

PROJET DE BASSIN 2018

Enseigner la natation

1 Evaluer les élèves.

L'observation de l'élève par le maître ou l'intervenant est la première étape incontournable dans la construction d'une stratégie d'enseignement.

A partir des éléments recueillis, il sera possible de déterminer le niveau de chaque élève et choisir les stratégies adaptées pour le faire progresser.

Evaluation diagnostique.

Lors de la première séance les élèves vont découvrir et s'approprier le bassin en maximisant les temps moteurs dans l'eau.

Le comportement des élèves sera observé en groupe classe pour savoir s'ils évoluent dans l'eau dans une posture verticale, oblique ou horizontale.

La séance doit comprendre trois éléments :

- Un temps d'appropriation du milieu. (Échauffement...)
- Le passage dans un cerceau pour déterminer un niveau. Les élèves seront répartis ensuite dans des groupes crabe, têtard (par la suite grenouille après validation du niveau) et poisson.
- Un temps d'apprentissage qui part du niveau le plus faible. Les situations doivent ensuite répondre à toutes les problématiques du niveau des élèves. (Différents niveaux = consignes, entrées et sorties différentes) Pour les élèves de niveau poisson il est important de revenir sur les contenus du niveau têtard afin d'être certain des acquis.

Les maternelles ne font pas obligatoirement d'évaluation. Leur comportement est cependant observé de la même manière.

Les Cm1 et Cm2 passent tous dans le cerceau même si le niveau est très bon. L'idéal est de le faire en début de séance sans attentes afin d'observer les enfants en difficulté.

Le test s'effectue au petit bain. Il faut passer dans un cerceau immergé. Les moyens mis en œuvre par l'élève détermineront son niveau et les compétences qu'il devra acquérir.

| | Comportement observé | niveau | Objectifs |
|---|--|---|--|
|  | L'élève ne passe pas ou passe debout les deux pieds au sol |  Crabe Vertical | Construire le corps flottant Poumons pleins |
| | L'élève passe en nageant, la tête est au-dessus du corps, l'immersion est courte et proche de la surface |  Têtard  Grenouille Oblique | |
| | L'élève passe dans le cerceau en nageant au fond de l'eau sur trois mètres sans difficultés, il est bien allongé |  Poisson Horizontal | Construire le corps projectile et réussir les tests d'aisance aquatique et du savoir nager |

x par les
niveaux

Situations de validation

En fin de cycle, les élèves passeront la validation correspondant à leur niveau.
La validation peut se faire en cours de cycle pour orienter l'élève vers d'autres problématiques.

2 Fondements du projet de bassin, repères.

Le projet de bassin propose une suite d'étapes permettant un apprentissage de la natation dans de bonnes conditions. Elles correspondent à des problématiques que l'élève devra résoudre pour progresser.

Plusieurs points sont valorisés :

