> <p>Souffler dans l'eau, parler, chanter...</p>
<p>Est-ce que je peux ouvrir les yeux dans l'eau ?</p>	<p>Oui, même si je ne vois pas aussi bien que la tête hors de l'eau.</p>	
<p>Est-ce que je peux m'allonger sur l'eau ?</p> <p>Qu'est-ce que je ressens quand je m'allonge sur l'eau ?</p>	<p>Oui, je peux flotter sur le ventre, sur le dos car l'eau porte.</p> <p>Je ressens une certaine légèreté, je flotte. C'est plus facile quand mon regard est orienté à la verticale avec les oreilles dans l'eau.</p>	<p>Exploration, déplacement avec des appuis (avec ou sans matériel)</p>
<p>Comment fait-on pour s'allonger ?</p>	<p>Sur le dos : bascule de la tête vers l'arrière, regard vers l'arrière, les oreilles dans l'eau et le ventre hors de l'eau.</p> <p>Sur le ventre : je regarde le fond de la piscine et je colle mon menton à la poitrine.</p>	
<p>Comment fait-on pour se redresser</p>	<p>Je m'allonge plus facilement si je sais me redresser : bascule de la tête en arrière et ramener les genoux sous le ventre.</p>	<p>Faire le bouchon.</p>
<p>Peut-on rester à plat à la surface sans mouvement sur le dos ou le ventre ?</p>	<p>Oui, avec un corps tendu, gainé et la tête immergée, inspiration forcée (équilibre ventral).</p> <p>Oui, avec un corps tendu, gainé et les oreilles immergées (équilibre dorsal).</p>	<p>Test vertical et horizontal.</p> <p>Plus j'ai d'eau en dessous de moi, plus je flotte.</p>
<p>Est-ce que je peux rester au fond de l'eau ?</p>	<p>Non, il est très difficile de rester au fond de l'eau, l'eau me fait remonter à la surface sans rien faire (poussée d'Archimède=remontée passive).</p>	<p>Le bouchon</p>
<p>Est-ce que je peux flotter ?</p>	<p>Oui, je peux flotter sur le ventre, sur le dos, debout car l'eau exerce une action de portée sur mon corps.</p>	
<p>Comment changer d'équilibre ?</p>	<p>La tête fait partie du corps qui permet d'agir sur les équilibres. Elle sera accompagnée par la suite de mouvements de bras, du bassin, des épaules.</p>	

CONSTRUIRE UN CORPS PROJECTILE

Questionnements	Savoirs	Tâches proposées
Qu'est-ce que je ressens quand mon corps glisse ?	J'essaie de ressentir en étant bien gainé.	
Comment glisser facilement dans l'eau ?	Une coulée ventrale : corps tendu, gainé et être immergée, oreilles dans l'eau. S'allonger, s'aligner et pousser avec mes pieds sur le mur. Je m'allonge et m'aligne = je glisse.	Tester différentes positions de bras.
Comment faire pour prendre de la vitesse ?	En me faisant tracter, en poussant sur le mur avec mes pieds.	Coulée ventrale.
Comment faire pour la garder ?	En gardant mon corps bien tendu, bien gainé, tête dans l'eau, regard vertical.	Coulée ventrale. Tester différentes positions : mou, gainé avec la tête émergée et immergée.
Est-ce que je vais plus loin en restant à la surface de l'eau ou en immersion ?	Je vais plus loin le corps allongé dans l'eau.	

