

COMPETENCES VISEES :

- **Adapter ses déplacements à différents d'environnements**
- **Réaliser une performance mesurée**

Compétences spécifique de l'activité : être capable de :

- se déplacer en surface et en profondeur dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre.
- nager longtemps : se déplacer sur une quinzaine de mètres sans support

Compétences à atteindre en fin de chaque partie de l'Unité d'Apprentissage :

- enchaîner différentes actions sur un parcours : sauter dans l'eau, aller chercher un objet au fond (grand bain), passer dans un cerceau immergé, remonter et se laisser flotter cinq secondes, et revenir au bord.
- sauter depuis un plot, se déplacer sur 15 mètres sans matériel, rechercher un objet à 1,50 m de profondeur.
- plonger, parcourir 50 mètres en eau profonde (10 mètres au moins en ventral et en dorsal), se maintenir 10 secondes sur place et rechercher un objet à 2 m de profondeur.

ACTIVITE SUPPORT : La natation

1) *Essence :*

Activité qui remet en cause les principes d'équilibre, de propulsion (déplacement) et de respiration et dans laquelle la composante émotionnelle est importante.

2) *Enjeux :*

La natation est un exemple type d'une adaptation à un milieu inhabituel.

L'enjeu de cette activité réside à rendre l'enfant autonome dans le milieu aquatique.

A partir de cette activité, l'enfant va pouvoir :

- Abandonner un équilibre (terrien) pour élaborer un équilibre spécifique à la natation (à partir de nouveaux repères)
- Maîtriser ses déplacements et sa respiration
- Assurer sa propre sécurité.

3) *Problèmes fondamentaux :*

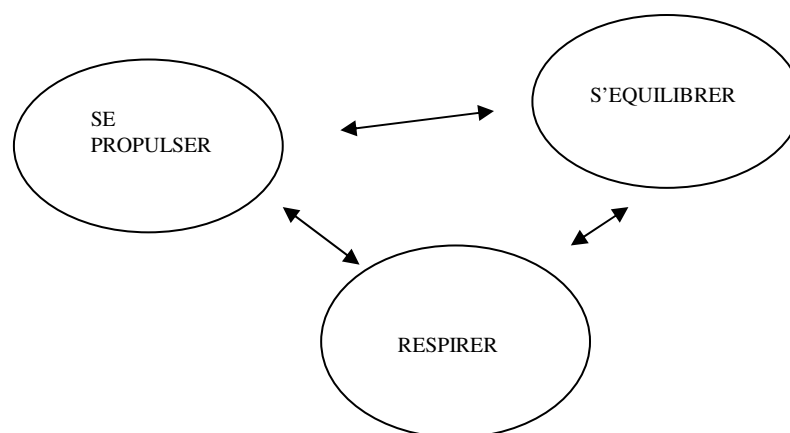
Il s'agit pour l'enfant :

- de créer un nouveau mode de déplacement fondé sur :
 - un nouvel équilibre
 - de nouvelles coordinations
- de remettre en cause la propulsion du terrien, vers la construction d'une propulsion à dominante bras
- de gérer un nouveau mode de respiration en lien avec les modes de propulsion
- d'accepter la prise de risque tout en respectant les règles de sécurité

4) *Ressources mobilisées :*

- D'ordre moteur :
 - développer la maîtrise d'un nouvel équilibre : position hydrodynamique (horizontale)
 - développer le rôle privilégié des bras et le rôle équilibrateur des jambes
 - développer la coordination bras/ jambes, et la dissociation segmentaire
 - construire une propulsion de nageur :
 - accepter de quitter les appuis au sol
 - créer sa propre vitesse à partir d'appuis fuyants
 - maîtriser un respiration aquatique (expiration forcée et longue) adaptée à la coordination des actions motrices
 - rechercher l'efficacité propulsive
- D'ordre affectif :
 - accepter la prise des risques
 - prendre confiance en soi
 - assurer sa propre sécurité
- D'ordre informationnel :
 - changer de prise de repères (position allongée change la prise d'informations)
 - modifier les références (repères plus internes, vue moins importante et perte des réflexes plantaires)
- D'ordre physiologiques :
 - réorganiser son mode respiratoire : expiration longue et active, inspiration brève et réflexe

5) *Composantes de l'activité :*



6) *Sécurité*

C'est une activité qui oblige :

**COMPETENCE VISEE : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements
et Réaliser une performance mesurée**

- à changer son mode habituel de déplacement, donc à trouver de nouveaux repères dans un nouvel équilibre
- à être confronté à une prise de risques (donc à un très fort investissement personnel et émotionnel) dans un milieu sécurisé.