- Un apprentissage sans matériel pour que l'élève comprenne qu'il flotte grâce à sa position et ses caractéristiques physiques et non par du matériel flottant.
- Dès que l'enfant sait se rééquilibrer par ses pieds, on l'aligne sur le ventre puis sur le dos pour qu'il commence à se sentir flotter.
- Il est important de démystifier le grand bain dès la première séance. Plus on tarde et plus il devient une zone dangereuse. C'est une zone où l'élève s'adapte au milieu aquatique. S'il reste où il a pied l'élève restera un terrien. Avec la sensation d'être léger dans l'eau, l'élève est à l'aise. C'est pourquoi on le positionne les épaules dans l'eau. Dans le même ordre d'idée l'immersion est une priorité. La peur de se remplir (d'eau) correspond souvent à la peur que l'élève a de mettre sa tête dans l'eau. Lors de la première séance il est conseillé de faire ouvrir la bouche dans l'eau (au contraire de souffler dans l'eau) pour comprendre que l'on est étanche au milieu aquatique.
- On valorise la maîtrise du milieu aux déplacements jusqu'au niveau grenouille. Les apprentissages se font les poumons pleins d'air pour faciliter la sensation de flotter.
- Le début de séance doit permettre à l'élève de rentrer dans sa séance sereinement. Donc on s'échauffe avant d'évaluer et on entre dans l'eau par l'échelle ou les escaliers. L'entrée directe par un saut ou le toboggan peut représenter la difficulté maximale de l'élève et le mettre en retrait pour tout le cours.
- La position oblique correspond à la perception qu'a l'élève de son corps. Il pense devoir pousser vers le fond pour pouvoir flotter. Ce n'est donc qu'à la fin du niveau grenouille et à l'obtention du corps flottant qu'il se sent flotter et peut donc s'aligner à l'horizontal correctement.
- Le terrien avance avec ses jambes et s'équilibre avec ses bras. Pour le nageur c'est l'inverse. Dès le niveau crabe l'élève se déplace grâce à ses bras et s'équilibre par l'action de ses jambes. (perte des appuis plantaires) A partir du niveau grenouille deux options s'offre à l'enseignant :
 - a) Perfectionner le battement jusqu'à l'acquisition d'un corps projectile. Le passage des bras est facilité par le gainage que la position fusée a créé. (Le travail de repérage à travers un maximum de mouvements du haut du corps de type brasse, crawl, sous le ventre, godille...est fortement conseillé)
 - b) Valoriser le travail des bras afin de rentrer au plus vite dans la logique du nageur le plus tôt possible.
- Les sauts doivent être faits sans matériel. L'élève saute quand il a les moyens de le faire. Il en est capable dès la fin du têtard où il est à l'aise avec la profondeur et se sent remonter à la surface de manière passive. Il n'est pas dans les évaluations du têtard afin d'éviter un entraînement de dernière minute à risque pour valider le niveau. Le saut en position droite (allumette) suivi d'une remonté passive est testé en fin de grenouille.
- La validation de l'ASSN correspond à l'acquisition du poisson. L'aisance aquatique qui se fait avec brassière uniquement pour les sorties scolaires est une évaluation intermédiaire. Il est important de ne pas « donner » l'ASSN. Avec ce diplôme certains élèves ne vont pas à la piscine en 6^{ème} et pourraient garder un niveau très limite par rapport à ce que nous demande l'éducation nationale.

3 Corps flottant, corps projectile, corps propulseur ?

La première étape est celle du **corps flottant** (**crabe, têtard, grenouille**). L'élève va progressivement construire un équilibre spécifique au milieu aquatique qui est fondamentalement différent de l'équilibre terrestre en raison de l'existence de la poussée d'Archimède. *Cette étape se caractérise par l'acceptation de ne rien faire ! Il faut permettre à l'élève de déconstruire ses représentations de l'eau.*

Le corps flottant est construit quand l'élève est capable de s'immobiliser et se laisser porter où il n'a pas pied

Corps Projectile (grenouille, poisson) : C'est la capacité de l'individu à se positionner pour passer à travers l'eau avec un minimum de freinage ; Le plongeon, réalisé dans une position profilé est la forme la plus aboutie du corps projectile.

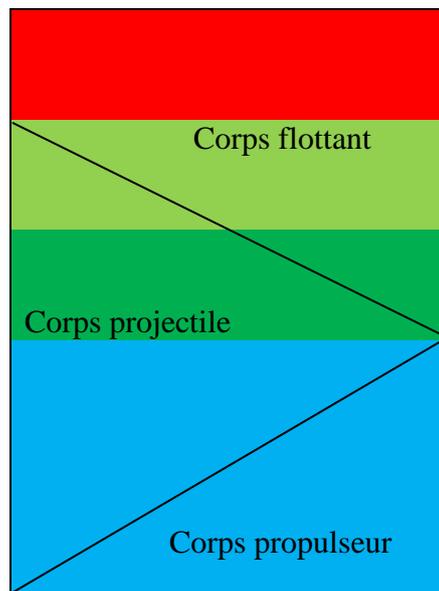
Le corps projectile est construit quand l'élève utilise une posture tonique, hydrodynamique « la fusée » pour aller loin ou profond dans l'eau

Corps propulseur (poisson) consistera à se déplacer de plus en plus efficacement grâce à l'action des bras et des jambes puis à synchroniser sa respiration pour pouvoir prolonger ce déplacement.

