

Le savoir nager

La sécurité

- Pour le premier degré, l'enseignement de la natation est assuré sous la responsabilité de l'enseignant de la classe ou, à défaut, d'un autre enseignant, y compris un professeur d'EPS lorsqu'un projet pédagogique est établi dans le **cadre du cycle 3**, avec l'appui des **équipes de circonscription**.
- Pour le second degré, l'enseignement de la natation est assuré par l'enseignant d'EPS responsable de la classe ou du **groupe-classe**.
- La présence de personnels de surveillance et d'encadrement au cours de l'enseignement de la natation **ne modifie pas les conditions de mise en jeu de la responsabilité des enseignants**. En cas de dysfonctionnement ou de mise en danger des élèves, il leur revient **d'interrompre la séance**.

- **La surveillance est obligatoire** pendant toute la durée des activités de natation. (MNS)
- Normes d'encadrement: **l'enseignement est assuré par l'enseignant d'EPS responsable de la classe ou du groupe classe, comme pour toutes les activités d'EPS.**
- Pour les classes à faibles effectifs, composées de moins de 12 élèves, le regroupement de classes sur des séances communes est à privilégier en constituant un seul groupe-classe.

Conditions matérielles d'accueil

- Pendant toute la durée des apprentissages, l'occupation du bassin doit être appréciée à raison 5 m² pour des collégiens ou des lycéens.
- La surface à prévoir nécessite des ajustements en fonction du niveau de pratique des élèves, notamment au lycée.
- Dans le cas d'une ouverture concomitante du bassin à différents publics, les **espaces réservés aux élèves doivent être clairement délimités.**
- L'espace attribué aux classes devra permettre, pour des raisons pédagogiques et de sécurité, **un accès facile à au moins une des bordures de bassin, notamment avec des élèves aux compétences encore fragiles.**

Les accompagnants

- Les auxiliaires de vie scolaire accompagnent les élèves en situation de handicap à la piscine, y compris dans l'eau, quand c'est nécessaire, en référence au projet d'accueil individualisé ou au projet personnalisé de scolarisation.

En pratique

- Rien n'oblige à faire des groupes de non nageurs!!! Nageurs et non nageurs peuvent être mélangés.
- C'est à l'équipe pédagogique de négocier les moyens supplémentaires ou de proposer une organisation (à moyen constant) qui permet d'isoler les non nageurs.
 - 2 enseignants pour 2 groupes classes (nageurs et non nageurs)
 - 3 enseignants pour 2 classes répartis en 3 groupes classes (moyens à négocier dans la DHG)
 - Organisation de stage pour non nageur (moyens supplémentaires à négocier)
- Le nombre de nageur par groupe est déterminé par la surface de bassin (classe de 25 élèves- 2 lignes d'eau de 25M)

Les objectifs du savoir nager

- On attend des élèves **une maîtrise du milieu aquatique** permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains.
- Cette maîtrise se construit sur l'ensemble du cursus de l'élève, prioritairement de la classe de CP à la classe de sixième ;
- l'attestation scolaire « savoir nager » peut cependant être validée ultérieurement.
- Elle ne représente pas l'intégralité des activités de la natation fixées par les programmes d'enseignement.
- Elle doit être acquise au cycle 3, avec une évaluation au cours du CM2.
- En 6ème, m'enseignant doit s'assurer de l'obtention de l'ASSN.

Les prérequis du cycle 3

Annexe 4 - Test d'aisance aquatique

Le certificat d'aisance aquatique est défini par l'article A. 322-3-2 du code du sport.

Ce test peut être préparé et passé dès le cycle 2 et, lorsque cela est possible, dès la grande section de l'école maternelle. Sa réussite peut être certifiée par tout enseignant des établissements d'enseignement publics ou des établissements d'enseignement privés sous contrat avec l'État, dans l'exercice de ses missions. L'obtention du certificat d'aisance aquatique permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).

Le test permet de s'assurer que l'élève est apte à :

- effectuer un saut dans l'eau ;
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

Un certificat attestant de la réussite au test est remis à l'élève ou à son représentant légal.

L'ASSN

- L'ASSN repose sur la maîtrise d'un parcours aquatique et de connaissances spécifiques au milieu aquatique.
- Elle valide un niveau de compétence permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, plan d'eau calme à pente douce).
- Conditions de réalisation:
 - Réalisation en continuité, sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface).
 - Aucune contrainte ou limite de temps.
 - Sans lunettes.



Capacités	Indications pour l'évaluation
À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière.	L'élève, à partir d'une position accroupie, entre par les fesses, ou le dos orienté vers la surface de l'eau, et reste dans l'axe de la chute.
Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle.	Déplacement libre.
Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m.	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle.
Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.