SECURITE :

- l'utilisation du matériel de flottaison doit être envisagée lorsque les exigences de sécurité des enfants le rende nécessaire ; mais ce matériel ne sera pas utilisé pendant toute la séance et notamment lors des situations d'apprentissage portant sur l'équilibre.
- il est nécessaire d'organiser la classe en fonction du niveau des enfants en particulier différencier des zones des bassins.
- il est nécessaire d'organiser le groupe et de se positionner de façon à avoir tous les enfants dans son champ visuel.

RAPPEL : circulaire sur l'enseignement de la natation du 13 juillet 2004 modifié par celle du 15 octobre 2004.

Rappel des programmes :

Partout où ce sera possible, les activités de natation seront programmées en priorité pour les élèves de cycle 2. (Un module d'apprentissage d'au moins 12 séances chaque année)

Le projet pédagogique organise le travail en concertation avec l'équipe des MNS afin d'assurer la continuité des apprentissages au niveau de l'école élémentaire ; les conseillers pédagogiques peuvent être à l'interface de ce projet.

En maternelle avant le début de l'apprentissage proprement dit, on peut proposer un aménagement du milieu afin de familiariser les enfants au milieu aquatique.

A cette étape il faut favoriser les jeux qui permettent aux enfants de vaincre leur appréhension de ce milieu nouveau.

Les situations seront proposées de façon ludique à partir des 3 composantes de l'activité : l'équilibre, la respiration et la propulsion sous forme de parcours ou d'ateliers.

A titre d'exemple :

- les entrées dans l'eau différentes (échelle, escalier, toboggan etc...)
- les immersions (pour aller toucher un objet, le chercher, passer sous une perche , un tapis, dans une cage ...)
- les déplacements (avec les pieds au fond, avec une double corde, avec des frites ... pour aller poser des objets , jouer ...)

A partir du cycle 2 et pour permettre à cet outil d'être opérationnel, nous vous proposons de décomposer l'apprentissage de la natation en cinq thèmes, au moins 3 d'entre eux devant faire l'objet d'une partie de chaque séance, en choisissant une dominante selon le niveau des enfants et le moment de l'apprentissage.

- Entrer dans l'eau (Ent)
- Se propulser (P)
- S'équilibrer (E)
- Respirer(R)
- S'immerger (I)

Dès que possible, l'enchaînement de deux actions devra être demandé.

Cette Unité d'apprentissage est composée de 3 étapes :

* au niveau de la compétence 2 visée « Adapter ses déplacements à différents d'environnements »

- **une première partie** : à la recherche de nouveaux repères (ce qui peut être caractérisée par le niveau débutant) portant sur la familiarisation pour des enfants du cycle 2

* au niveau de la compétence 1 visée : « réaliser une performance mesurée »

- **une deuxième partie** : à la recherche de l'autonomie (pour se déplacer sans matériel sur 15 mètres) portant sur la recherche de l'autonomie sur 15 mètres pour des enfants du cycle 2 ou 3

- **une troisième partie** : à la recherche de la performance (ce qui peut être caractérisée par le niveau nageurs) portant sur la recherche d'une performance du « savoir nager »

En annexe, des **situations de jeux** sont proposés en fonction du thème abordé prioritairement dans la séance.

Les jeux encadrés participent à l'apprentissage dans la mesure où les enfants vont réinvestir les savoirs qu'ils ont construits dans des phases plus traditionnelles.