En s'appuyant sur un corps projectile construit (indéformable), le nageur développe sa capacité à nager longtemps/vite :

- propulsion efficace et économe
- optimiser sa respiration (solutions ventilatoires)

Le corps propulsif est construit quand l'élève utilise efficacement les bras et ou les jambes pour continuer son déplacement après avoir glissé.



Niveau 1 : vertical « crabe ».



COMPORTEMENT :

La verticalité

L'élève :

- A un comportement d'évitement
- N'accepte pas le contact avec l'eau
- Recherche les contacts avec le monde solide

Axes de progrès

L'élève :

- Perd progressivement ses appuis solides.
- Progrès dans l'eau principalement avec les bras, s'équilibre avec les jambes.
- Augmente son temps d'immersion, indispensable pour qu'il puisse s'allonger tête dans l'eau.

| Problèmes à résoudre | Conseils : actions, situations, matériels, observables |
|---|---|
| Perdre les appuis plantaires | <p>L'action des jambes équilibre le corps.</p> <p><u>Actions</u> : pédalage, battements, une seule main sur le mur, orientation du corps dans le sens de l'avancement</p> <p><u>Situations</u> : Se déplacer en appui le long du mur de dos et de face, en alternance, augmenter la vitesse avec des jeux comme chat-souris.</p> <p><u>Matériel utilisable</u> : pont de singe, tapis, câble, frite.</p> |
| S'immerger | <p>Progressivement, l'élève accepte le contact et la pression de l'eau, mettra la tête sous l'eau.</p> <p><u>Actions</u> : S'arroser, s'éclabousser, se cacher, ouvrir la bouche dans l'eau, mettre le nez dans l'eau, les oreilles. Passage sous frite, perche, ligne.</p> <p><u>Situations</u> : Le filet du pêcheur...</p> <p>L'élève accepte l'immersion en surface puis en profondeur</p> <p><u>Actions</u> : Le long du mur ou au petit bassin : on augmente les distances et le temps d'immersion vers le fond avec l'échelle, la cage.</p> <p><u>Situations</u> : recherche d'anneaux lestés au fond de l'eau, passage dans des cerceaux...</p> |
| Accepter les déséquilibres, modifier la position du corps | <p>L'élève s'équilibre à la surface ou se laissera rééquilibrer par l'eau.</p> <p><u>Actions</u> : Monter, descendre d'un tapis, du pont de singe, passage dans la cage (émergée), dans des cerceaux, cerceaux, « Bigliss » au petit bassin. Avancer entre les câbles, le menton jusqu'à la tête dans l'eau, sur le dos avec les oreilles dans l'eau.</p> |

Niveau 2 : oblique « Têtard »



COMPORTEMENT : L'oblique

L'élève :

- Est à l'aise au petit bain, appréhende le grand bain
- A peu de repères dans la piscine
- Parcourt 1 à 3 mètres « en petit chien »

Axes de progrès :

Plus l'élève sera à l'aise au fond de l'eau, plus il lui sera facile de se déplacer vers le grand bassin.

