

Centre Aquatique

Mâconnais Beaujolais Agglomération



Projet Pédagogique Scolaire 2021

PREFACE

Dans l'objectif de répondre aux enjeux des apprentissages de la natation scolaire, l'équipe pédagogique du Centre Aquatique Communautaire du Mâconnais Beaujolais Agglomération propose, conjointement au projet pédagogique existant, de nouveaux aménagements de bassins et des mises en situation en lien avec le Certificat d'Aisance Aquatique (CAA) et l'Attestation Scolaire du Savoir Nager (ASSN).

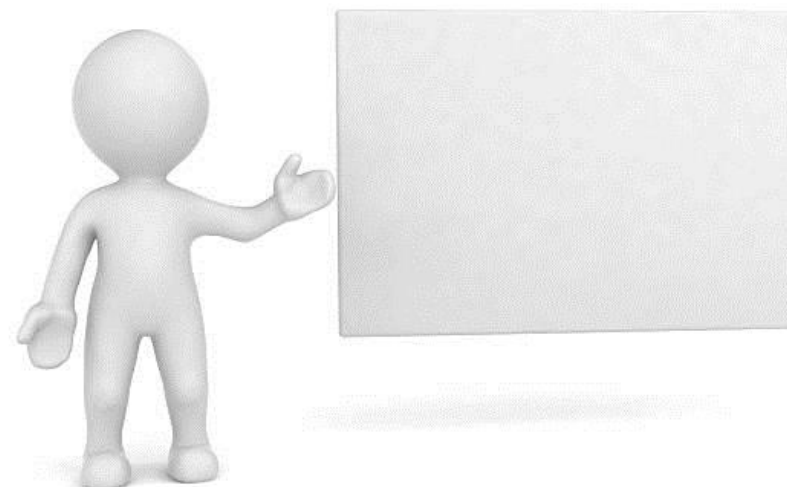
Ce nouveau support présente :

Au bassin d'initiation, deux périodes constituées de 4 zones chacune axées sur les apprentissages du CAA.

Au bassin sportif, des fiches pédagogiques spécifiques préparant à l'acquisition de l'ASSN.

Au vu des différents comportements types remarqués, ces fiches pédagogiques ont été établies afin de proposer aux enseignants plusieurs axes de progression qui mèneront les élèves à la réussite de leurs tests. Ces fiches portent sur les fondements majeurs de la natation qui sont : entrées dans l'eau, équilibre, immersion et déplacement / propulsion.

Enfin, ce projet illustre autour de supports photographiques, quatre nouveaux ateliers permettant de nourrir des réflexions pédagogiques en lien avec l'acquisition du CAA et de l'ASSN.



SOMMAIRE

A. Aménagement du bassin d'Initiation

Période A

Vue d'ensemble

- | | |
|--------------------------|-------|
| 1. Zone Corail | P. 8 |
| 2. Zone Crabe | P. 9 |
| 3. Zone Dauphin | P. 10 |
| 4. Zone Poisson – Volant | P. 11 |

Période B

Vue d'ensemble

- | | |
|--------------------------|-------|
| 1. Zone Corail | P. 14 |
| 2. Zone Crabe | P. 15 |
| 3. Zone Dauphin | P. 16 |
| 4. Zone Poisson – Volant | P. 17 |

Comportements types P.18

Fiches pédagogiques

- | | |
|------------------------------|----------|
| 1. Entrées dans l'eau | P. 22 |
| 2. Equilibre | P. 23-24 |
| 3. Immersion | P. 25-26 |
| 4. Déplacements / Propulsion | P. 27-28 |

Annexes nouveaux ateliers

- | | |
|------------------------------------|-------|
| 1. Echelle droite submersible | P. 29 |
| 2. Echelle submersible progressive | P. 30 |
| 3. Pont de singe | P. 31 |

B. Aménagement du bassin Sportif

Vue d'ensemble P. 33

Comportements types P.34

Fiches pédagogiques

- | | |
|---|-------|
| 5. Chute arrière | P. 38 |
| 6. Franchissement d'obstacle | P. 39 |
| 7. Sustentation verticale | P. 40 |
| 8. Déplacement ventral | P. 41 |
| 9. Déplacement dorsal | P. 42 |
| 10. Surplace position horizontale dorsale | P. 43 |

Annexes nouveaux ateliers

- | | |
|----------------------|-------|
| 4. Cerceaux immergés | P. 45 |
| 5. Barres graduées | P. 46 |
| 6. Barres en V | P.47 |
| 7. Tapis à trous | P. 48 |