<p>Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 m.</p>	<p>Position verticale statique ou dynamique ; visage et voies respiratoires émergées.</p>
<p>Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.</p>	<p>Ne pas toucher le fond ou le mur. Sans reprise d'appui solide (fond du bassin, bord, ligne d'eau ou objet flottant).</p>
<p>Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 m.</p>	<p>Déplacement libre sans contrainte temporelle.</p>
<p>Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 m.</p>	<p>Position horizontale dorsale statique avec ou sans action de stabilisation ; voies respiratoires émergées.</p>
<p>Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.</p>	<p>L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle.</p>
<p>Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.</p>	<p>Déplacement libre sans contrainte temporelle.</p>

Connaissances et attitudes	Indications pour l'évaluation
Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.	Localiser le surveillant.
Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.	Utilisation systématique de la douche et respect des consignes de sécurité spécifiques au bassin.
Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASSN est adaptée.	Identifier ses ressources et ses limites en fonction du milieu.

- On peut donc distinguer plusieurs types d'élèves « non nageurs »
 - Ceux qui n'ont pas validé le test d'aisance aquatique: grands débutants et/ou élèves phobiques
 - Ceux qui ne valident pas l'ASSN (manque de pratiques, prérequis non stabilisés...)
 - Élèves à besoins particuliers
- Tous ces élèves sont à accompagner vers le même objectif, à savoir l'obtention de l'ASSN.

Progressivité de la construction du nageur

- Du débutant au nageur, on peut identifier trois étapes:
- Non nageur → Corps flottant → Corps projectile/propulseur → Corps propulseur → nageur

Définition du corps flottant

- Construire la capacité à s'abandonner dans le milieu sans laisser jouer les mécanismes de redressement.
- Sentir l'action de l'eau sur son corps: sentir que l'eau porte
- Pour aller vers:
- Être capable de choisir une forme de corps (y compris avec les pieds plus haut que le bassin) qui va entraîner l'orientation voulue pour se déplacer dans toutes les dimensions.

Corps projectile-propulseur

- Construire une tonicité du corps
- Construire un alignement des segments et une horizontalité du corps
- Pour construire la capacité à passer à travers l'eau sans se déformer et avec un minimum de freinage.
- Le positionnement de la tête devient primordial.

La construction du corps flottant

- Quel est le problème à résoudre par l'enfant?
 - Accepter le changement d'équilibre
 - Le terrien bipède en appui plantaire → Le nageur sans appui plantaire
 - Substrat solide → substrat liquide
 - En équilibre corps vertical → En équilibre corps relâché, il pivote à l'oblique

Construire la capacité de s'abandonner au milieu – sentir que l'eau porte

Construire la capacité à choisir la forme du corps pour donner l'orientation voulue.

Les 5 étapes de construction du corps flottant

- 1- Construire l'espace d'action en grande profondeur
- 2- Passer de l'appui à la suspension
- 3- Accepter l'immersion de la tête/ se déplacer sur quelques mètres la tête immergée
- 4- Construire la profondeur et remonter passivement sans ne rien faire
- S'équilibrer sur place quelques secondes tête immergée et émergée

Les 5 objectifs intermédiaires de la construction du corps projectile/propulseur

- 1- Rompre avec l'orientation verticale du corps
- 2- Construire l'axe tonique pour passer à travers les masses d'eau
- 3- Augmenter sa distance de déplacement et sa capacité d'apnée
- 4- Construire le corps coulant: Je suis capable de rester quelques secondes au fond de l'eau et de remonter quand je le souhaite.
- 5- Réaliser un projet de déplacement dans un parcours avec situations variées.
- Chaque objectif est un passage obligé au cours duquel l'élève réorganise sa motricité pour la rendre plus adaptée au milieu aquatique.

Etape 1: construire l'espace d'action en grande profondeur (l'enfant ne va pas dans l'eau ou reste immobile accroché au bord)

- Les contenus à intégrer
- Repères visuels: sur la structure de l'espace de déplacement (goulotte, mur, fond, surface...)
- Repères kinesthésiques: toutes les parties du corps vont servir à caractériser le contenant.
- Cette construction se fait progressivement en proposant des tâches appropriées

Situation de validation

- L'élève doit être capable d'entrer par le bord en grande profondeur, se déplacer le long du mur et sortir de l'autre côté du bassin.
- Indicateur de réussite, les enfants réalisent le parcours et entrent et sortent par le mur en autonomie.

Comment aider un enfant qui ne veut pas entrer dans l'eau?

