

Académie de REIMS  
Formation professionnelle continue en EPS

*Définir et Construire*  
*le « savoir nager »*  
*en 6<sup>ème</sup>*

INTERVENANTS :

Stéphane CHABAULT :

s.chabault@laposte.net

Jean-Pascal FAGOT :

jplaurance.fagot@wanadoo.fr

Bertrand MOURGUES :

bertrand.mourgues1@cegetel.net

Mardi 28 février et jeudi 30 mars 2006 à Troyes

Sommaire

<b>I- Introduction du stage .....</b>	<b>3</b>
A Programme de la journée	
B Justification de la mise en place du stage	
C Objectifs du stage	
<b>II- Les données institutionnelles et la sécurité en natation .....</b>	<b>4</b>
A Les programmes 6 <sup>ème</sup> en natation	
B La nouvelle réglementation	
1 La circulaire académique	
2 La circulaire du 13/07/04 modifiée le 15/10/04	
a Les taux d'encadrement au collège et au lycée	
b Les élèves inaptes	
C Les incontournables en termes de sécurité en natation scolaire	
<b>III- Précisions didactiques .....</b>	<b>7</b>
A Présentation didactique	
B Liens avec le document de Bertrand MOURGUES pour la préparation de l'agrégation interne	
<b>IV - Proposition de compétences, contenus, situations d'apprentissages par niveaux ....</b>	<b>8</b>
A Niveau 1	
1 Niveau initial des élèves	
2 Proposition de compétences spécifiques (CS), contenus d'enseignement (CE) et situations d'apprentissages (SA) pour le niveau 1	
B Niveau 2	
1 L'équilibre	
2 S'informer	
3 La propulsion	
4 La respiration	
5 Une situation incontournable	
6 Deux situations complémentaires	
C Niveau 3 : propositions de compétences spécifiques, contenus et situations	
<b>V- Propositions pédagogiques.....</b>	<b>19</b>
A L'évaluation	
1 Généralités	
2 L'évaluation de fin de niveau 1	
3 L'évaluation de fin de niveau 2	
4 L'évaluation de fin de niveau 3	
B Aborder un cycle natation 6 <sup>ème</sup>	
C Proposition de dispositifs possibles	
D Les règles à respecter dans le déroulement d'une leçon de natation	
E « L'aquaphobie »	
<b>VI -Eléments de bibliographie.....</b>	<b>27</b>

# I – Introduction du stage

## A Programme de la journée

8 h 45 : **accueil des stagiaires**

9 h 00 : **introduction du stage** (salle de réunion) :

- présentation des intervenants, de la justification et des objectifs du stage I) B) et C)
- présentation des « stagiaires » et de leurs attentes

9h15 : **données théoriques servant de base aux échanges et questions :**

- les données institutionnelles et la sécurité en natation
- précisions didactiques
- les contenus / compétences et situations d'apprentissages pour accéder au « savoir- nager » en fonction du niveau initial des élèves

10h30/12h00 : **travaux par groupes :**

Constitution de groupes de 3 ou 4 stagiaires et réflexion sur les thèmes souhaités par les stagiaires : à partir de caractéristiques d'élèves, proposer des hypothèses explicatives et des contenus, des SA et les transformations attendues. Autres thèmes possibles : l'évaluation, l'organisation de l'espace aquatique disponible...

13h30 /14h30 : **synthèse de la partie théorique :**

- restitution des synthèses des travaux par groupes
- nos propositions
- organisation de la partie pratique

15h00 / 16h00 : **(piscine des Chartreux) mise en pratique des propositions :**

- l'évaluation et notamment le test du savoir nager
- les SA niveau 1
- les SA niveau 2

16h15 : **conclusion** : questions diverses et bilan du stage

## B Justification de la mise en place du stage

La mise en place de ce stage fait suite :

- aux nouvelles circulaires en natation notamment celle de 2004,
- à la subvention par le conseil général d'un cycle de natation, pour les élèves de 6<sup>ème</sup>, pour tous les collèges de l'Aube qui en ont fait la demande,
- à la parution des programmes de 6<sup>ème</sup> (BO 18/06/1996) qui concourt à la systématisation de l'enseignement de la natation en 6<sup>ème</sup>,
- à la volonté de répondre aux besoins des collègues.

## C Les objectifs du stage

- faire un rappel des textes officiels et de leurs conséquences sur la mise en œuvre de l'enseignement de la natation dans le cadre des cours d'EPS au collège,
- proposer une approche de l'activité, ce qui passe notamment par des contenus et des situations d'apprentissage adaptées au niveau des élèves.
- permettre un échange entre les collègues présents, tant sur leurs pratiques professionnelles que sur leurs questions concernant la construction du savoir nager en 6<sup>ème</sup>.

## II - les données institutionnelles et la sécurité en natation

### A - Les programmes de 6<sup>ème</sup> en natation : textes et axes de travail

Il existe une seule obligation dans les programmes le savoir nager, on n'est pas « obligé » de savoir faire un ATR.....les actions de soutien concernent essentiellement les activités aquatiques, ce qui montre bien la place particulière de la natation pour les pouvoirs publics.

= cf prog 6<sup>ème</sup> : rubrique : les INTERVENTIONS PARTICULIERES : « des actions de soutien peuvent être envisagées pour les élèves présentant, à leur arrivée au collège des insuffisances ou des lacunes. C'est particulièrement le cas en natation, compte tenu que revêt pour chaque individu, le fait de savoir nager. Tout doit être mis en œuvre pour que cette compétence soit acquise dès la fin de la classe de 6<sup>ème</sup> »

CLASSES	COMPETENCES
6 <sup>ème</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser la capacité à maintenir un équilibre propice au déplacement, établir et rompre l'équilibre horizontal, orienter et mobiliser la tête en conséquence, utiliser des repères visuels, aligner et allonger le corps et les segments.</li> <li>- Maîtriser la respiration, utiliser diverses solutions pour s'immerger en variant les formes et le débit de la respiration.</li> <li>- Maîtriser la propulsion par l'orientation des surfaces propulsives, le rythme et la continuité des actions.</li> </ul> <p><i>= l'élève sachant nager est capable, en eau profonde de sauter ou plonger pour réaliser sans interruption une distance donnée, un maintien sur place et la recherche d'un objet immergé.</i></p>

CLASSES	COMPETENCES Spécifiques (document d'accompagnement)
6 <sup>ème</sup> non nageurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter en restant droit et toucher le fond (1.5 fois la taille).</li> <li>- Se laisser remonter en surface, passivement, sans mouvement, en apnée inspiratoire.</li> <li>- Flotter en surface en apnée inspiratoire, en adoptant diverses postures nettement marquées (étoile, boule, sur le ventre, sur le dos).</li> <li>- Se déplacer en surface et/ou en immersion pour rejoindre le bord à un endroit prévu à l'avance.</li> </ul>

## B - La nouvelle réglementation

### 1 la circulaire académique

C'est la référence académique en termes de natation. Elle précise la circulaire de 2004 en fournissant des documents concrets et prêts à servir de support aux enseignants d'EPS.

### 2 Proposition d'une synthèse de la circulaire du 13/07/2004 modifiée le 15/10/2004

Dans la circulaire du 13/07/2004 modifiée le 15/10 /2004 le niveau 2 est exigé à la fin de la classe de 6<sup>ème</sup>. Ce niveau est atteint lorsque l'élève est capable de réaliser un parcours comprenant : un plongeon, 50m en grande profondeur, sans reprise d'appui, alternativement ventral et dorsal / ventral (10m au moins), maintien surplace 10'', rechercher un objet immergé à 2m.

- le texte insiste sur la nécessité d'assurer la continuité des apprentissages dans le but de donner aux élèves des compétences indispensables à la maîtrise de leur sécurité.
- savoir nager a un caractère utilitaire dans la mesure où c'est un élément essentiel de la sécurité des personnes.