L'élève :

- Nage, le long du mur ou au petit bassin, allongé sur le ventre regard vers le fond et sur le dos les oreilles dans l'eau regard vers le plafond. (jusqu'à 5 mètres)
- Améliore ses moyens de déplacement avec les jambes (battements) et avec les bras (premiers appuis dans l'eau).
- Peut modifier la position de son corps (vertical à horizontal et inversement) à la surface et sous l'eau et ainsi évoluer dans toutes les directions.
- Se laisse remonter lentement à la surface, et peut ainsi entrer en eau profonde en sautant.
- Prend des appuis solides (mur ou ligne d'eau) qui permettent l'inspiration

| Problèmes à résoudre | Conseils : actions, situations, matériels, observables |
|--------------------------|---|
| S'immerger en profondeur | <i>L'élève reste de plus en plus longtemps sous l'eau et se dirige de façon autonome.</i> <u>Situations</u> : Recherche d'anneaux, passage dans ces cerceaux, parcours sous-marins... <u>Matériel utilisé</u> : cage au moyen ou au grand bain, perche, deux perches, perche penchée, échelle... |
| Se laisser remonter | <i>L'élève accepte la remontée passive, l'absence de mouvement.</i> <u>Situations</u> : Au petit bassin, se mettre en boule au sol et se laisser remonter. Au grand bassin, en descendant avec une perche ou l'échelle l'élève se laisse remonter lentement. L'élève doit percevoir que plus les poumons sont remplis d'air, plus la remontée est rapide. |



Niveau 3 : oblique « Grenouille »



COMPORTEMENT :

L'oblique

L'élève :

- Est à l'aise au grand bain
- A peu de repères dans la piscine
- Parcourt 5 mètres

Axes de progrès :

Plus l'élève sera à l'aise au fond de l'eau, plus il lui sera facile de se déplacer vers le grand bassin.

L'élève :

- Nage allongé sur le ventre regard vers le fond puis sur le dos les oreilles dans l'eau regard vers le plafond. (jusqu'à 10 mètres)
- Améliore ses moyens de déplacement avec les jambes (battements) et avec les bras (premiers appuis dans l'eau).
- Comprend qu'il flotte et qu'il peut se laisser glisser dans l'eau.
- Peut modifier la position de son corps (vertical à horizontal et inversement) à la surface et sous l'eau et ainsi évoluer dans toutes les directions.

| Problèmes à résoudre | Conseils : actions, situations, matériels, observables |
|---|---|
| Se laisser flotter | L'élève se laisse flotter, tient des équilibres statiques. <u>Actions</u> : s'équilibrer sur le ventre et sur le dos (étoiles, boules, statues, flèches). Attention, le matériel flottant empêche l'élève de ressentir son équilibre. Couché l'élève se laisse porter par l'eau, debout il fait le bouchon. |
| Se laisser tomber (chutes) se laisser glisser | L'élève accepte le déséquilibre dans toutes les directions et crée une vitesse. <u>Actions</u> : depuis le bord ou un tapis : roulades, cascades, en avant, en arrière, côtés... Glissée ventrale debout depuis les escaliers, assis à l'échelle vers la ligne d'eau, en poussant sur le mur, sur le dos, avec retournements, avec les jambes, les bras... |
| Créer l'alignement | La tête sert de gouvernail, elle oriente le corps. <u>Observables</u> : Le corps suit la tête : en mouvement l'élève s'allonge sur le ventre s'il regarde vers le fond et sur le dos s'il regarde le plafond. <u>Matériel</u> : On travaille le long du mur, ou en utilisant des câbles. |



Niveau 4 : horizontal « poisson »



COMPORTEMENT :

L'horizontal

L'élève :

- S'allonge
- Se propulse par les bras sur 10 mètres
- Alterne respiration/déplacement

Axes de progrès :

L'élève :

- Inspire efficacement et rapidement en surface (expiration forcée et totale) et augmente ainsi sa distance de nage ventrale.
- Devient plus efficace grâce au gainage.
- Evolue avec aisance sur le ventre et sur le dos.
- Se déplace sous l'eau sans matériel.
- Crée de la vitesse (coulées, plongeon) en se fatigant le moins possible
- Entretien sa vitesse à l'aide des bras. Leur importance et de plus en plus grande à mesure que l'on augmente la distance.