- Jeu sous la douche
- Courir et jouer dans le petit bain pour le faire s'éloigner de l'échelle
- Descendre au petit bain par l'échelle et remonter au grand bain, le faire dans les deux sens
- Adulte dépose l'enfant dans l'eau (cf digne dingue d'eau)
- Au grand bain se déplacer en autonomie autour de l'échelle

2. Passer du terrien en appui au nageur en suspension (l'élève se déplace les coudes en appui sur la goulotte, il sort son corps au maximum de l'eau)

- Lors de cette étape il faut abandonner ses repères de terrien et se laisser flotter.
- Problème: pour bien flotter il faut immerger la plus grande partie de son corps (au moins jusqu'aux épaules)
- [..\..\cours deust\palier 1 \(1\)\palier 1\A Parcours Suspension.flv](..\..\cours deust\palier 1 (1)\palier 1\A Parcours Suspension.flv)

Les contenus à intégrer

- Repères sensoriels:
 - L'eau est près de la bouche et des oreilles
 - Sentir que les épaules et les coudes sont sous l'eau
 - On s'enfonce dans l'eau quand les bras se décrispent
 - Quitter les appuis plantaires
- Exemple d'exercice pour perdre les appuis plantaires:
 - Faire le tour d'un tapis

Situation de validation

- L'enfant doit être capable de:
 - Se déplacer les pieds le long du mur au grand bain de dos et de se déplacer le long de la perche ou de la corde
- Indicateur de réussite:
 - Les épaules et les coudes restent tout le temps sous l'eau

Exemples de situation

- En grande profondeur se déplacer dans un sens puis dans l'autre coudes et épaules immergées.
 - En allant vite pour rattraper le copain
 - En écartant les mains
 - En croisant les mains
 - À une main
 - En se croisant
 - Dos au mur
 - En valsant
- Se déplacer le long du mur en contournant un tapis
- Traverser à l'aide d'une perche dans l'angle du bassin
- Vidéo: le déplacement entre deux perches

3. Accepter l'immersion de la tête et se déplacer de quelques mètres avec ou sans le bord (garde la tête hors de l'eau même lorsqu'il est accroché au bord)

- Immerger la tête en regardant le fond va permettre d'allonger le corps à l'horizontal
- Lors des déplacements, ne pas demander systématiquement à l'élève de respirer va lui permettre:
 - Maintenir l'axe de la tête sur l'axe de déplacement (équilibre précaire à ce stade)
 - Faciliter sa flottabilité
 - Ne pas créer de pression désagréable sur le visage
- Cette étape est fondamentale l'élève doit accepter de mettre le visage sous l'eau sans se boucher le nez.
- Vidéo: le cacher

Les contenus à intégrer

- Repères sensoriels:
 - Voir le fond et/ou le mur vertical de la piscine
 - Sentir que la tête est sous l'eau (menton, bouche, nez, yeux et oreilles, cheveux, dessus du crâne)
 - Entendre des différences de bruits entre tête hors et sous l'eau
- Si cette étape n'est pas validé l'élève va rencontrer de réelles difficultés pour la suite des apprentissages.

Situation de validation

- L'enfant doit être capable de:
 - Se déplacer le long du bord en passant sous des obstacles posés à la surface.
 - Se déplacer le long du bord tête immergée
- Indicateur de réussite
 - Le déplacement en immersion s'effectue sur au moins 5m ou au moins 5''
 - [..\..\..\cours deust\palier 1 \(1\)\palier 1\G Parcours immersion tete obstacles.flv](#)

Situations

- Accepter de mettre de l'eau sur son visage sous la douche
- Remplir d'eau des objets et se les verser sur la tête
- En grande profondeur:
 - Se cacher sous l'eau (menton, bouche, nez, yeux), crier, parler...
 - S'immerger et annoncer le nombre de doigts qu'un camarade cache sous l'eau
 - Fermer la bouche et se déplacer en immersion le long du bord
 - Idem bouche grande ouverte et constater que l'eau n'entre pas.
 - Bloquer sa respiration en dehors de l'eau puis dans l'eau
 - Agrandir la distance que l'on est capable de franchir le long du bord la tête sous l'eau

Etape 4: Construire la profondeur et remonter passivement sans rien faire (immerge son visage mais ne sait pas descendre au fond/ constamment en mouvement car il n'a pas ressenti que l'eau porte).

- Cette étape s'effectue en 2 temps
 - Toucher le fond: descendre le long de la perche et aller toucher le fond . Cette capacité permet à l'élève d'identifier que l'espace d'action a un fond.
 - Rester au fond... puis remonter passivement: vivre l'expérience de vouloir rester au fond de l'eau pendant quelques secondes permet de constater que c'est difficile. Le corps remonte à la surface et ne coule pas.
- Vivre la remontée passive est un passage obligé pour mettre un terme aux représentations erronées des enfants.
- Se laisser remonter sans rien faire permet de sentir l'action de l'eau sur son corps: le corps remonte progressivement à la surface et flotte.
- Travailler à une profondeur qui correspond à la taille des enfants, plus une longueur des bras.