#### a- Le taux d'encadrement au collège et au lycée :

Niveau initial des élèves en natation à leur entrée en 6 <sup>ème</sup>		
	Caractéristiques des élèves	dispositif
Niveau 0	Élèves non nageurs : élèves n'ayant pas atteint le niveau d'autonomie défini par les programmes de l'école élémentaire (15m...).	« Dans le cadre de l'organisation spécifique [...] un enseignant pour 12 élèves.»
Niveau 1	« Parcourir environ 15 m en eau profonde, sans brassière et sans appui ». Remarque : c'est le niveau que devraient avoir tous les élèves à l'issue de l'école élémentaire, selon les programmes.	Un enseignant pour 15 élèves, organisés en groupe spécifique.
Niveau 2	« Savoir- nager » selon les programmes d'enseignement du collège. Exemple d'enchaînement cité pour caractériser ce niveau de compétence : « un plongeon suivi d'un parcours de 50 m de nage, en grande profondeur, sans reprise d'appui, déplacements effectués alternativement en position dorsale et ventrale (10 m au moins devront être parcourus dans chaque position) suivi d'un maintien sur place de 10 secondes et de la recherche d'un objet immergé à 2 m de profondeur environ.	« L'effectif d'élèves confiés à un seul enseignant correspondra à celui de la classe ou du groupe tel qu'il est arrêté par le chef d'établissement. » Il est <i>Souhaitable</i> que ce groupe ne dépasse pas 30. Surface minimum de 5m <sup>2</sup> . Ex : en bassin de 25m : 12 élèves par ligne.

*Rappel des programmes 6<sup>ème</sup> de 1996* : « L'élève sachant nager est capable en eau profonde de sauter ou plonger pour réaliser sans interruption une distance donnée, un maintien sur place et la recherche d'un objet immergé ».

### b Les élèves déclarés inaptes

Ils font partie intégrante du groupe classe et sont sous la responsabilité pédagogique de l'enseignant. Ils sont donc comptés dans les effectifs précités.

Selon (1), « le cas des élèves déclarés inaptes devra faire l'objet d'une attention particulière. Ces élèves font partie intégrante du groupe classe et sont sous la responsabilité pédagogique de l'enseignant. Il est souhaitable de créer les conditions de leur participation active au déroulement de la séance. En cas d'impossibilité, pour des raisons matérielles ou de sécurité, il sera nécessaire de prévoir leur maintien dans l'enceinte de l'établissement. ».

### C- Les incontournables en termes de sécurité de l'enseignement de la natation

La natation se caractérise par des déplacements autonomes dans le milieu aquatique. La finalité du déplacement et les caractéristiques du milieu imposent au pratiquant la construction d'une locomotion spécifique en toute sécurité.

#### La sécurité :

- Comme le rappellent les accompagnements des programmes d'EPS, « n'oublions jamais que, du débutant à l'expert, nul n'est à l'abri d'une perte de connaissance, et que le risque de noyade n'est pas proportionnel à la profondeur d'évolution. » Ce qui implique :
  - un travail en binôme : surveillance, aide, conseille, observe
  - une surveillance permanente de l'enseignant : bilan, douche, vestiaires
  - un bon placement et des déplacements de l'enseignant sur le bord du bassin
- Avoir le nombre d'élèves en accord avec la réglementation.
- Attendre le professeur avant d'aller au bord du bassin.
- Respecter les lieux et le règlement intérieur de la piscine (chewing-gum ; ne pas se pousser, ne pas crier.....).
- Bonnet et maillot de bain réglementaires.
- Prendre une douche et aller aux toilettes avant de commencer la leçon.
- Ne pas courir au bord du bassin.
- Avant de sauter ou plonger on regarde s'il n'y a personne dans l'eau.
- Lors de l'énoncé des consignes, les élèves ne se chamaillent pas entre eux, ne s'assoient pas sur la planche, ne se tirent pas les maillots de bain...
- Utilisation du chronomètre mural (6<sup>ème</sup> à la terminale).
- Compter les élèves en permanence au cours de la leçon.
- Tester le niveau des élèves avant la première leçon pour connaître leur niveau réel.
- Limiter la profondeur d'évolution à 3m afin d'éviter tout traumatisme affectant les oreilles.
- Enseigner tôt dans le cycle et/ou dès que la profondeur dépasse deux mètres la manœuvre de Valsalva et qui consiste à souffler en « bouchant le nez et la bouche » pour équilibrer les pressions au niveau des tympans.
- Informer le MNS responsable de la surveillance pour tout travail subaquatique ou à risque (toujours effectué en binôme).

La natation est une activité où le risque de noyade est présent du début à la fin de chaque séance, même chez un nageur expérimenté (glissade, crampe, malaise, ...).

### III - Précisions didactiques

#### A – Présentation didactique

*Nager :*

- Dans les dictionnaires usuels, comme le ROBERT ou LAROUSSE « nager » est défini comme « L'action de se soutenir sur l'eau et d'avancer grâce à des mouvements appropriés ». Cette définition peut être incomplète mais elle permet de saisir déjà les principales caractéristiques de cette APSA à savoir : se soutenir et effectuer des mouvements appropriés.

La logique interne de cette activité se caractérise par la recherche d'une performance évaluée par des critères de temps et de distance.

- « Nager, c'est d'abord évoluer dans le milieu aquatique appréhendé dans son volume, sans utiliser d'équipements particuliers et sans avoir la possibilité immédiate de reprise d'appuis solides. Celui ou celle qui ne se déplace qu'en surface, qu'en petite profondeur le long du bord, ou toujours équipé de masques et tuba et/ou de palmes ne pourra être déclaré nageur», selon les auteurs de l'ouvrage « de la natation au collège et au lycée » (1999)

Pour nous, savoir nager en milieu scolaire, c'est être à l'aise dans le milieu aquatique. L'élève « sachant nager » doit donc faire preuve d'une aisance, à son sens le plus large, dans le milieu aquatique (3 dimensions), en grande profondeur, sans matériel de flottaison ou de respiration.

#### B – Complément sur le site Datice de Reims

*Pour plus de précisions sur les aspects didactiques de la natation, voir le document de Bertrand MOURGUES sur le site Datice (prépa agreg interne natation)*

*Damien : Lien avec Bertrand*

*Lien avec notre article de la Revue Bulle EPS n°19/20-Juin 1997(Natation)*

## VI- Proposition de compétences, contenus d'enseignements et évaluation par niveau

### A Niveau 1

#### 1 - Niveau initial des élèves

La construction de l'apnée va constituer le prélude aux transformations : l'élève est non autonome.

RESPIRATION	ORIENTATION	INFORMATION	PROPULSION
- Tête hors de l'eau, respiration « anarchique », apnée réflexe.  - Elle reste terrestre.  - Immersions brèves de la tête, apnée.	- Verticale. Equilibre du terrien. - L'axe de déplacement n'est pas confondu avec l'axe du corps.	- Visuelle, au dessus de l'eau, ce qui entraîne de fortes résistances.	Les jambes sont rééquilibratrices. Suspension et propulsion des bras à partir d'appuis solides. Les bras permettent de garder la tête hors de l'eau. Les élèves orientent les surfaces propulsives vers le fond du bassin pour se soulever et inspirer (3 <sup>ème</sup> loi de newton sur l'action – réaction) tend à positionner leurs corps à la verticale. = mouvements précipités, saccadés

Dans les séquences nagées, les élèves réalisent sans s'arrêter des déplacements aquatiques courts (5mètres) dans la mesure où ils ne peuvent pas maintenir une position horizontale

- nagent le petit chien,
- équilibre dorsal encore plus problématique,
- coulée souvent tête hors de l'eau = recherche le bord pour se sécuriser.