Schéma test ASSN P. 49

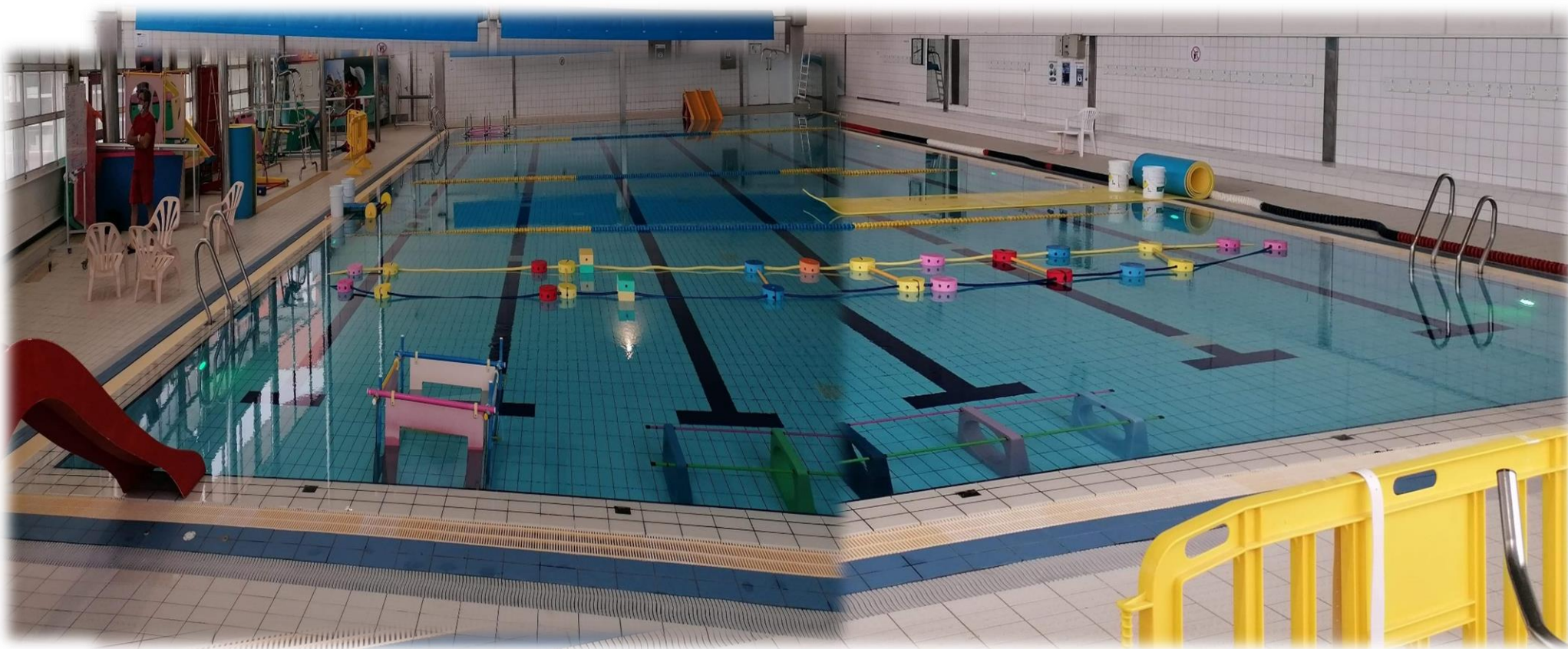
AMENAGEMENT BASSIN INITIATION

Période A

Séances 1 à 4

PLAN D'ENSEMBLE BASSIN INITIATION

PERIODE A



ZONE CORAIL (période A)