Les contenus à intégrer

- Repères sensoriels:
 - Sentir que l'eau porte et qu'il est difficile de rester au fond de l'eau.
 - Sentir qu'un corps relâché remonte en surface sans rien faire.
 - Lors de la remontée passive, le temps de la remontée est plus long que celui de la descente.
 - [..\..\..\cours deust\palier 1 \(1\)\palier 1\Eau porte.flv](#)
 - [..\..\..\cours deust\palier 1 \(1\)\palier 1\L'eau porte 2.flv](#)

Tâches à faire vivre pour atteindre l'objectif

- Au petit bain, passer sous les jambes d'un camarade et frôler le fond.
- Aller toucher le fond au grand bain avec l'aide de l'échelle ou de la perche.
- Idem avec l'aide d'un camarade
- Dans le grand bain aller ramasser des objets de formes et de couleurs différentes.
- Descendre par une perche et remonter par une perche suffisamment proche pour que l'on n'ait pas à lâcher la première. (ou le corps d'un camarade).
- Avec la cage, aller s'asseoir au fond de différentes manières.
- Descendre toucher le fond avec le moins d'appui possible sur la perche (augmentation de l'amplitude)
- Descendre plus vite que son camarade qui se trouve à une autre perche.
- Entrer par un tobogan dans différentes positions et passer sous un cerceau.

Etape 5: s'équilibrer quelques secondes dans n'importe quelle position. (l'élève est toujours en mouvement sur des temps courts).

- [..\..\cours deust\palier 1 \(1\)\palier 1\La molle meduse.flv](#)
- Les contenus à intégrer:
- Repères sensoriels et connaissances:
 - Faire: varier les positions de son corps et mobilisant les différents segments et se laisser « porter » par l'eau
 - Sentir: qu'un corps relâché remonte en surface et flotte.
 - Savoir: que quelle que soit la forme de corps et l'endroit où le nageur expérimente les déséquilibres le corps va flotter.

Situation de validation

- L'élève doit être capable de:
 - Sauter, remonter passivement et rester en équilibre statique tête immergé. Expérimenter plusieurs formes de corps.
- Indicateur de réussite: rester statique en équilibre 3 à 5 secondes.
- Entrer dans l'eau et rester en équilibre vertical tête hors de l'eau (action des bras et des jambes) sur place.
- Indicateur de réussite: rester en équilibre vertical pendant trois secondes.
- [..\..\cours deust\palier 1
\(1\)\palier 1\L Remontee passive Touboule.flv](#)

Tâches à vivre pour atteindre l'objectif

- Faire vivre différentes situations d'équilibre statique.
- Faire constater que l'on flotte de la même façon.
- Utiliser ses différentes formes de corps pour remonter de manière passive après diverses entrées dans l'eau.
- [..\..\..\cours deust\palier 1 \(1\)\palier 1\La planche.flv](#)

Conclusion

- Je peux aller au fond du bassin:
 - Mais il faut faire des efforts
 - On ne tombe pas indéfiniment
 - Il est impossible de rester au fond sans rien faire
 - Une fois remonté je flotte sans rien faire
- Je peux garder la bouche ouverte sous l'eau
- Je peux rester sous l'eau
 - Je bloque ma respiration volontairement sur 3, 5 ou 10 secondes
- Toutes ces expériences vont changer les représentations
 - Je ne tombe pas dans l'eau
 - Je ne me remplis pas
 - Je peux rester un certains sans respirer en apnée
 - Quand je suis au fond, je peux remonter
- **Je peux donc flotter sans rien faire**

Corps projectile/propulseur:

- Comportement initial: l'élève se déplace à la surface sur 5 m la tête hors de l'eau, le corps à l'oblique.
- On distingue 5 étapes pour construire ce corps P/P
 - Rompre avec l'orientation verticale du corps
 - Construire l'axe tonique pour passer à travers les masses d'eau
 - Augmenter la distance de déplacement
 - Construire l'immersion volontaire
 - (Réaliser un projet de déplacement dans un parcours de situations variées) enchaîner les compétences précédentes

1. Rompre avec l'orientation verticale du corps (l'élève se déplace sur 5 m avec le corps à l'oblique, tête en dehors de l'eau)

- Pourquoi?
- Pour se déplacer et glisser sur l'eau, le nageur recherche des solutions efficaces pour passer à travers l'eau en étant freiné le moins possible. (solution économique sur le plan énergétique → moins de fatigue)
- Il doit donc réduire les surfaces de frottement. Pour ce faire il doit aligner son corps avec l'axe de déplacement: l'horizontale (perdre ses repères de verticalité).
- Le placement de la tête et du regard joue un rôle déterminant. Le nageur doit regarder le fond du bassin pour avoir la tête complètement immergée et ainsi induire un alignement de la tête du cou et du tronc.

Contenus à intégrer

- Repères kinesthésiques:
 - Sentir le positionnement de la tête, la nuque étirée, menton poitrine.
 - Sentir l'alignement du corps.
- Repères visuels:
 - Regard à la verticale (vue sur le fond du bassin sous le corps)

Situation de validation

- Entrer en rotation par la nuque: cette situation permet de construire le placement de la tête, déterminant pour la suite des apprentissages.
- [palier 2a\K palier 2a\basculeAVSimple.flv](#)
- Consignes:
 - Se placer au bord du tapis
 - Entourer ses cuisses avec ses bras
 - Enrouler la tête
 - Rentrer dans l'eau avec la nuque en tournant
- [palier 2a\K palier 2a\basculeARSimple.flv](#)
- L'élève doit être capable d'accepter l'entrée dans l'eau par bascule avant et arrière.
- Indicateur de réussite:
 - La rotation est complète sans reflexe de redressement du corps.