#### 2 - Compétences spécifiques (CS), contenus d'enseignement (CE) et situations d'apprentissages (SA) pour le niveau 1

	Compétences spécifiques (CS) et contenus d'enseignement (CE)	Situations d'apprentissages (SA)
A - Se familiariser et accéder à l'autonomie.	<p>Etape très importante, qui va permettre à l'enfant de faire connaissance avec le milieu aquatique, mais aussi d'utiliser des repères (ERPI) différents de ceux qu'utilise le « terrien. »</p> <p><b>CS1 : Se déplacer en surface, supprimer les appuis plantaires.</b>  CE : - quitter la verticalité, début de la perte des appuis plantaires,  - découvrir et accepter l'action de l'eau,  - gérer les déséquilibres : se rééquilibrer à la verticale grâce aux jambes,  - se propulser et se rééquilibrer par les membres supérieurs.</p> <p><b>CS 2 : S'immerger en se déplaçant en surface :</b>  CE : - sentir la résistance de l'eau (les difficultés à descendre doivent faire l'objet de constats),  - Se diriger à partir d'informations visuelles sous- marines.</p> <p><b>CS 3 : Abandonner les appuis solides :</b>  CE : - intégrer une propulsion dominée par les membres supérieurs,  - perte des appuis plantaires.</p> <p><b>CS 4 : Vivre des déséquilibres, réchapper :</b>  CE : - sentir que les membres inférieurs sont surtout équilibrateurs,  - Sentir les actions de l'eau sur son corps.</p> <p><b>CS 5 : Entrer en relation avec le fond :</b>  CE : - intégrer les limites du milieu, accéder à la profondeur, l'explorer,  - se rassurer pour les élèves qui ont peur du fond, d'y rester collés,  - accéder à la remontée passive, accepter de ne rien faire : vivre la « poussée d'Archimède ».</p> <p><b>CS6 : Augmenter la durée des déplacements :</b>  CE : - affiner la sensation de la poussée d'Archimède,  - organiser ses déplacements pour les rendre plus performants.</p> <p><b>Par rapport à ERPI : transformation des repères de « terrien » :</b>  E : dominée par les membres inférieurs,  R : habituelle si absence de phases d'immersion, sinon apnée réflexe,  P : passer à une propulsion dominée par les membres supérieurs,  I : construction de nouvelles sensations liées aux propriétés du milieu.</p> <p><b>Compétence atteinte :</b> l'élève est maintenant capable de flotter et se déplacer sur une petite distance dans le milieu, dans des directions variées, d'utiliser le volume sans aide extérieure ses propres moyens</p>	<p>SA : descendre à l'échelle et se déplacer en se tenant au mur sur 10m, sortir de l'eau et revenir en marchant.</p> <p><b>Déplacements déséquilibrants et multiples :</b>  SA : tourner sur soi-même contourner un obstacle rigide : camarade par ex.  SA : contourner un support mou  SA : se déplacer de plus en plus vite, plus vite que...  SA : passer sous un obstacle : une frite, un cerceau, un tapis (!)</p> <p><b>Eloignement du monde solide :</b>  Parcours ludiques, référence à l'imaginaire : scénario films, chasse au trésor.</p> <p>SA : se déplacer le long d'une ligne d'eau plus ou moins tendue  SA : descendre toucher le fond à l'aide d'appuis solides, pour aller chercher un objet au sol, remonter sans faire de mouvement (en boule, en étoile...).</p> <p>SA : varier les supports solides pour descendre : perche humaine par ex., ne pas faciliter la descente lors de celle-ci.  SA : aller chercher des objets plus ou moins éloignés du support de descente</p> <p>SA : parcours combinant les SA énoncés ci-dessus : mur, perche, ligne d'eau, doublements, croisements, objets, éloignements ...Ex. : se déplacer le long du mur, traverser la ligne d'eau en se tenant à une perche, puis ligne d'eau et retour grâce à la perche, cage.</p> <p><b>Petit test :</b>  Afin de vérifier que l'élève soit « familiarisé » avec le milieu aquatique, nous pouvons ici lui faire réaliser un parcours très simple : sauter (sans refuser d'aller vers la profondeur), se laisser remonter (sans action), accepter de se laisser porter par l'eau (étoiles, boule...) et regagner le bord.</p> <p>SA : parcours où le nombre d'arrêts sera de plus en plus limité.  SA : augmenter la durée et la longueur de l'immersion, en surface et en profondeur.  SA : se déplacer vers un endroit et revenir à son point de départ, tant en surface qu'en profondeur, avec des distances variables.</p>

<b>B - S'organiser et organiser ses déplacements</b>	<p><b>CS 7 : expérimenter différentes façons d'investir le milieu :</b>  CE : - « être le plus grand possible »,  - intégrer les sensations musculaires : « corps indéformable » (gainé),  - mobiliser ce qui peut l'être pour ne pas être déformé,  - garder le positionnement même si soumission à déformation.  Remarque : jusqu'à ce niveau moteur, la solution de l'apnée réflexe est suffisante et la nage s'effectuera dans des nages globales alternées (type « petit chien ») ou simultanées.</p> <p><b>CS 8 : début du travail de la respiration aquatique :</b>  CE : - accès à des phases d'immersions longues, distantes,  - découvrir les solutions respiratoires,  - expiration aquatique complète.  <b>Transformation</b> : l'élève a dorénavant la possibilité de maîtriser ses déplacements.</p> <p><u>Remarque</u> : l'utilisation de matériel de sustentation (bouées, ceintures, frites) ne nous semble pas pertinente à ce niveau. Par contre, le bassin va nécessiter beaucoup d'aménagements matériels afin de permettre à l'élève de découvrir le milieu et de s'y adapter.</p>	<p>En autonomie suffisante, l'élève va s'efforcer de limiter les freins pour se déplacer plus loin, plus longtemps en dépensant moins d'énergie. Il va opter pour l'hydrodynamisme.</p> <p><b>Organiser son horizontalité :</b>  SA : A partir du bord de la piscine, sauter pour aller toucher le fond (1.5 x la taille de l'élève) sans mouvement. Organisation en petits groupes répartis sur des ateliers, avec mise en place d'observateurs. 5 tentatives minimum chacun. Chutes en avant et en arrière : accepter le déséquilibre.  SA : Coulées (ventrales, dorsales): organiser son positionnement pour aller le plus loin possible.  SA : Plongeon : utiliser son horizontalité, entrer dans l'eau différemment et adopter un positionnement et un maintien qui vont me permettre d'aller le plus loin possible. CR se déplacer d'un point à un autre, globalement, en utilisant et maintenant un équilibre horizontal, ventral ou dorsal.  SA : Vrilles : passer d'une position ventrale à une position dorsale sans modifier son équilibre.  SA : Sauter en chandelle dans un cerceau flottant à la surface de l'eau, profondeur : 2m puis 2.50m.</p> <p><b>Organiser ses actions</b>  SA : Constater un nombre d'actions sur un parcours défini.  SA : Essayer de diminuer ce nombre d'actions sur le même parcours, influencer sur l'amplitude des actions.  SA : Il convient à ce moment que les actions soient orientées (miroirs), les segments soient placés, les surfaces motrices augmentent, les trajets moteurs s'amplifient...Le schéma corporel se construit.</p> <p><b>Augmenter ses déplacements</b> : juste abordé en fin de niveau 1  Cette étape nécessite le travail de la respiration ( cf SA niveau 2) : expiration aquatique et inspiration brève.</p>
--	--	--

## B Niveau 2

### Objectifs :

- Construire un référentiel de base.
- Construire les caractéristiques du milieu et celles du corps dans le milieu,
- Structurer l'équilibre horizontal,
- Atteindre le SAVOIR NAGER

Remarque préliminaire : les SA ont été proposées en fonction d'objectifs par rapport à ERPI, selon nous, mais il est évident que compte tenu de l'interaction entre E,R,P et I, la majorité des SA fait travailler ces quatre pôles, plus ou moins simultanément.