OBJECTIFS

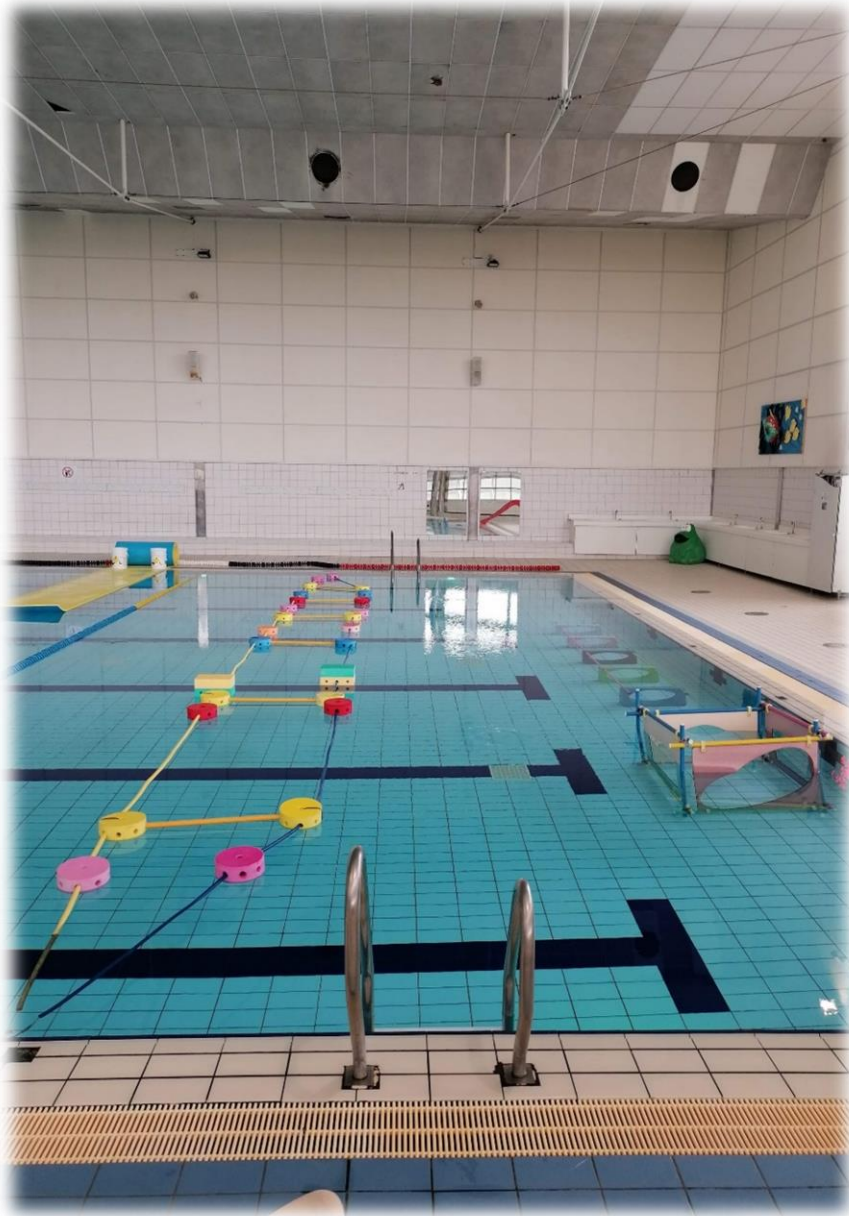
- Immersion
- Entrée dans l'eau
- Déplacement
- Sustentation



EXERCICES

- Immersion cage => en se tenant, en enlevant un appui, puis sans appui. Augmenter progressivement le temps d'immersion
- Entrée dans l'eau => bi-gliss ventral / dorsal (avec ou sans frite)
- Sustentation verticale => dans la cage, essayer de lâcher un appui, puis deux, puis trois ... tenir le plus longtemps possible
- Déplacement => avec ou sans matériel le long du mur

ZONE CRABE (période A)



Objectifs

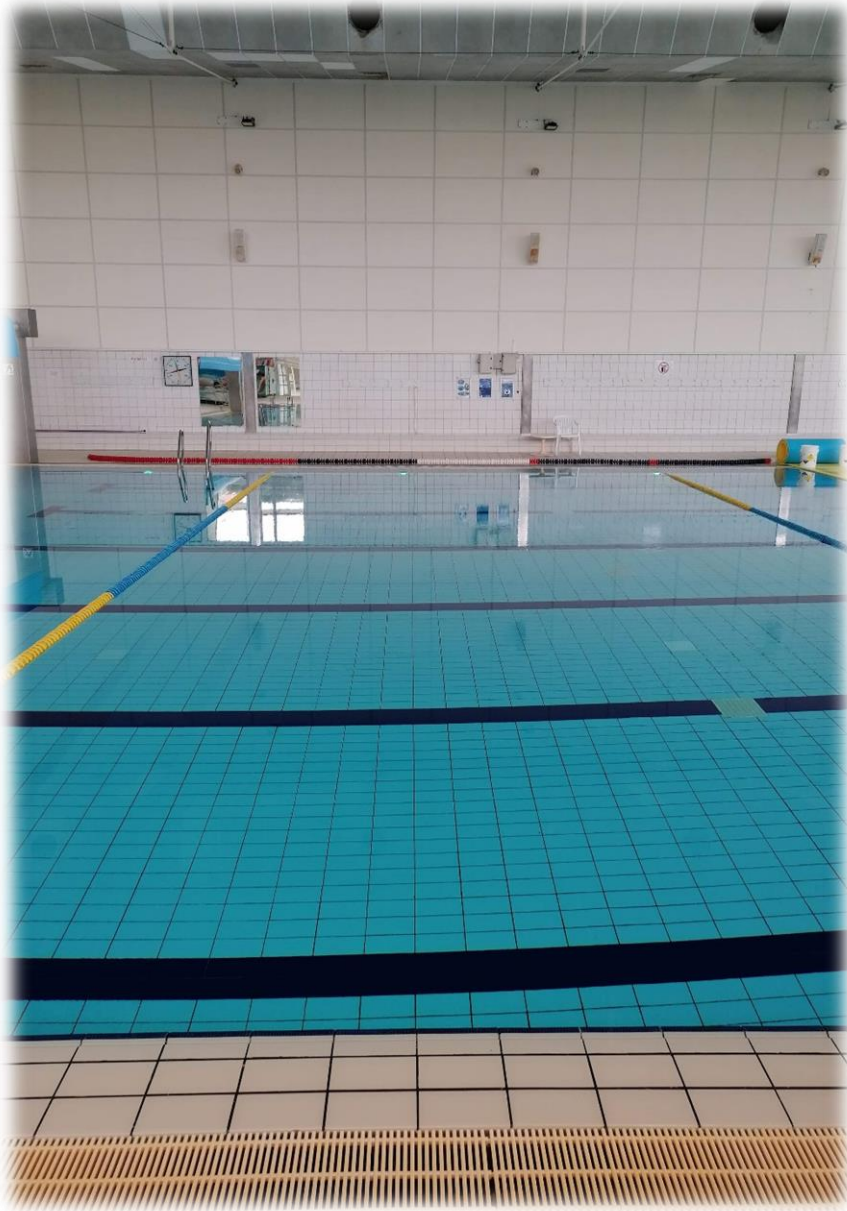
- Immersion
- Entrée dans l'eau
- Equilibre
- Déplacement en petit bain