De plus l'activité ludique permet à certains enfants de lever certaines inhibitions (peur de mettre la tête dans l'eau par exemple).

Cependant « le bain libre » ou « jeux libres » ne font pas partie des apprentissages scolaires.

Conseils :

Il est important de prendre l'Unité d'apprentissage en fonction du niveau initial des enfants, quelque soit leur cycle de scolarité.

d'autre part, le niveau d'exigence de fin d'Unité d'apprentissage sera fortement corrélée au temps de pratique réel des enfants.

Chaque situation d'apprentissage proposée ne fait pas l'objet d'une séance mais à chaque séance, les situations d'apprentissage doivent viser les 3 composantes de l'activité : équilibre, propulsion, respiration avec une priorité en fonction du niveau des enfants.

Les situations proposées peuvent être envisagées seules ou combinées sous forme de parcours ; ce travail en parcours permet de diminuer le temps d'attente des enfants, de combiner plusieurs actions pour les enfants, de proposer des variables individualisées et enfin de se positionner sur un élément important du parcours afin d'évaluer les enfants.

Les situations ne sont pas hiérarchisées en fonction du moment de l'apprentissage ; chaque situation ne doit pas faire l'objet d'une séance mais elle peut être reprise sur plusieurs séances, en jouant sur les variables proposées.

Première partie : à la recherche de nouveaux repères

Nous programmons les situations de la façon suivante :

Situation de repérage

Situation d'apprentissage S1 : s'immerger (I)

Situation d'apprentissage S1 bis : s'immerger en soufflant (I)+(R)

Situation d'apprentissage S2 : s'allonger sur le ventre (E) et sur le dos (E)

Situation d'apprentissage S3 : basculer du ventre sur le dos (E)

Situation d'apprentissage S4 : se pousser sur le mur (E)+(R)

Situation d'apprentissage S5 : nager sous l'eau (I)+(E)

Situation d'apprentissage S6 : se déplacer avec un appui solide (P)

Situation d'apprentissage S6 bis : se déplacer avec matériel (P)+(E)

Situation d'apprentissage S7 : entrer dans l'eau (Ent)

Situation d'apprentissage S8 : s'immerger pour aller chercher un objet (I)

Situation test : faire un parcours dans le grand bain

Deuxième partie : à la recherche de l'autonomie

Nous programmons les situations de la façon suivante :

Situation de repérage

Situation d'apprentissage S1 : entrer dans l'eau en sautant (Ent)

Situation d'apprentissage S1 bis : entrer dans l'eau en plongeant (Ent)

Situation d'apprentissage S2 : se propulser avec matériel (P)+(R)

Situation d'apprentissage S3 : se déplacer seul (avec l'aide du mur) (E)

Situation d'apprentissage S4 : se déplacer seul (avec reprise d'appuis), en nage hybride et en dos (P)+(E)

Situation d'apprentissage S5 : s'immerger pour aller chercher un objet (I)

Situation d'apprentissage S6 : s'équilibrer de façon statique (E)

Situation test : saut et déplacement sur 15 mètres

Troisième partie : à la recherche d'une performance

Nous programmons les situations de la façon suivante :

Situation de repérage : se déplacer sur 15 m sans matériel et aller chercher un objet immergé

Situation d'apprentissage S1 : plonger

Situation d'apprentissage S2 : s'équilibrer en mouvement (E)

Situation d'apprentissage S3 : réaliser des figures imposées (E)

Situation d'apprentissage S4 : rester en position verticale (E)

Situation d'apprentissage S5 : se déplacer en immersion (I)+(P)

Situation d'apprentissage S6 : s'initier au sauvetage (I)+(P)

Situation d'apprentissage S7 : associer la respiration au mode déplacement (R)+(P)

Situation d'apprentissage S8 : se déplacer en nage hybride et en crawl (P)

Situation d'apprentissage S9 : se déplacer en dos crawlé (P)

Situation d'apprentissage S10 : se déplacer en brasse (P)

Situation d'apprentissage S11 : nager longtemps (R)+(P)

Situation test : faire un parcours