Il convient donc de les organiser en ateliers et de les faire travailler aux élèves simultanément au cours des leçons.

Les illustrations sont issues de l'ouvrage, « natation au collège et au lycée » cité en bibliographie.

## 1 - l'Équilibre

Proposition d'une situation d'apprentissage : <b>faire l'étoile de mer</b>	
Objectif	Construction d'une posture de référence ; flottaison horizontale. Réorganisation motrice dans le milieu aquatique. S'orienter, se situer dans le volume.
But	Flotter sans faire de mouvements (étoile de mer).
Dispositif	Espace nécessaire : 10m <sup>2</sup> : 5m de long dans une ligne d'eau de 2 m de large. Les élèves sont par deux : un observateur et un élève réalisant la tâche.
Consignes	Réaliser la posture de référence de la SA « étoile de mer », bras et jambes écartés. La position doit être maintenue 5s.
Critères de réussite	La position est maintenue 5s et validée par l'observateur.
<b>Ce que l'élève a à apprendre</b>	Corps allongé à la surface de l'eau, bras et jambes tendus et écartés. Regarder le fond de la piscine. Blocage respiratoire Sentir les positions des segments les uns par rapport aux autres et comparer les sensations avec ce qui a été constaté par l'observateur. Placer le corps dans l'axe horizontal à partir de la position de la tête et de l'allongement des bras vers l'avant. S'immobiliser en surface sans bouger Basculer vers l'avant et arrière, à l'horizontale, en alignant la tête sur l'axe du corps. Se laisser flotter en surface en apnée inspiratoire.
Variables	Possibilité de réaliser ces exercices d'abord en petite profondeur, puis en grande profondeur. Jeu du « parachutiste » : faire des « figures » validées par l'observateur en passant à chaque fois par la posture en étoile : boule, jambes fléchies; bras tendus : lien avec I Possibilité de demander aux élèves d'expirer : lien avec R et flottaison. Ces figures peuvent être réalisés isolées, avec un arrêt puis enchaînées. Changer la posture de référence : corps tendu, aligné. Même travail sur le dos. Diversification des modes de déplacement : à partir de l'étoile de mer sur le dos, se déplacer dans différentes directions prédéfinies : vers les pieds, vers les mains...(P)
Remarques	Le fait de travailler en petite profondeur (1.10m) permet ici de diminuer l'intensité de l'exercice et de rester essentiellement dans une mobilisation des ressources bio-informationnelles. La kinesthésie (sens des positions et des mouvements des articulations) reposant principalement sur des sensations de pression due à la gravité et s'exerçant sur les récepteurs articulaires, elle se trouve ici perturbée, entraînant ainsi chez l'élève débutant l'impossibilité de guider les segments avec précision ou même d'adopter des positions correctes sans contrôle visuel (lien avec I).

## 2 - S'Informer

Proposition d'une situation d'apprentissage	
Objectif	Prise d'information visuelle dans le volume. Immersions actives et contrôlées.
But	Émerger dans le cerceau.
Dispositif	Exercice réalisé en petite profondeur (1.10m). Un objet flottant situé à la surface de l'eau (cerceau, bouée).
Consignes	S'immerger, se déplacer et émerger dans le cerceau, sans le toucher avec la tête ni le soulever avec ses épaules. Le cerceau ne doit pas être tenu par un partenaire.
Critères de réussite	Émerger la tête dans le cerceau.
<b>Ce que l'élève a à apprendre</b>	Ouvrir les yeux sous l'eau, se repérer avant d'émerger. Prise d'information visuelle de puis l'immersion vers la surface, c'est-à-dire du bas vers le haut (intégration de la notion de volume). Trouver la trajectoire et les formes de corps adaptées (P) Avoir une immersion suffisamment profonde de l'ensemble du corps pour pouvoir entrer dans le cerceau par-dessous sans le toucher. Se diriger à partir d'informations visuelles sous marines. Orienter les mains dans le sens opposé au déplacement.
Variables	Orientation avec contrôle visuel subaquatique : retrouver l'objet posé sur le fond : le partenaire lance l'objet derrière le nageur et celui-ci doit le récupérer en s'immergeant avant de se retourner. En grande profondeur (2.20m): descendre le long de la perche ou de l'échelle et remonter en s'orientant avec ses surfaces d'appuis pour émerger la tête dans le cerceau.
Remarques	Ces situations permettent également à l'élève de construire les caractéristiques du milieu comme étant dense et difficilement pénétrable.

### 3- la Propulsion

Proposition d'une situation d'apprentissage	
Objectif	Diversifier et développer ses modes de déplacements à partir d'appuis aquatiques
But	Réaliser un parcours, nage au choix.
Dispositif	Travail en groupe, en grande profondeur.
Consignes	Inventaire des formes et des actions de propulsion : trouver le maximum de façons de nager/ se déplacer pour rejoindre le bord. Départ de la ligne d'eau afin de mettre l'accent sur les appuis aquatiques et non solides.
Critères de réussite	Le mode de déplacement utilisé n'est validé que s'il est réalisé par au moins 3 des membres du groupe, afin d'inciter les élèves à s'entraider et à s'approprier les savoirs de leurs camarades.
<b>Ce que l'élève a à apprendre</b>	<p>Propulsion à l'aide des bras ET des jambes.</p> <p>Observer les « nages » utilisées par les partenaires pour repérer un moyen de propulsion efficace.</p> <p>Orienter les mains dans le sens opposé au déplacement et « se tirer » sans relever la tête.</p> <p>Repère à donner aux élèves : imaginer qu'ils ont des miroirs dans les mains, et leur demander d'orienter les miroirs vers l'arrière, vers leurs pieds...</p> <p>Différencier les sensations d'appuis et de traînée, notamment à partir de situations de surplage : constater que ma main ne traverse plus l'eau (traînée), elle la durcit en la balayant (appui) ».</p> <p>Identifier de nouvelles surfaces corporelles permettant de s'appuyer sur l'eau et les mobiliser en conséquence (mains, avant-bras, bras, jambes, pieds).</p> <p>Identifier les effets de l'orientation et de la mobilisation de ces surfaces sur l'orientation du corps et le sens de déplacement.</p> <p>Mobiliser les bras et/ou les jambes pour se déplacer en immersion et en surface</p>
Variables	<p>Essayer les modes de déplacements proposés par les autres groupes. (éventuellement les développer)</p> <p>Apprentissage de la « nage hybride » : bras de brasse et battements de crawl</p>
Remarques	<p>Pré requis : compte tenu du niveau initial des élèves, nous pensons que leur demander de réaliser 15m voir 25m en grande profondeur sans reprise d'appuis solides est tout à fait envisageable pour eux, même si les modes de propulsion utilisés par les élèves ne sont pas reconnus « conventionnels.»</p> <p>Cette « nage hybride » offre l'avantage aux élèves de maîtriser une nage de survie avec RESPIRATION AQUATIQUE puisque les mains doivent être accrochées devant 3'' entre chaque mouvement de bras, laissant ainsi le temps de tout souffler dans l'eau.</p>