CONSTRUIRE UN CORPS PROPULSEUR

Questionnements	Savoirs	Tâches proposées
Comment faire pour rester sur place ?	Je dois faire des mouvements pour rester sur place. A la verticale, petits mouvements des mains autour des hanches. Mains en forme de cuillers, doigts serrés.	
Qu'est ce qui est plus efficace pour me déplacer : les jambes ou les bras ?	Actionner bras et jambes.	Tester une distance en utilisant les bras et/ou que les jambes. Tester différents modes d'utilisation des bras.
Que se passe-t-il quand je me déplace vite ?	L'équilibre passe d'une verticalité à un équilibre tendant vers l'horizontalité grâce à la vitesse de mon déplacement.	
Quels effets, mes mains et bras ont-ils dans l'eau ?	Pour avancer, je prends l'eau devant et je la tire vers l'arrière. Pour reculer (sur le dos), je prends l'eau derrière et je la pousse vers l'avant.	
Quels mouvements de bras utiliser pour avancer ?	J'agis quand mon bras est dans l'eau.	
A quoi servent les jambes ?	Elles me permettent et m'aident à m'allonger.	Essai-erreur.
Comment se déplacer efficacement ?	Allongé, corps gainé, tête dans l'eau, sinon je suis freiné. Sur le ventre et/ou le dos.	J'utilise mes bras, mes jambes qui vont m'aider à avancer, à me propulser.

Après ces étapes, ces exercices permettent de mettre en place des activités variées dès l'acquisition du savoir-nager. Ce sera aux élèves de continuer à « écrire » leur parcours, leur histoire dans l'eau et hors de l'eau, via le cahier du nageur.

Approche interdisciplinaire :

La démarche pédagogique consiste à s'inscrire dans ce projet pédagogique motivant :

Dire, lire, écrire :

Dire : les élèves vont être amenés à acquérir un langage plus riche et plus structuré.

Lire : les élèves vont découvrir différents types de textes, des lectures d'images, de photos...

Ecrire : les élèves vont être amenés à agir avec des camarades qui savent lire et écrire, se donner de bonnes raisons d'écrire différents types de textes (affiches, dessins, légendes...), décrire des actions, exprimer des émotions...

Activités scientifiques :

Au travers d'activités scientifiques, il pourra être abordé en parallèle :

- Ce qui coule, ce qui flotte (poussée d'Archimède).
- L'existence de l'air.
- Les changements d'états de l'eau (résistance, frottements).

https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Agir/44/5/Ress_c1_agir_obj2_456445.pdf

NOM :

PRENOM :

ECOLE :

Sur ce livret, j'ai le droit de colorier ce que je sais faire.

Si je n'ai pas réussi certains exercices, ce n'est pas grave, j'y arriverai la prochaine fois.

TÊTANLÈRE



Têtenlère

- Je sais descendre en étant assis sur le bord.
- Je sais mettre ma bouche dans l'eau.
- Je sais mettre mon visage dans l'eau.
- Je sais me cacher sous l'eau.
- Je flotte sur le ventre.
- Je sais me déplacer dans l'eau.

PANSATOU



Pensatou

- Je saute du tapis avec de l'aide.
- Je sais descendre dans l'eau par le toboggan.
- Je passe sous un obstacle.
- Je sais aller chercher un objet sous l'eau.
- Je flotte sur le dos