Exemples de situations:

3 tâches qui visent la perte de l'équilibre du terrien et la création de nouveaux repères sensoriels.

Entrer dans l'eau en position ventrale/dorsale à l'aide d'une planche ou d'un tobogan. (avec le tobogan, le maintien du positionnement de la tête rentrée est plus difficile)

Entrer dans l'eau en rotation avant et latérale (roulade sur un tapis)

Entrer dans l'eau en déséquilibre arrière en partant dos au bassin: entrer en V par les fesses (dispositif: placer un tapis au bord du bassin et demander à l'élève de positionner le bout de ses talons au-dessus de l'eau)

Indicateur de réussite:

Maintien de la posture pendant l'immersion (aucun réflexe de redressement)



2. Construire l'axe tonique pour passer à travers la masse d'eau (l'élève se déplace sur 5m avec le corps non aligné)

- Construire l'axe tonique du corps, c'est construire l'indéformabilité du corps dans le déplacement pour:
 - Passer à travers l'eau
 - Glisser efficacement
- C'est aussi aligner l'axe du corps avec l'axe de déplacement pour diminuer la résistance à l'avancement.

Les contenus à intégrer

- Repères kinesthésiques:
 - À l'entrée dans l'eau ou après une poussée sur le mur
 - Sentir le corps droit et dur
 - Après une poussée du mur
 - Sentir le maintien de la position de la tête

Situation de validation

- [palier 2a\K palier 2a\GlisseeventraleSimple.flv](#)
- Ce que l'enseignant observe:
 - La tête est immergée et enroulée en position «menton-poitrine»
 - Les bras tendus «en flèche/fusée»
 - Le corps est allongé à l'horizontale
 - Le corps est tonique, il ne se déforme pas
 - L'élève glisse sur l'eau
 - Les jambes restent immobiles
- L'élève doit être capable de réaliser une glisée ventrale à partir d'une poussée murale.
- Indicateur de réussite:
 - Franchir 4 mètres en fusée sans battement de jambes.

Exemples de situations

- Jeu des quilles
- Au petit bain, se laisser tomber dans l'eau, corps dur et droit comme un bâton. À réaliser de face, de côté, de dos.
- Indicateur de réussite:
- L'entrée dans l'eau se fait par la nuque tête rentrée.
- À l'entrée dans l'eau le corps ne se déforme pas et l'élève maintient son axe tonique 4 à 5''
- [palier 2a\K palier 2a\V1Quilles.flv](#)

Situations 2

- Saut en allumette
 - Au grand bain sauter du bord, le corps droit comme un I et dur comme un bâton.
 - Expérimenter: différents placement des bras, les départs de dos, les rotations longitudinales (1/2 tour et tour complet)
- Indicateur de réussite:
 - Indéformabilité du corps à l'entrée dans l'eau. (aucun réflexe de redressement ni de parachute- faire le moins d'éclaboussures).
- [palier 2a\K palier 2a\V2.flv](#)
- [palier 2a\K palier 2a\V2bis.flv](#)

Glissées et coulées ventrales

- Consignes:
 - Je rentre la tête et dégage la nuque tout en positionnant les jambes.
 - Je place les bras en flèche au dessus et en arrière de la tête.
 - Je pousse contre le mur avec les pieds
 - Je glisse et je conserve la posture (tête en immersion et corps dur comme un bâton et droit comme un i) sans battre des jambes
 - Après plusieurs essais avec l'aide des repères, je tente de battre mon record

- J'expérimente le rôle de la tête dans les coulées
 - Consignes:
 - Effectuer 6 coulées tête en immersion et marquer d'un repère la distance parcourue sans battement de jambes.
 - Effectuer 6 coulées tête en immersion en relevant la tête pendant le déplacement et marquer d'un repère la distance parcourue .
- Comparer les distances parcourues
- J'expérimente le rôle des bras dans les coulées
 - Consignes
 - Effectuer 6 coulées les bras en flèche et la tête en immersion et marquer d'un repère la distance parcourue sans battements de jambes.
 - Effectuer 6 coulées les bras écartés et la tête en immersion et marquer d'un repère la distance parcourue sans battements de jambes
- Comparer les distances parcourues

Entrer par la nuque en plongeon et couvrir la plus grande distance possible sans nager (le corps du nageur n'est pas aligné)

- Comment?