EXERCICES

- Immersion => Cage et Référentiel Aquatique Submersible (RAS)
- Entrée dans l'eau => Toboggan ou Echelle
- Equilibre => Etoile de mer / Pont de singe
- Déplacement => Avec ou sans matériel le long du mur

ZONE DAUPHIN (période A)



OBJECTIFS

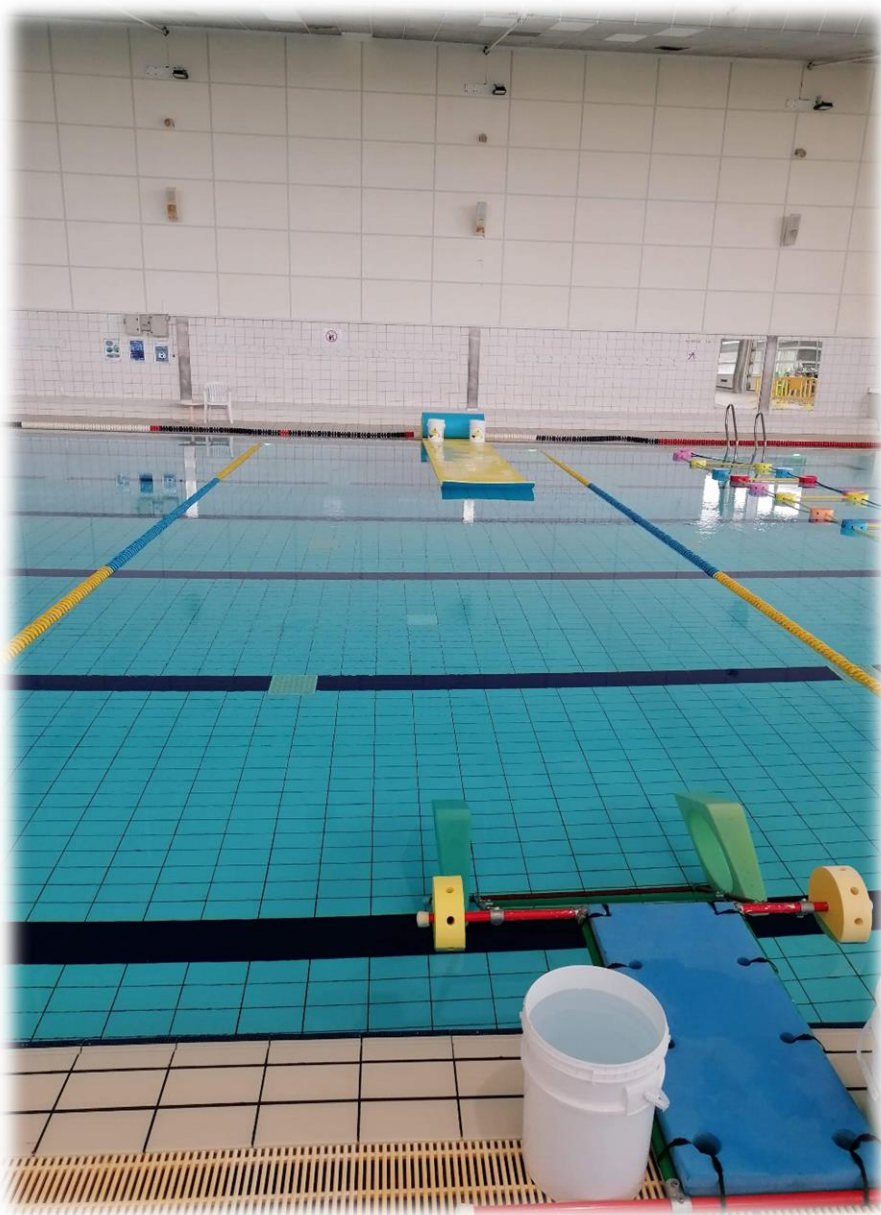
- Entrée dans l'eau
- Déplacements
- Propulsion