## 4 la Respiration

Proposition d'une situation d'apprentissage	
Objectif	Eliminer l'apnée, expirer complètement, tout souffler dans l'eau
But	Se poser et rester au fond du petit bassin sans mouvements.
Dispositif	Groupes de 4/5 élèves, petit bain possible. Un élève « travaille », les autres l'observent.
Consignes	A partir d'une position pré-définie (étoile ou boule), expirer complètement tout son air pour se poser au fond (poumon ballast). Conserver la position initialement définie tout au long de l'exercice et rester 3 secondes au sol dans la position définie avant de remonter en surface.
Critères de réussite	Atteindre le fond du bassin grâce à l'expiration
<b>Ce que l'élève a à apprendre</b>	Expirer l'air en continu et/ou de façon explosive (régularité du débit expiratoire). Conserver la position définie (kinesthésie). Continuer à souffler une fois arrivé au sol, s'il reste de l'air dans les poumons. S'efforcer d'expirer activement, complètement, continuellement dans l'eau. Observer les bulles sortant de sa bouche et les regarder remonter la surface.
Variables	Souffler en se tenant au mur. Passer de l'apnée réflexe à une première approche de l'expiration lors des parcours utilisés pour le niveau moteur précédent. Changer la position de départ. Augmenter ou diminuer le temps de descente en utilisant les débits gazeux. Augmenter le temps « d'apnée » sous l'eau, mais en étant vigilant (sécurité). Expiration uniquement buccale ou nasale pour constats. Même SA en grande profondeur (attention aux oreilles). Enchaîner 10 répétitions de bulles avec inspiration brève (allongé ou debout, seul ou par 2 en miroir, concours, etc...) Respiration sur des coulées ventrales, puis battements de jambes, puis « nage hybride ». Par rapport à E et P : réaliser un parcours de nage (25m par exemple) en crawl (expiration continue) et se mettre en position dorsale pour inspirer (à définir par E selon le niveau des élèves : battements de jambes uniquement ou nage complète), puis poursuivre le parcours en crawl et ainsi de suite
Remarques	Attention à l'hyper ventilation, aux malaises qui pourraient survenir si les répétitions et la durée de l'exercice se prolongeaient.

### 5 Une situation incontournable actuellement :

Proposition d'une situation d'apprentissage : Réaliser une coulée ventrale (5 à 12m)	
Objectif	Utiliser les appuis solides pour se propulser à partir d'une posture de référence. Horizontalité et alignement corporel, travailler l'hydrodynamisme. Se déplacer avec des objectifs de durée ou de vitesse.
But	Aller le plus loin possible sans faire de mouvements.
Dispositif	Petit bain ou grand bain. Travail en petits groupes. Partenariat, entre- aide puis défis. Le bord du bassin est étalonné par des repères (frites carrées ou planches).
Consignes	Aller le plus loin possible en coulée ventrale sans faire de mouvements.
Critères de réussite	Distance réalisée.
<b>Ce que l'élève a à apprendre</b>	<p>Adopter une posture extrêmement profilée, gainée, étirée pour glisser vite et loin : mains liées : l'une sur l'autre, les bras couvrent les oreilles avant que les pieds ne quittent le mur, corps indéformable, gagner le bassin (« lucky luke »), dans la poussée des jambes, garder les jambes tendues après la poussée, pointes de pieds tendues. Sentir l'étirement au niveau des dorsaux, regarder vers le bas.</p> <p>Basculer suffisamment vers l'avant pour déclencher la poussée de jambes.</p> <p>Identifier et réaliser les combinaisons d'actions pour permettant de changer rapidement l'orientation du corps par rapport à la surface, à partir de roulis et des bascules.</p> <p>Rechercher les sensations de glisse, ces sensations se construisant en associant informations kinesthésiques, tactiles, ainsi que données objectives (distance franchie), vitesse acquise). Les réalisations, yeux fermés, sont particulièrement indiquées.</p> <p>Diriger une coulée par la tête et les bras.</p> <p>Réguler le degré de tonicité axiale : « se relâcher, se contracter »</p> <p>Construire la position profilée hydrodynamique : mettre en relation la position de mes bras, de ma tête, l'orientation de ma poussée (angle), la puissance de ma poussée et l'endroit où je sors de l'eau : logique de gagne terrain.</p> <p>Construire la sensation de glisse (mettre en relation la vitesse, la distance parcourue et le défilement des carreaux). Ces sensations se construisent en associant informations kinesthésiques, tactiles, ainsi que données objectives (distance franchie, vitesse)</p> <p>Accepter de basculer le tronc et la tête vers l'avant et l'arrière pour être à plat sur le ventre et sur le dos.</p>
Variables	<p>Situer le corps dans le milieu : même situation yeux fermés, en position dorsale.</p> <p>Faire sentir « à sec » (hors de l'eau) la position à adopter.</p> <p>Hydrodynamisme : essayer différents placements de la tête, bras en croix.</p> <p>Propulsion et conservation de la vitesse : seuls des battements de jambes sont utilisés.</p> <p>Comparer les performances réalisées lors de cet exercice et lors d'un plongeon.</p> <p>Par rapport à R : glisser loin, sans mouvement propulsif, et souffler (les observateurs pouvant constater la présence de bulles le long des joues du « nageur »).</p> <p>Réaliser le même enchaînement : pousser sur le mur, mettre les jambes en action puis les bras, tout en soufflant, et aller le plus loin possible sans inspirer. S'arrêter si besoin de respirer.</p> <p>Par rapport à E : terminer la distance prédéfinie (15/ 20/ 25m) sur le dos en battements ou en nage complète.</p>

### 6 Deux situations complémentaires de celles énoncées ci-dessus

SA	Battements avec planche
Objectif	Se déplacer en surface pour rejoindre le bord à un endroit précis.
Contenus d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Construire le fouetté du pied (flexion légère du genou) : image du tir en foot : mettre en relation la position du pied (flexion / extension) et l'efficacité de mon déplacement : pas marteau !</li> <li>➤ Mobiliser davantage la hanche et moins le genou pour augmenter l'effet équilibrateur et rééquilibrateur des jambes.</li> <li>➤ S'allonger pour réduire les résistances.</li> <li>➤ Orienter les surfaces motrices (bras et avant bras) vers le fond et l'arrière pour pousser l'eau et avancer.</li> <li>➤ Mettre les pieds dans l'eau.</li> </ul>
Remarque	Attention : la prise haute est plus facile mais modifie E et crée un couple de redressement

SA	SA : sauter, 10'' sur place et se laisser couler, expiration totale, descendre à une perche, se tenir au bord et mettre la tête dans l'eau.
Objectif	Se maintenir sur place et aller au fond de l'eau.
Contenus d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Différencier les sensations d'appui et de traînée à partir de situation de surplace : ma main ne traverse plus l'eau (traînée), elle la durcit en la balayant (appui).</li> <li>➤ Mettre en relation la dureté de l'eau et mon élévation (hauteur), la durée de mon stationnement : serrer les doigts, mouvements de va et vient.</li> <li>➤ Lâcher de l'air et décompresser pour descendre vers le fond : il n'y a pas d'eau qui rentre dans les poumons.</li> <li>➤ S'immerger sans se remplir par la bouche ou le nez.</li> <li>➤ Vaincre la pression qui gêne l'expiration,</li> <li>➤ En apnée, je remonte donc je flotte : mettre en relation mon volume d'air dans les poumons et ma flottabilité.</li> <li>➤ Accepter le contact de l'eau sur la bouche, ouvrir les yeux.</li> </ul>

### C Niveau 3 : propositions de compétence spécifiques, contenus et situations

Nous allons tenter de proposer des compétences spécifiques, contenus d'enseignement et situations d'apprentissages pour ce niveau 3, tout en précisant que certaines compétences, contenus, et situations du niveau 2 seraient adaptés à ces élèves.