- Pour couvrir la plus grande distance à partir d'un plongeon, l'élève va devoir:
 - Conserver la position de la tête (alignement des segments)
 - Conserver la tonicité du corps à l'impact de l'eau (indéformabilité)
 - Expérimenter et construire le rôle des bras pour:
 - Gérer la rotation (qui ne doit pas être complète)
 - Gérer la profondeur (si je plonge en canard à la verticale...je ne vais pas pouvoir sortir loin du mur)

- Les bras sont le gouvernail ils vont piloter le corps du nageur vers la sortie de l'eau

Les contenus à intégrer:

- Repères kinesthésiques:
 - Dans le placement:
 - Sentir le positionnement de la tête, nuque étirée sous les bras.
 - À l'impact de l'eau:
 - Sentir le maintien de la tête (elle ne redresse pas)
 - Sentir le maintien de la tonicité du corps (dur comme un bâton et non mou comme un chamallow)
 - Sentir le rôle des bras. Si j'ouvre mes épaules je vais moins profond.
- Avec une tête plus rentrée et les épaules plus ouvertes alors le corps du nageur s'enfonce moins dans l'eau lors du plongeon.

Situation de validation

- L'élève doit être capable de rentrer dans l'eau par la nuque en plongeon.
- Indicateur de réussite:
 - Franchir au moins 4 mètres bras en flèche sans battement de jambes.
- [palier 2b\K_palier 2b\V4.flv](#)

Exemples de situations

- Entrée par la nuque, la tête sous les bras le menton contre la poitrine et finir en roulade.
- [palier 2b\K palier 2b\Entree rotation tt ss bras.flv](#)
- Entrée en plongeon, départ à genou sur la planche
- [palier 2b\K palier 2b\V6.flv](#)

- Objectif: expérimenter le rôle des bras dans le plongeon à partir d'un problème posé à l'enfant.
- Tâche: entrer dans l'eau par la nuque en plongeon
- Problème: plonger et refuser le tour complet:
- Consignes:
 - Je m'accroupis près du bord, je rentre la tête et je place les bras en flèche derrière la tête
 - J'entre dans l'eau par la nuque
 - Je glisse le plus loin possible sous la 1^{ère} ligne d'eau
 - Indicateur de réussite: la sortie de l'eau se fait bras en avant
- [palier 2b\K palier 2b\Plonger sous ligne eau c1.flv](#)
- [palier 2b\K palier 2b\Plonger sous ligne eau expe1.flv](#)
- [palier 2b\K palier 2b\Plonger sous ligne eau c2.flv](#)
- [palier 2b\K palier 2b\Plonger sous ligne eau expe2.flv](#)

- Si les élèves réussissent dans la tâche précédente:
- Expérimenter le rôle du plongeon:
 - je sors loin les bras devant (et non par la tête avec les mains le long des cuisses)
 - Battre son record de distance
 - Indicateur: la sortie de l'eau s'effectue par les bras EN AVANT au-delà de 4 mètres.
 - Je plonge en profondeur et je glisse le plus loin possible sans utiliser les jambes
 - Je plonge sous la surface et je glisse le plus loin possible sans utiliser les jambes
 - Comparer les deux distances parcourues dans les deux modalités.

Expérimenter la poussée des jambes pour acquérir une vitesse horizontale de déplacement.

- Consignes:
 - Départ dans l'eau, jambes fléchies et pieds contre le mur:
 - Pousser fort
 - Glisser pour aller le plus loin possible
 - Ne pas utiliser les battements de jambes
 - Bras en flèche
- Comment aider les élèves:
 - La poussée des jambes est complète et se termine corps très allongé.
 - La tête reste rentré jusqu'à l'arrêt
- Indicateur de réussite: franchir 5m

Expérimenter la poussée des jambes dans l'entrée en plongeon par la nuque

- Dispositif matériel:
 - Placer des repères de distance sur la ligne d'eau
- Organisation:
 - Travailler en binôme
- Consignes:
 - Entrer dans l'eau par la nuque de plus en plus loin du bord (expérimenter différentes forces de poussée des jambes)
- Observation des élèves:
 - Rentrer la tête pour rentrer dans l'eau par la nuque
 - Pousser sur les jambes pour rentrer dans l'eau loin du bord
 - Etirer les bras
 - Tendre les jambes après la poussée
 - Durcir le corps en l'air et en entrant dans l'eau
- Nouvelles consignes:
 - Battre son record de distance
 - Élever le point de départ (plot)

Conclusion

- L'élève a appris:
 - À accepter les déséquilibres avant et arrière
 - À se laisser rééquilibrer par l'eau après un déséquilibre
 - À conserver le corps aligné et tonique
 - À conserver son corps aligné avec l'axe de déplacement
 - À conserver un position hydrodynamique avec la tête rentrée en immersion et les bras en flèche
 - A rester en apnée sur une durée plus longue (8 à 10'')

3. Augmenter la distance de déplacement (la propulsion des bras est inefficace les distances nagées restent inférieures en 3 m en immersion)

- Comment?
- Pour augmenter sa distance de déplacement, le nageur va devoir construire des mouvements propulsifs. Il doit apprendre à:
 - Créer des surfaces d'appui avec ses membres supérieurs (mains et bras) que nous assimilerons à des rames.
 - Utiliser ses jambes pour limiter les oscillations latérales du corps (qui freinent et fatiguent) et maintenir l'équilibre horizontal dans le déplacement.
 - Les nageurs débutants ont utilisé la stratégie de l'apnée (je nage et je glisse sur l'eau tête immergée, puis je relève la tête et me redresse pour respirer). Il s'agit à cette étape de faire construire les modalités de prise d'air qui permettent de faire durer le déplacement.