EXERCICES

- Entrée dans l'eau => Sauts, Chutes arrières, ...
- Déplacements => Avec ou sans matériel de manière ventrale ou dorsale
- Propulsion : battements de jambes / jambes de brasse

ZONE POISSON VOLANT (période A)



OBJECTIFS

- IMMERSION
- DEPLACEMENTS
- ENTREE DANS L'EAU



EXERCICES

- Immersion => Récupérer des anneaux en bas de l'échelle submersible aquatique / Passage sous le tapis bleu de l'échelle ou sous le tapis jaune
- Déplacements => Avec ou sans matériel ventral ou dorsal
- Entrée dans l'eau => Tapis (course avant, arrière, roulade, ...) / Echelle Droite Submersible

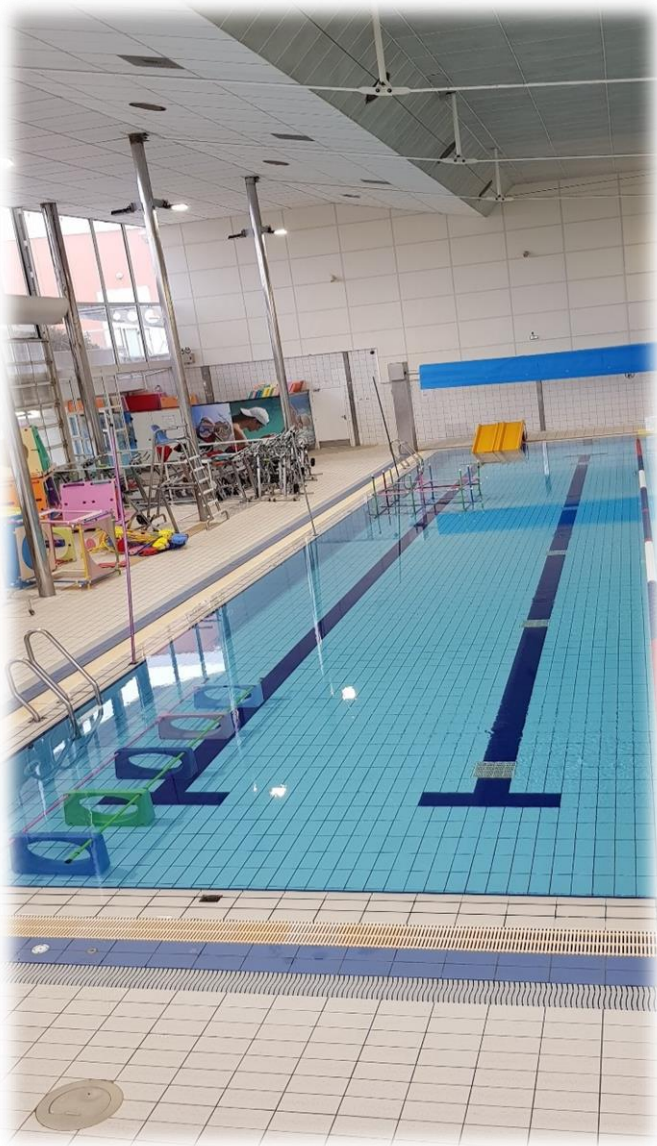
Période B

Séances 5 à 8

PLAN D'ENSEMBLE BASSIN INITIATION – PERIODE B



ZONE CORAIL (période B)



OBJECTIFS

- Entrée dans l'eau
- Déplacement
- Immersion



EXERCICES

- Avec plusieurs essais, je traverse le plus de cylind'eau possible
- Je descends par le bi-gliss, effectue quelques mouvements de brasse avec ou sans matériel pour sortir par l'échelle (3m de nage)
- Je descends par le bigliss et allonge mon déplacement en nageant jusqu'à la cage. Je mets 3 fois la tête sous l'eau en me tenant à une barre de la cage puis je nage jusqu'à la porte de sortie matérialisée par 2 frites par l'enseignant