	Compétences spécifiques (CS) et contenus d'enseignement (CE)	Situations d'apprentissages (SA)
Niveau 3	<p style="text-align: center;">✓ <i>Nager sur une épreuve de distance :</i></p> <p><b>CS : nager sur une longue distance, dominante crawl , possibilité d'inspirer sur le dos</b></p> <p>CE : - accepter de basculer le tronc et la tête vers l'avant et l'arrière pour nager à plat sur le ventre et sur le dos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identifier et réaliser les combinaisons d'actions permettant de changer rapidement l'orientation du corps par rapport à la surface, à partir de bascules.</li> <li>- expirer longuement lorsque la bouche est dans l'eau, de manière continue et avec de plus en plus de débit, fin d'expiration explosive ; inspiration brève et réflexe, située en fin de poussée</li> <li>- situer la position de la bouche par rapport à la surface de l'eau.</li> <li>- identifier de nouvelles surfaces corporelles permettant de s'appuyer sur l'eau et les mobiliser en (main, avant-bras, bras, jambes, pieds) ; accélérer le mouvement propulsif vers l'arrière</li> <li>- identifier les effets de l'orientation et de la mobilisation de ces surfaces sur l'orientation du corps et le sens de déplacement ; allonger le trajet moteur des bras</li> <li>- nager longtemps sans se fatiguer sur des distances longues (au moins 125m), à dominante crawl</li> </ul> <p style="text-align: center;">✓ <i>Nager en vitesse sur une distance courte :</i></p> <p><b>CS : utiliser les parties dites « non-nagées » pour se propulser plus vite qu'en nageant et avec un faible coup énergétique</b></p> <p>CE : - basculer vers l'avant pour déclencher la poussée des jambes (coulée, plongeon)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rechercher les sensations de glisse à partir d'appuis solides</li> <li>- adopter une posture extrêmement profilée, gainée, étirée pour glisser vite et loin</li> <li>- diriger une coulée par la tête et les bras</li> </ul> <p style="text-align: center;">✓ <i>Nager un parcours de type « plongée – libre »</i></p> <p><b>CS : nager en variant les orientations du corps par rapport à la surface :</b></p> <p>CE : basculer suffisamment en avant pour projeter les jambes tendues vers le haut : plongeon canard.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identifier et réaliser les combinaisons d'actions permettant de changer rapidement l'orientation du corps par rapport à la surface, à partir de bascules.</li> <li>- différencier les sensations d'appuis et de traînée à partir de situations de surplace : « ma main ne traverse plus l'eau, elle la durcit en la balayant ».</li> <li>- se diriger à partir d'informations visuelles sous-marines</li> </ul> <p><b>CS : rejoindre des zones précises au fond du bassin, à partir du bord et de la surface :</b></p> <p>CE : -s'efforcer d'expirer activement, complètement et continuellement dans l'eau ; tête immergée ; souffler par le nez lors des bascules ; décompresser pour descendre vers le fond</p>	<p>SA : nous ne donnerons que quelques exemples de situations-types qui pourront être améliorées par des variables en fonction des besoins de chaque élève.</p> <p><b>SA : parcours nagés en crawl :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nager en crawl en expirant tête immergée et passer sur le dos pour inspirer</li> <li>- sentir l'étirement dorsal lors de l'entrée de la main dans l'eau</li> <li>- sentir la main toucher la cuisse en fin de trajet moteur</li> <li>- nager bras en « opposition »</li> <li>- respirer tous les 5 coups de bras sur un 25m en crawl</li> <li>- l'épaule vient toucher le menton</li> </ul> <p><b>SA : réaliser une coulée ventrale, puis dorsale et costale, puis avec reprise de nage, yeux fermés</b> en associant les informations kinesthésiques, tactiles et les données objectives (distance franchie constatée par rapport aux marques posées sur le bord ou au fond du bassin)</p> <p><b>SA : « plongée-libre »</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inventer (défi), construire et effectuer un parcours en immersion (avec des émergences autorisées), profondeur de 1m, par 4.</li> <li>- sauter ou plonger, toucher le fond du bassin avec les mains ou les pieds, remonter, puis aller de nouveau toucher le fond avec les pieds et remonter pour émerger dans le cerceau (2m)</li> <li>- variables : descendre en plongeon canard.</li> </ul>

## V- propositions pédagogiques

### A - L'évaluation

#### 1 Généralités

Nous ne proposerons pas de barème ni d'évaluation « clés en mains », dans la mesure où ceci nous semble faire partie des décisions à prendre en équipes éducatives EPS, certaines questions étant sujettes aux débats, notamment « faut-il mettre 20/20 à un élève réussissant le test de fin de niveau 1, sachant qu'il ne savait pas nager en début de cycle et la même note à un élève réussissant le test de niveau 2 ? » Selon nous, non, car ce système de notation entraînerait des dérives. De plus, un élève de niveau 1 peut, en fonction de ses progrès au cours du cycle, passer le test de niveau 2.

Nous allons proposer un test par niveau qui nous semble correspondre à ce que les élèves doivent savoir faire au terme d'un cycle de natation en 6<sup>ème</sup>, en fonction des niveaux initiaux définis ci-dessus.

#### 2 Evaluation fin de cycle : niveau 1

Proposition d'un test de fin de 1<sup>er</sup> cycle collège pour les non nageurs initiaux : sur 25m sauter bien droit pour aller toucher le fond se laisser remonter passivement, prendre une inspiration et faire l'étoile de mer 5 s, respirer, puis se déplacer sur le ventre sur 10m en nage globale, passer sous un tapis d'1m de large, et déplacement global en nage dorsale (10m).

	Descriptif	Exigences de validation	Notation
Tâches	6 tâches à enchaîner	Aucune reprise d'appui avec le mur, le fond ou la ligne d'eau n'est autorisée.	Proposition d'une évaluation /15
N° 1	Saute mais refuse la profondeur	Tête immergée pendant le saut	1
	Saute droit	Profondeur moyenne (1 m)	2.5
	Saute droit et profond	Toucher fond (1.5 x sa taille)	4
N° 2	Remontée passive	Position indifférente, qqes mvts	1
		Position boule ou étoile prédéfinie	3
N° 3	Etoile de mer	Position réalisée mais non tenue	1
		Position tenue	2
N° 4	Déplacement ventral sur 10m	Tête partiellement immergée	1
		Tête émergée	2
N° 5	Passer sous un support	Ligne d'eau tendue	1
		Ligne d'eau non tendue ou tapis 1m	2
N° 6	Déplacement dorsal sur 10m	Sans les bras	1
		Avec les bras	2

L'idéal est de prolonger ce parcours de 12.50, et de demander à l'élève de réaliser cette dernière distance le plus vite possible. La meilleure note de performance (5/5) sera donnée aux élèves nageant ces 12.50m à 1 m/s, soit en 12''50.

Début du chronométrage quand l'élève touche le mur à l'arrivée du 25 mètres.

### 3- Evaluation finale : niveau 2 : proposition d'un test de validation du « savoir-nager »

Pour nous, savoir nager en milieu scolaire, c'est être capable de se sortir d'une situation délicate dans le milieu aquatique, qui pourrait aboutir à une noyade. Nous allons donc proposer un test permettant de mettre en évidence la « maîtrise » du milieu aquatique de l'élève.

Matériel nécessaire : deux plots (ou 4 planches), un objet lesté (petit cerceau ou ceinture sans les flotteurs), deux « frites », un chronomètre.

Le test qui suit présente l'intérêt de pouvoir se dérouler dans une seule ligne d'eau, ce qui libère de l'espace pour faire fonctionner les autres élèves du groupe, et avec un matériel très facilement à disposition en piscine.

Il est souhaitable que les élèves participent au maintien en place du matériel pendant la réalisation du test.

Le départ et l'arrivée au milieu du bassin permettent de rompre avec les représentations des élèves selon lesquelles « nager, c'est faire des longueurs ». Ici, ils réalisent un parcours de 50 mètres varié, en grande profondeur, réalisé sans reprise d'appuis « solides ».