Les contenus à intégrer

- Repères sensoriels
- Dans ses déplacements l'élève doit sentir:
 - Le maintien du positionnement de la tête
 - L'allongement du corps
 - La tonicité de son corps
- Pour se propulser avec ses bras, l'élève doit sentir:
 - L'allongement des bras qui tournent comme un moulin avec un mouvement grand et lent

- Pour équilibrer son corps dans le déplacement l'élève doit construire le battement de jambes et sentir:
 - Le battement part de la hanche (et non une flexion du genou)
 - Les articulations du genou et de la cheville sont très souple
 - Les battements s'effectuent jusqu'à la surface mais les pieds ne sortent pas de l'eau.
 - Le battement doit créer une légère mousse

Situation de validation

- L'élève doit être capable d'enchaîner une coulée ventrale et une reprise de nage en grand moulin.
- Indicateur de réussite:
 - Franchir 8 à 10 m sans reprise d'air
- [palier 2c\K palier 2c\V8.flv](#)

Exemples de tâches à faire vivre pour atteindre l'objectif

- A partir d'une poussée murale, expérimenter l'action des bras dans un déplacement ventral la tête immergée.
 - Sur un parcours de 8 à 12m maximum. Organiser la rotation des élèves pour maximiser le nombre de répétitions.
 - Tourner lentement les bras tendus en grand moulin loin devant dessous et derrière. Marquer un repère de distance.
 - Tourner vite les bras tendus en grand moulin marquer un repère de distance.
- Comparer la distance franchie dans les deux modalités. Variable: cette situation peut être proposée avec 6 coups de bras

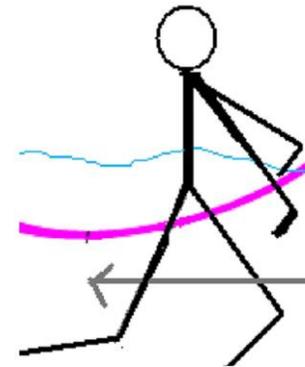
- Loin tendu grand moulin/ petit fléchi petit moulin
 - Tourner les bras et rentrer la main dans l'eau loin devant « bras tendu »
 - Marquer le repère de distance franchie avec 6 CB
 - Tourner les bras et rentrer la main dans l'eau au niveau de la tête « bras fléchie »
 - Marquer le repère de distance franchie avec 6 CB
- Comparer la distance entre les deux modalités et conclure.

Expérimenter le rôle de la main et de l'avant bras dans le déplacement

- Le cavalier: (individuellement puis par deux en confrontation)
- A cheval sur une frite, avancer avec l'aide des mains et des avant bras (simultané puis alterné) sur 4 à 6 coups de bras.
 - Les poings fermés
 - Les mains ouvertes et toutes molles
 - Les mains toniques à plat
 - Les mains toniques formant une pale avec l'avant bras en cherchant à pousser un grand volume d'eau derrière soi.
- Comparer les distances parcourues pour chaque contrainte et conclure

- Le parcours du cavalier
- A cheval sur une fritte, réaliser un parcours en avant, en arrière en tournant dans un sens puis Dans l'autre.

Variable: allongé sur un tapis



Expérimenter l'action des jambes dans le déplacement

- Se déplacer sur le ventre en immersion bras en flèche
 - Se déplacer et faire beaucoup de mousses avec les jambes
 - Se déplacer sans faire de mousse avec les battements de jambes
- Se déplacer en battements de jambes sur le dos en tenant une planche au niveau des genoux
 - En soulevant la planche avec les genoux
 - Sans soulever la planche
- Augmenter sa distance de déplacement sans s'arrêter
- Si la flottaison dorsale est construite, demander à l'élève de se déplacer en torpille et de passer sur le dos pour prendre son air sans suspendre son déplacement.

La torpille

- Enchaîner le déplacement ventral puis dorsal en grand moulin .
- Cette situation offre une multitude de variable (faire varier le nombre de coups de bras en ventral et en dorsal
- Le positionnement de la tête est une condition de réussite de l'élève.

4. Construire l'immersion volontaire: le corps coulant. L'élève ne sait pas souffler dans l'eau et conserve la tête hors de l'eau longtemps.