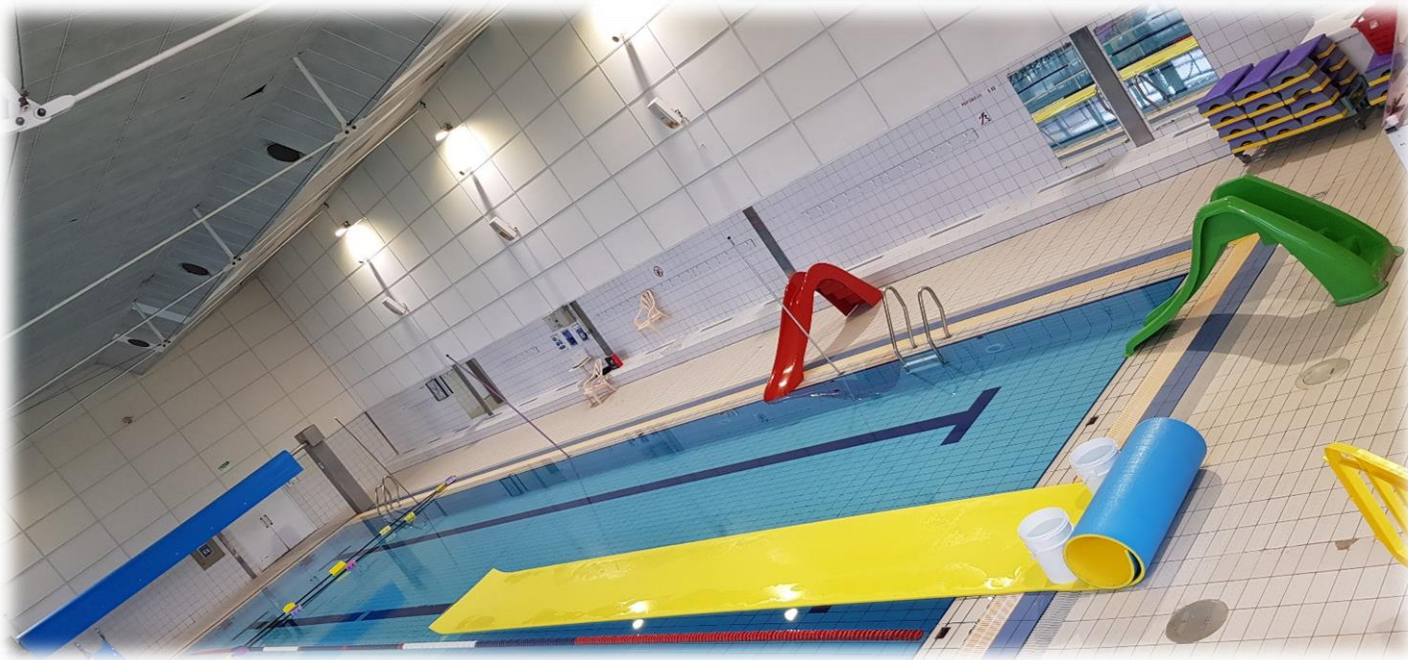
ZONE CRABE (période B)

OBJECTIFS

- Entrée dans l'eau
- Equilibre
- Immersion
- Déplacement

EXERCICES

- Je descends par le toboggan vert, je fais une étoile de mer ventrale / dorsale et je sors par l'échelle
- Je descends par le toboggan rouge, je nage sur le ventre le long du mur et passe sous les 2 barres noires et sors au bout par l'échelle
- Je cours sur le tapis jaune avec ou sans frite, je nage jusqu'aux barres, je passe dessous et je vais à droite pour sortir à l'échelle du fond



ZONE DAUPHIN (période B)



OBJECTIFS

- **IMMERSION** (en grande profondeur)
- **DEPLACEMENT** (en travaillant la direction)
- **GRAND DEPLACEMENT** (ventral ou dorsal)



EXERCICES

- Je descends le long des barres de l'échelle submersible progressive puis grimpe sur le tapis rouge. Je descends de ce tapis ou effectue un saut et je reviens en nageant par la gauche le long de la ligne
- Je descends par l'échelle submersible progressive, saute du tapis rouge ou chute arrière puis j'essaie d'avancer tout en nageant en zigzag d'une ligne à l'autre. Je sors au bout du bassin et reviens en marchant
- Je descends le long des barres de l'échelle submersible progressive; effectue un saut ou chute arrière du tapis rouge. Je me déplace ensuite à l'aller sur le dos et au retour sur le ventre le long de la ligne et je sors au bout du bassin par le bord

ZONE POISSON VOLANT (période B)



OBJECTIFS

- **ENTREE DANS L'EAU**
- **PROPULSION** (Ventrale / Dorsale)
- **RESPIRATION** (Brasse / Crawl)