	Tâches à réaliser	Proposition d'une évaluation sur 20
1	Plonger dans l'eau au milieu du bassin.	Sauter (entrée par les pieds) /1 Id. en acceptant la profondeur/2 plonger /3
2	Remonter passivement	Remontée passive selon une forme prédéfinie (boule ou étoile) /1
3	Nager « en sprint », en nage ventrale, sur 12.50m arrivée avant le mur.	17s ou plus /1 14s /2 11s ou moins /3
4	Rester sur place, tête émergée à l'endroit de l'arrivée (au moins 10s).	Immersions ponctuelles /1.5 Tête émergée 12s /3
5	Effectuer la recherche d'un objet immergé à une profondeur de 2m.	Remonte l'objet /2
6	Rester sur place sur le dos.	position horizontale moins de 3s / 1 flottaison correcte 5 s /2
7	Se déplacer sur le dos (au moins 15m)	Sans les bras/1, avec et rythme /2
8	Franchir une distance d'1 mètre sous l'eau, matérialisée par des frites.	Passe sous une frite sans la toucher/1 Passe sous les deux frites (1m) /2
9	Terminer le parcours en nageant tête émergée.	Le menton est au dessus de l'eau /2

#### 4- Evaluation fin de cycle : niveau 3

Selon les accompagnements des programmes de 6<sup>ème</sup> de 1996, l'élève nageur en début de cycle doit être confronté à trois types d'épreuves :

1. une épreuve de distance (**200m nage libre**) sans limite de temps valorisant les modalités de déplacement peu coûteuses sur le plan énergétique, démontrant une relative maîtrise des échanges respiratoires.
  - Nager la plus grande distance possible en crawl (au moins 100 m), avec possibilité de passer sur le dos pour respirer tous les 3 ou 4 coups de bras en crawl, deux fois par longueur, les autres inspirations devant être prises en crawl, en utilisant les jambes comme seul moyen de propulsion sur le dos.

/ 10 points

2. une épreuve de vitesse (moins importante que celle de distance):
  - **un 12,5m chronométré départ dans l'eau** en crawl nagé le plus rapidement possible, en étant plus rapide en crawl sur de courtes distances que dans tout autre mode de nage, en dépassant la vitesse de 1 m/s et en recherchant une amplitude de nage.

/ 5 points

3. une épreuve de « plongée libre » :
  - départ plongé, recherche d'un objet immergé, le remonter en surface, puis plonger en « canard » pour le reposer au fond et remonter précisément dans un cerceau, trajectoire finale légèrement oblique. Absence de déplacements en immersion afin d'éviter les apnées prolongées.

/ 5 points

## B Aborder un cycle de natation avec des classes de 6<sup>ème</sup>

### ➤ un cycle à anticiper :

- organiser les classes de 6<sup>ème</sup> en « barrette »,
- prévoir la présence d'un enseignant supplémentaire si le niveau des élèves en natation le nécessite, (cette tâche devrait être facilitée par les dispositions de la circulaire académique).
- liaison CM 2 / 6<sup>ème</sup> : évaluer le vécu possible,
- questionner les élèves,
- questionnaire aux familles,
- pré- organiser les groupes,
- au premier cours : vérifier les hypothèses pour connaître le niveau réel des élèves.

### ➤ Situer le niveau initial des élèves : l'évaluation diagnostique :

Même dans le cas de la présence de fiches de liaison entre le primaire et le collège, l'enseignant ne connaîtra le niveau réel des élèves que lorsqu'il les aura vu évoluer dans le milieu aquatique. Quel que soit le niveau d'assurance de l'élève, il est donc indispensable de rester très vigilant par rapport à son niveau réel.

Si l'on considère la première leçon de natation, chaque élève va devoir réaliser un parcours dans le milieu aquatique afin de montrer son niveau réel aux enseignants. Ce parcours sera réalisé à proximité du bord de la piscine (1.50m) afin que l'enseignant puisse intervenir rapidement en cas de besoin à l'aide d'une perche (ou frite) par exemple.

L'objectif étant de situer le niveau initial des élèves par rapport au « savoir- nager », nous allons proposer un parcours avec une multitude de variables afin d'avoir une représentation la plus juste possible du niveau des élèves.

Proposition d'une situation d'évaluation diagnostique	
Consignes	1) descendre dans l'eau 2) remonter à la surface 3) se déplacer sur le ventre 4) se maintenir sur place 5) se déplacer sur le dos 6) rechercher ou un objet immergé Parcours réalisé sur une distance de 25 m.
Variables et possibilités données aux élèves lors de ce test	1) Refus, descendre à l'échelle, sauter ou plonger 2) A la suite d'une immersion la plus profonde possible, remontée passive ou rapide pour fuir le milieu aquatique, ou en se propulsant 3) Refus ou déplacements sur le ventre en brasse ou en crawl, la tête immergée ou émergée 4) Refus ou durée du maintien sur place et moyens de sustentation utilisés 5) Refus déplacer sur le dos : refus, ou uniquement en battements de jambes, ou bras et jambes simultanément. 6) Refus, incapacité de descendre malgré les tentatives, objet non atteint, objet immergé à 2 m de profondeur remonté à la surface.

## C Proposition de dispositifs possibles

### **1 - précisions sur le contexte de l'enseignement de la natation**

- la motricité aquatique s'exerçant en majorité sous l'eau, l'enseignant doit fonctionner par déductions,
- difficultés de communication liées au milieu aquatique : eau dans les oreilles, distance,
- l'hétérogénéité des élèves semble délicate à gérer, or la différence de niveaux moteurs est très marquée en natation,
- le problème de sécurité est permanent.
- organisation simple et efficace : conserver les mêmes formes de travail ou de groupement
- prévoir des fiches d'atelier (consigne et critère de réussite)

### **2 - présentation de quelques dispositifs possibles**

Fonctionnement habituel : espace limité et collectif : 1 ligne ou 2, pas de travail en largeur possible, partage avec les autres établissements et le public...

Il semble essentiel d'adapter l'organisation de l'espace aux besoins des élèves, les dispositifs n'étant pas immuables :

- le jet d'eau : permet de réduire le temps de feed-back. La consigne est à réaliser sur une distance courte, le retour se réalise tête émergée, avec ou sans appuis solides,
- valoriser le travail en binômes. L'observateur veille à la sécurité, au respect des consignes et valide le résultat
- travail en atelier : ½ ligne d'eau : plongeon, coulées, sauvetage, immersions
- utiliser le petit bassin : respiration, coulée, virage, début propulsion, informations,
- utiliser le bord dès que possible : respiration, saut, coulée (2 vagues d'élèves),
- utiliser la largeur : virages, poussée, distance moins longue pour les débutants.

L'aménagement du milieu relève donc d'une organisation stricte, précise et adaptée au niveau des élèves.

### **3 Que faire avec des élèves de 6<sup>ème</sup> débutants dans un bassin de petite profondeur (1.10m) ?**

Compte tenu de ce que nous avons proposé ci-dessus pour les élèves de niveau 1, il semble évident que faire travailler des élèves débutants en petit bain n'est pas optimal. Ainsi, il conviendra de s'organiser pour que cette organisation soit la plus rare possible, étant entendu que si certains apprentissages peuvent y être réalisés, le passage par le grand bain est fondamental, tant en termes d'apprentissages que d'évaluation.

Si la plupart des situations proposées ci-dessus peuvent être adaptées en petit bain, les situations d'apprentissages (SA) les plus intéressantes en termes de contenus d'enseignement (CE) pour ces élèves et dans ce type de bassin seraient (à titre d'exemple et sans hiérarchie):

CE 1 : construire les caractéristiques du milieu, du corps dans le milieu et s'orienter avec contrôle visuel subaquatique :

SA : sauter où l'on a pied, se remettre debout puis toucher le fond avec la main

SA : lancer un objet derrière soi par-dessus son épaule et le récupérer en s'immergeant avant de se retourner

CE 2 : intégrer une prise d'information visuelle dans le volume, apprendre à s'immerger de façon active et contrôlée :

SA : S'immerger, se déplacer et émerger dans le cerceau flottant, sans le toucher

CE 3 : augmenter son autonomie dans le milieu :

SA : sur un parcours de 5 m de long, retour le long du mur en s'y tenant éventuellement : par groupes : trouver différentes façons de nager / se déplacer. Variables : départ à 7.50m puis 10m, fonctionner à partir des solutions proposées par les autres groupes.