- Pourquoi?
- A ce stade, il devient nécessaire de construire l'expiration aquatique pour permettre au nageur d'augmenter sa distance de déplacement sans fatigue excessive.
- Cette construction est progressive
- Dans un premier temps l'élève va apprendre à produire une expiration complète pour résoudre le problème suivant:
 - Comment faire pour rester au fond de l'eau
- Au cours de cette étape le déplacement en profondeur sera abordé en tant que moyen (et non comme une fin en soi) pour expérimenter l'expiration aquatique.
- Le fait d'aller chercher deux objets distants au fond de l'eau est un indicateur sur la capacité de l'élève à expirer de l'air pour descendre.
- C'est pourquoi une simple immersion n'est pas suffisante à cette étape.

Les contenus à intégrer

- L'élève construit des repères de mise en relation :
 - Si je souffle, je peux descendre: je peux descendre quand je veux, sans aide extérieure juste en relâchant l'air dans mes poumons.
 - Dans le déplacement ventral, si je relâche complètement mon air avant d'inspirer, c'est plus facile pour prendre de l'air. J'apprends que je dois vider complètement l'air de mes poumons avant de sortir la tête de l'eau pour inspirer.

Situation de validation

- En cours d'acquisition
- [palier 2c\K palier 2c\V9.flv](#)
- L'enfant doit être capable de descendre au fond de l'eau (1,5* la taille max) en plongeon canard.
- Indicateur de réussite: aller chercher deux objets distants.

Exemples de situations à faire vivre pour atteindre l'objectif

- Expérimenter souffler/ vider son air
- Sous l'eau seul ou par deux
 - Je dis mon prénom
 - Je fais des bulles: des petites, des grosses
 - Je souffle pour faire sortir mon air: très fort doucement
 - Je vide mon air par la bouche ou par le nez
 - Je souffle et je m'assois au fond
 - Je m'assois au fond et je reste 5 à 10 secondes au fond de l'eau
 - Je souffle en continu/ je souffle en faisant des temps de blocage expiratoire.



Expérimenter l'expiration complète

- S1: Le tapis coulant
 - En planche ventrale, en étoile de mer, souffler et vider son air pour descendre au fond de l'eau par une expiration complète.
 - Expérimenter : souffler fort et rapidement/ lentement.
- [palier 2c\K palier 2c\V10.flv](#)
- S2: le poisson turbot: franchir deux obstacles en rasant le fond.
- [palier 2c\K palier 2c\V11.flv](#)
- Capacité en construction

Expérimenter des temps d'expiration sur un déplacement

- Je me déplace en grand moulin tête immergée. En soufflant longtemps et lentement par la bouche: Je fais plusieurs répétitions puis je marque d'un repère la distance parcourue sans reprise d'air
- Je reproduis la même distance en gardant l'air dans mes poumons (sans souffler). Plusieurs répétitions
- Je reproduis la même distance en alternant un temps d'expiration bref et un blocage.
- Je me déplace en grand moulin en soufflant vite et fort pour vider rapidement mon air.

Expérimenter l'expiration buccale: le bouchon

- Dans le petit bain de l'eau au niveau du cou:
- J'expire longuement sous l'eau puis j'inspire brièvement en une seule fois par la bouche dès la remontée à la surface puis je m'immerge très vite à nouveau pour souffler longtemps sous l'eau.
- J'expérimente seul puis avec un binôme. Je fais valider le temps bref d'inspiration (2 à 3 secondes)
- Dans le grand bain, accroché au bord du bassin jouer au « bouchon du pêcheur » en choisissant et en variant les temps d'expiration en immersion et en maintenant une inspiration brève.
- Variables:
 - En binôme, faire valider le temps bref d'inspiration (2sec)
 - En binôme, faire ensemble
 - En binôme faire le jeu du piston (1 sur l'eau/ 1 sous l'eau)

Expérimenter l'inspiration buccale sur un déplacement ventral (battement de jambes et bras en flèche)

- Si le positionnement de la tête en position ventrale sans prise d'air est construit, la rotation de la tête qui va permettre de reprendre de l'air:
 - Sans s'arrêter
 - Sans basculer le corps à l'oblique

Est à construire.

- Cet apprentissage ne fait pas l'objet des situations ci-dessous mais à construire en parallèle. La situation de la torpille peut être reprise ici.
- Je nage en position ventrale en alternant une expiration longue (5 à 10 sec), une inspiration brève (2sec) sans arrêter les battements de jambes. (pour inspiration: je tourne la tête et j'ouvre la bouche)
- Je nage en position ventrale, en alternant une expiration forte et brève (2sec) et une inspiration brève (2sec) sans arrêter les battements de jambes.
- Le travail sur les rythmes respiratoires peuvent être réalisés en amont sur un parcours intégrant: des lignes d'eau, des tapis, des frites, des cerceaux immergés... en privilégiant l'inspiration brève.