EXERCICES

- Je descends assis par le toboggan avec une frite et nage jusqu'au bout du bassin sur le ventre ou sur le dos, et je reviens en marchant hors du bassin
- Je descends allongé par le toboggan avec ou sans frite et nage sur le ventre ou sur le dos
- J'essaie d'enchaîner 2 à 5 compétences du test du Certificat d'Aisance Aquatique

COMPORTEMENTS TYPES

COMPORTEMENTS TYPES

Objectifs	Exercices	Non atteint	Partiellement atteint	Atteint
Entrée dans l'eau	Saut	- L'élève se retient au bord - L'élève s'accroupit et se laisse tomber dans l'eau - L'élève fait un plat	- L'élève saute les bras écartés et les jambes pliées - Saute mais ne s'immerge pas	- L'élève saute et s'immerge complètement - Bras le long du corps jambes tendues
Equilibre	Ventral (Étoile de mer)	- L'élève ne décolle pas les pieds du sol - Ne lâche pas le bord - Ne met pas la tête dans l'eau (le corps se redresse)	- L'élève est en position étoile de mer mais avec moyens de flottaison - Tient en équilibre ventral horizontal, sans matériel, tête relevée, moins de 5 secondes	- L'élève tient la position au minimum 5 secondes - Alignement des segments tête/tronc/jambes - Regard en direction du sol
	Dorsal (Étoile de mer)	- L'élève ne décolle pas les pieds du sol - Ne lâche pas le bord - Non alignement des segments (tête droite)	- L'élève décolle les pieds du sol avec moyens de flottaison - S'allonge sur le dos mais garde la tête sous l'eau (regard à l'horizontal). - L'élève ne tient pas 5 secondes allongé	- L'élève tient la position minimum 5 secondes - Alignement des segments tête / tronc / jambes - Oreilles dans l'eau / regard au plafond
	Sustentation verticale	- L'élève tient le bord - L'élève ne parvient pas à maintenir la tête hors de l'eau - Mauvaise orientation des surfaces d'appuis	- L'élève lâche le bord par alternance - Tête en dehors de l'eau mais fait le bouchon - Début de maîtrise des appuis bras/jambes	- L'élève lâche le bord au minimum 5 secondes - Maintien stabilisé de la tête hors de l'eau - Orientation des surfaces d'appuis maîtrisée

Immersion	En surface	- L'élève ne sait pas retenir sa respiration - Incapacité à mettre la tête dans l'eau - Ne sait pas souffler sous l'eau	- L'élève s'immerge moins de 5 secondes - Immersion partielle de la tête - Expiration saccadée	- L'élève s'immerge minimum 5 secondes - Immersion complète de la tête (passage sous un obstacle) - Expiration régulière et maîtrisée
	En profondeur	- L'élève ne sait pas retenir sa respiration en se déplaçant - Incapacité à mettre l'intégralité de la tête dans l'eau - N'arrive pas à se repérer sous l'eau	- L'élève retient sa respiration et s'immerge totalement à l'aide d'un appui (perche, mur, échelle, ...) - Faible déplacement en immersion totale entre 1 et 4 secondes (passage sous perche(s), frite(s), ligne, ...)	- L'élève retient sa respiration et s'immerge totalement sans aide extérieure - Déplacement en immersion totale sur une distance d'1.50 mètres (tapis)
Déplacement / Propulsion	Ventral	- L'élève progresse à la verticale - Mauvaise orientation des surfaces propulsives (bras / jambes) - Corps non aligné (Tête, tronc, jambes)	- L'élève a le corps à l'horizontale mais la tête hors de l'eau - Appuis fuyants, non efficaces	- L'élève aligne tête, tronc, jambes - Bonne orientation des surfaces d'appuis et gestes efficaces - Bonne coordination entre la respiration et la propulsion
	Dorsal	- L'élève progresse à la verticale - Tête en arrière mais corps en position assise - Mouvements de piston avec les jambes et de brasse inversée avec les bras	- L'élève maîtrise l'alignement du corps mais battements non propulseurs - Battements propulseurs mais la tête regarde les pieds	- L'élève aligne tête, tronc, jambes - Battements de jambes efficaces et propulseurs - Distance des 20 mètres atteinte