CE 4 : intégrer une posture de référence en flottaison horizontale :

SA : flotter sans faire de mouvements (étoile de mer) et faire des figures en repassant à chaque fois par la position en étoile.

CE5 : construire l'horizontalité et l'alignement corporel :

SA : aller le plus loin possible en coulée ventrale

Variables : sans puis avec mouvements de jambes, défis, sur le dos, yeux fermés, bras en croix...

Remarque : pour des groupes évoluant habituellement en grande profondeur, il peut être intéressant de travailler ces contenus en petite profondeur pour diminuer le coût énergétique.

#### D - Les règles à respecter dans le déroulement d'une leçon de natation :

- Départ en file indienne, les élèves les plus à l'aise devant.
- Lors de l'énoncé des consignes, les élèves s'accrochent au bord et gardent la tête hors de l'eau.
- On ne s'accroche pas à la ligne d'eau.
- Attention au temps moteur... 1 élève dans l'eau... 15 qui regardent.
- Ne pas sortir de l'eau à la fin de chaque exercice.
- A l'issue d'une longueur, on ne stationne pas au milieu d'une la ligne d'eau (gène les camarades et le dernier ne peut atteindre le mur et s'arrête 5 mètres avant).

Cette partie tente d'optimiser l'organisation pédagogique dans une activité où les conditions matérielles sont souvent médiocres et difficiles pour favoriser la réussite de tous les élèves.

J'espère que ces quelques pistes permettront de résoudre quelques uns des problèmes rencontrés sur le terrain.

#### E « L'aquaphobie »

Si l'eau est devenue un passage obligé pour beaucoup d'enfants, ce milieu peut également être traumatisant, et cette « peur de l'eau » nous semble plus acquise qu'innée.

➤ **Définition** : peur de l'eau

Propriété : impression de suffocation génératrice d'anxiété

➤ **Les origines de la peur :**

- éducation aquaphobe : la peur résulte de l'empreinte éducative
- traumatisme vécu : le sujet a mémorisé une ou plusieurs situations aquatiques ayant produit un choc émotionnel stressant, tel qu'un début de noyade, une immersion provoquée d'autorité

➤ *Quelques propositions :*

- discuter avec l'élève, lui donner confiance en nous
- le rassurer en l'entourant de camarades à l'aise dans le milieu aquatique, mais ne le forçant pas à y pénétrer brusquement, le prendre par la main. Si possible, en fonction des impératifs de sécurité et de la gestion des autres élèves, aller dans l'eau avec lui après avoir prévenu le personnel de surveillance,
- laisser l'élève agir à son rythme, de préférence directement dans le grand bain, de ne pas devoir refaire tout le travail par la suite et pour vaincre de façon plus efficace ses angoisses,
- lui proposer d'évoluer dans un univers imaginaire, « scénarisé »
- ne pas lui donner de support de flottaison
- débiter l'approche du milieu en proposant à l'élève de s'asseoir sur le bord de la piscine, les pieds dans l'eau, seul ou en discutant éventuellement avec un camarade de confiance,
- à partir de cette posture, le laisser s'habituer au milieu, se mouiller le visage et les bras, jouer avec un objet flottant pour le mettre en confiance
- la suite de son évolution passe par les mêmes étapes que les autres élèves, avec plus de temps, sans imposer d'actions, sans brusquer l'élève si le soumettre à des agressions (éclaboussures, bousculades...)

## VI - Eléments de bibliographie

- **Articles de la revue EPS**

- PELAYO P. Natation - La résolution des problèmes respiratoires, revue EPS N°230 (1991) page 29.
- PELAYO P. Natation – La résolution des problèmes respiratoires (deuxième partie) revue EPS N°231 (1991) page 50.
- PELAYO P. et coll. Natation : évaluation et indice de nage. Revue EPS N°244 (1994) page 57.
- PELAYO P. MAILLARD D. Le test pechomaro – un savoir nager sécuritaire. Revue EPS N° 250 (1994) page 17.
- PELAYO P. MAILLARD D. Le partir – revenir. Revue EPS N°261 (1996) page 20.
- PELAYO P. ROZIER D. Natation : nager plus vite en crawl. Revue EPS N°273 (1998) page 14.
- PELAYO P. POTDEVIN F. Natation : l'indice de gestion et d'efficacité. Revue EPS N°286 (2000) page 39.
- TERRET T. Une natation sécuritaire : c'est – à – dire ? Revue EPS N°274 (1998) page 25.
- CATTEAU A. ARIEU A. Natation : les contenus au cœur du progrès. Revue EPS N°280 (1999) page 19.
- CORMERY E. Natation sportive : résoudre les problèmes respiratoires. Revue EPS N°284 (2000) page 35.
- TEYSSIER C. Natation : la réalité du terrain au collège. Revue EPS N°293 (2002) page 26.

- **Les indispensables :**

- P.PELAYO, D.MAILLARD, D.ROZIER et P.CHOLLET (1999) : « natation au collège et au lycée » éditions revue EPS.
- P. PELAYO, D.MAILLARD (in P. SENERS) « enseigner des APS, activités physiques scolaires du collège au lycée » : natation p59 à 96.

- **Pour approfondir :**

- C.MILLET (2003) Réaliser une performance à une échéance donnée . Tome 1. Coll.P.SENERS.Vigot
- D.CHOLLET (1990) Approche scientifique de la natation sportive. VIGOT.
- N.GAL (2003) La natation de course en situation. Editions revue EPS.
- N.GAL (1993) Savoir nager, dans la collection de l'école aux associations de la revue EPS.
- C.DUBOIS et JP.ROBIN (1985) Natation, dans la collection de l'école aux associations de la revue EPS.
- P.SCHMITT(1989) Nager de la découverte à la performance, VIGOT.
- Article de JL UBALDI dans la revue SPIRALES N° 6.
- E.AUVRAY (2002) – Passeport Natation – éditions revue EPS.

Dossier EPS N°26 (ce que l'on peut ignorer ! activités physiques et sports) 1996 :

A.MUTTI, natation 26 –43.

Dossier EPS N°52 (1999) : Les contenus d'enseignement : Maillard sur la natation,

DHELLEMMES sur l'échauffement.

Activités physiques : projets d'enseignement, Groupe « programme » de l'académie de Dijon, CRDP Bourgogne, 1996

• **TEXTES OFFICIELS :**

- programmes 6<sup>ème</sup>. : arrêté du 18/06/1996 : BO N°29 du 18/06/1996
- programmes cycle central : arrêté du 10/01/1997, BO N°5 du 30/01/1997
- programmes 3<sup>ème</sup>. : arrêté du 15/09/1997, BO N°10 HS du 15/10/1998.
- programme seconde : arrêté du 1/07/2002, BO N°6 HS du 29/08/2002, 1<sup>ère</sup> version BO du 31/08/2000
- programmes cycle terminal : BO HS N°5 du 30/08/2001, LP arrêté du 25/09/2002, arrêté du 25/09/2002
- Baccalauréat : arrêté du 9/04/2002, note de service du 20/06/2002, ajustement du référentiel BO N°37 9/10/2003.
- document d'accompagnement au collège.
- document d'accompagnement au lycée.
- texte sur la sécurité : 15/10/1965.
- Circulaire du 13/ 07 /2004 et du 15 /10/2004 : condition de pratique de la natation en milieu scolaire (1).