LOLA

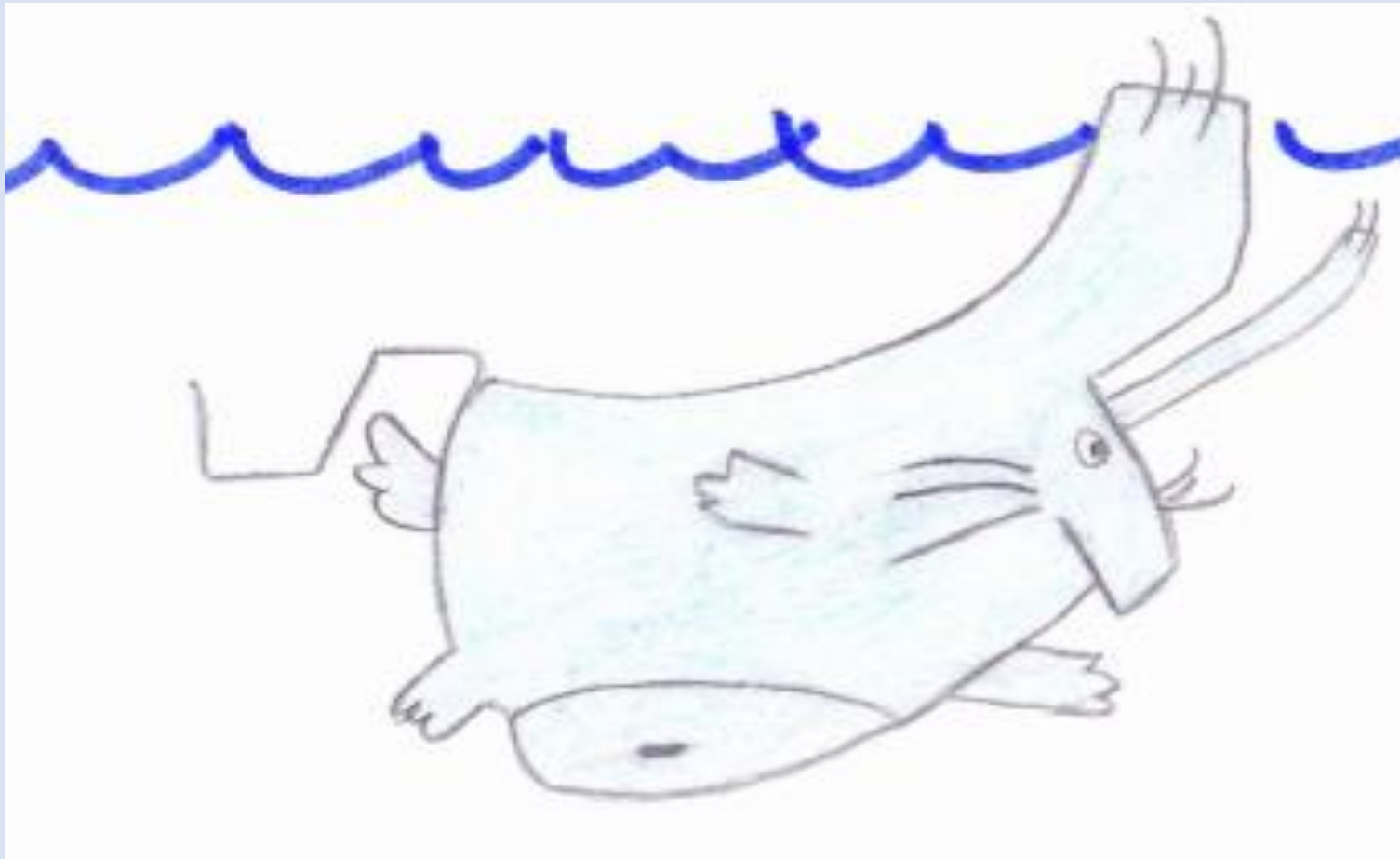
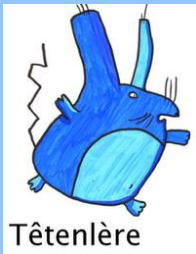


Lola

- Je saute du tapis sans hésitation et sans m'arrêter.
- Je passe sous un obstacle en me cachant sous l'eau.
- Je sais flotter sur le dos puis sur le ventre.
- Je sais m'allonger sur le ventre pour me déplacer.



LES AVENTURES DE AU FABULEUX VOYAGE SUR TITEPLAGE



ECOLE :