| Problèmes à résoudre | Conseils : actions, situations, matériels, observables |
|--|--|
| Se diriger en profondeur | <p>Le but est de pouvoir se diriger dans tous les sens : gauche, droite, vers le fond, vers la surface et dans un parcours sous- marin sans appuis solides (cerceau, anneau, cage, tapis).</p> <p>Actions : En commençant d'un saut on alterne la position verticale pour aller vers l'horizontal. Pied joint on peut faire le dauphin ou la baleine en insistant sur le rôle de la tête et des bras.</p> |
| Créer de la vitesse | <p>L'élève crée de la vitesse de différentes façons.</p> <p>Actions :</p> <p>A partir d'un appui mural : obtenir la coulée. Pousser sur le mur avec une bonne orientation (ni à la surface ni trop profond).</p> <p>A partir d'un plongeon (on peut commencer par des roulades ou assis sur les genoux) on travaille la chute puis l'impulsion. Augmentation progressive de la hauteur du plongeon : les différentes positions utilisées par le nageur vont influencer l'entrée dans l'eau (assis, accroupi, debout).</p> <p>Le passage progressif du saut vertical au plongeon permet d'enchaîner immédiatement sur un déplacement efficace (nage) : image de la « flèche » qui transperce l'eau d'abord pour aller vers le fond puis pour aller loin.</p> |
| Entretenir la vitesse | <p>L'élève utilise ses bras et ses jambes pour entretenir sa vitesse.</p> <p>Actions :</p> <p>Avec les jambes avec et sans battement, tonique et mou,</p> <p>Avec les bras (le long corps « en bâton », allongés en avant « en flèche »)</p> <p>On améliore l'efficacité propulsive grâce aux bras (« nos rames »).</p> <p>Situations : Faire le moulin avec les bras, le moins de coup de bras possible, poings fermés...</p> <p>Observables : tonicité du corps en entrée dans l'eau (le gainage) gage d'efficacité. A travers les sauts (saut allumette), les glissées, les coulées, les nages, le corps devient projectile.</p> |
| <p>Dissocier la tête et le tronc pour enclencher le changement de face, pour inspirer.</p> <p>Contrôler sa respiration</p> | <p>L'élève nage en s'orientant et en contrôlant sa respiration.</p> <p>Actions : Nager en changeant de face (ventral, dorsal) rouler sur un tapis. Tenir la planche d'une main et tourner la tête du côté de l'autre bras, qui fait le moulin.</p> <p>L'élève effectue une expiration active totale dans l'eau, l'inspiration devient réflexe.</p> <p>Actions : Souffler en vidant ses poumons (nez, bouche) ou crier, chanter, siffler dans l'eau.</p> <p>Observables : Le temps de la tête passée hors de l'eau est réduit et la nage est moins perturbée.</p> |

| Fiche suivi classe | | Ecole : | | | | Date/Horaires : | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|-------|--------|------------|---------|
| Absence Date ou N°séance | | Niveau : | | | | Intervenant : | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | |
| Légende remplissage Eval diagnostique Eval continue Eval finale Tests aisance aquatique et ASSN : sans aucune reprise d'appuis, sans lunettes | | Au grand bain, nager 5 mètres allongé en tenant le mur avec une main, allongé, visage dans l'eau et sans taper des pieds validation | Enchaînement avec reprise d'appuis possible : toucher le fond du GB grâce à une perche, se laisser remonter en boule puis se laisser flotter en statue validation : têtard | Enchaînement sans reprise d'appuis : Saut avec remonté passive, flèche ventrale 10 secondes sur le ventre puis 10 secondes sur le dos validation | Ench sans reprise d'appuis : Saut > flott dos 5" > sustentation verticale 5"Nage vent 20m > passer sous obstacle ac/ss gilet validation | Validation attestation aisance aquatique Enchaînement sans lunettes ni reprise d'appuis :Chute AR > déplacement 3,5m > obstacle de 1,5m, nage ventrale sur 15m 15m + signal sonore surplace vertical 15" > nage dorsale sur 15m + signal sonore surplace dorsale 15" > obstacle de 1,5m Validation ASSN | Crabe | Têtard | Grenouille | Poisson |