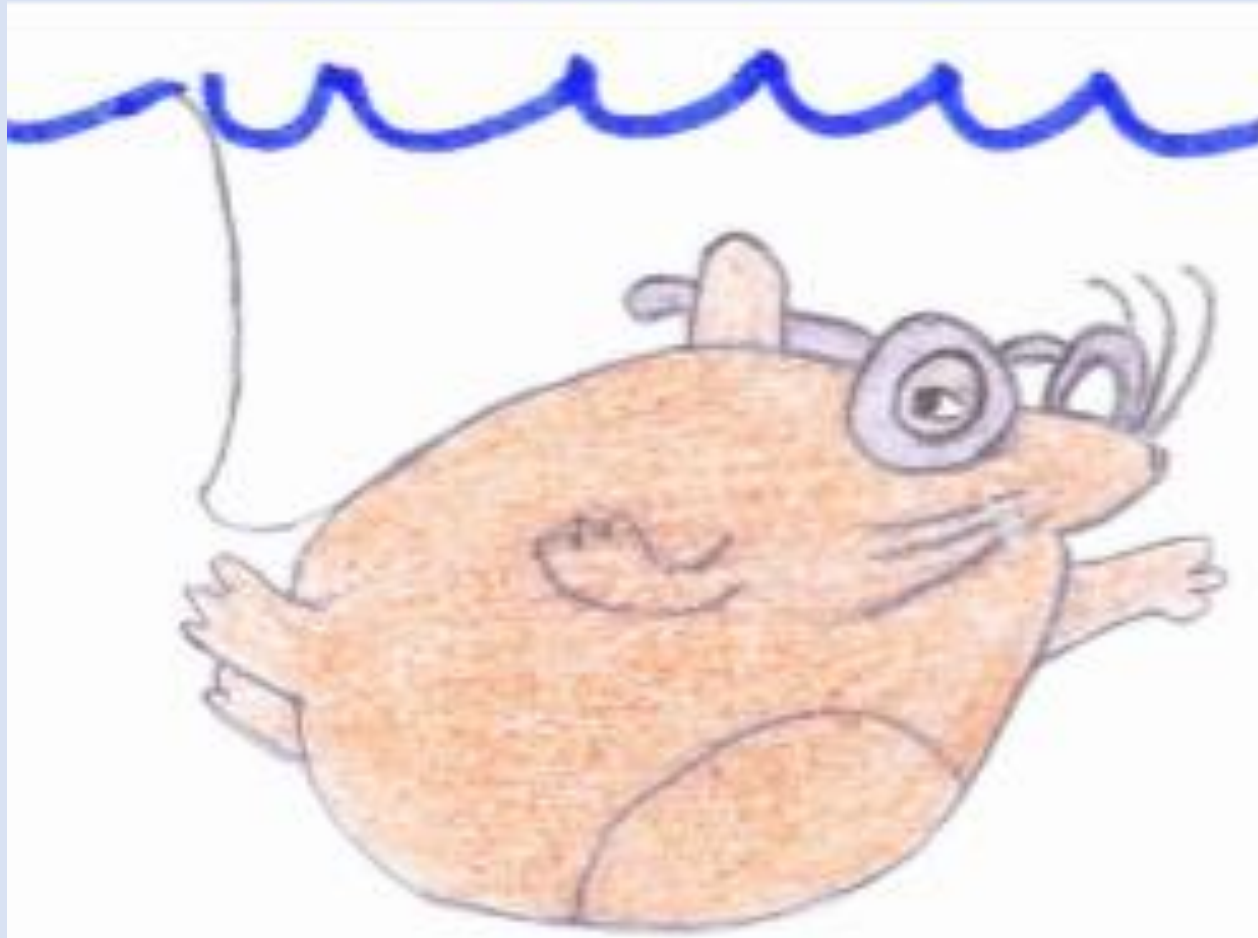
ANNEE :

L'ENSEIGNANT :

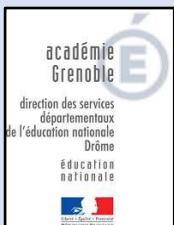
LE MAÎTRE-NAGEUR :



LES AVENTURES DE AU FABULEUX VOYAGE A HAUTECASCADE



Pensatou



ECOLE :

ANNEE :

L'ENSEIGNANT :

LE MAÎTRE-NAGEUR :



LES AVENTURES DE AU FABULEUX VOYAGE A GRANBASSIN



Lola



ECOLE :

ANNEE :

L'ENSEIGNANT :

LE MAÎTRE-NAGEUR :