FICHES PEDAGOGIQUES

Entrées dans l'eau

Fiche pédagogique

Objectif(s) CAA	Exercices	Réalisations	Consignes
	Saut	1° - Départ de la marche de l'échelle 2° - Saut du bord de la piscine 3° - Saut dans un tapis à trous	→ Se laisser tomber en avant avec la frite sous les bras → Se laisser tomber en tenant la perche → Sauter avec frite(s) sous les bras ou en tenant la perche → Sauter avec frite déjà dans l'eau → Incliner le buste en avant en gardant les jambes tendues, se tenir les chevilles, basculer vers l'avant → Saut bouteille jambes tendues et mains qui touchent les cuisses → Saut bouteille, une fois dans l'eau je compte jusqu'à 3 avant de bouger pour remonter → Je saute du plot en bouteille et j'essaie de descendre le plus bas possible
	Saut	1° - En position accroupie, se laisser tomber dans l'eau en se tournant pour s'accrocher au bord (Si 3 réussites prendre 1 frite et passer à l'étape 2) 2° - En position accroupie, avec frite(s) se laisser tomber dans l'eau (Si 3 réussites passer à l'étape 3) 3° - En position accroupie ou debout, avec ou sans frite(s), se laisser tomber dans l'eau Si 3 réussites reprendre les étapes 2 et 3 avec l'aide de la perche puis sans perche	→ Plier les jambes → Ne pas mettre la tête dans l'eau → S'accrocher au bord avec 1 seule main → Plier les jambes → Frite(s) sous les 2 bras → Ne pas mettre la tête dans l'eau → Touche le mur mais ne s'accroche pas → Plier ou pas les jambes → Frite(s) sous les bras → Ne pas toucher le mur

Fiche pédagogique

Objectif(s) CAA	Exercices	Réalisations	Consignes
Equilibre	Ventral	1° - J'apprends à me relever	→ Je m'allonge mains au mur et je ramène mes genoux sous le ventre pour me relever (tête dans l'eau) → Idem en utilisant la traction des bras
		2° - Etoile de mer ventrale	→ Je tiens le mur à 2 mains, tête dans l'eau, je m'allonge → Idem mais de côté en tenant le mur à une seule main → Je m'allonge tête dans l'eau avec une frite dans chaque main → Idem mais avec des pains de ceinture → Idem sans matériel
	Dorsal	1° - J'apprends à me relever	→ Avec 2 frites, je me mets sur le dos et je ramène les genoux sur le ventre, rapprocher mon visage des genoux pour basculer et se relever → Idem plus utilisation d'un mouvement avec les bras pour se redresser → Enchaîner les bascules ventrales / dorsales
		2° - Etoile de mer dorsale	→ Avec 2 frites, regard au plafond, oreilles dans l'eau, ventre à la surface → Idem avec une seule frite sous les bras → Idem avec pains de ceinture dans chaque mains
	Sustentation verticale	1° - Avec appuis	→ Déplacement le long du mur en bougeant les jambes, rester le plus possible à la verticale → Aller / Retour à la verticale vers la ligne d'eau le long d'une perche
		2° - Sans appui	→ Avec une planche sous chaque bras, tenir à la verticale en bougeant les jambes → Bouger bras et jambes dans l'eau et tenir un temps donné (1 à 5 secondes) → Sans matériel, tenir la verticalité à l'aide des bras et des jambes entre 1 et 5 secondes

Fiche pédagogique

Objectif(s) CAA	Exercices	Réalisations	Consignes
Equilibre	Ventral	1° - 2 mains accrochées au mur, 1 pied au sol, 1 jambe allongée derrière 2° - Idem 1, puis la jambe au sol rejoint celle à l'horizontale 3° - Idem 1, les 2 bras lâchent le mur 4° - Idem 3, puis la jambe au sol rejoint celle à l'horizontale une fois que la tête est correctement placée	→ Regard au sol, alignement bras tête tronc jambes (tenir position entre 1 et 3 secondes) → Tenir en 1 et 5 secondes → Réalise une planche avec un seul appui au sol → Tête avec menton / poitrine → Retenir respiration entre 1 et 5 secondes → S'équilibrer avec les bras et les jambes
	Dorsal	1° - 2 par 2, 1 frite sous chaque bras, un qui bascule la tête en arrière et l'autre qui tient la tête (1 pied au sol) 2° Idem 1, mais décoller les 2 pieds du sol 3° - Idem 2, mais avec une frite dans chaque main 4° - Idem 3, avec une simple frite derrière la tête 5° - Idem 4, sans matériel et lâcher la tête	→ Regard au plafond → Bouche / nez en dehors de l'eau → Oreilles dans l'eau (je n'entends plus rien) → Alignement le plus possible des segments corporels à l'horizontale → Placer les mains « en bol » pour soutenir la tête → Tenir les différentes positions entre 1 et 5 secondes
	Sustentation verticale	1° - Une frite sous chaque bras, je tiens le mur à 2 mains, je bouge mes jambes pour rester à la verticale 2° - Idem 1, mais je tiens le mur avec une seule main 3° - Idem 2, je lâche le mur, je m'équilibre avec mes 2 mains et mes 2 jambes 4° - A la verticale, 1 frite dans une main, lâcher le mur et s'équilibrer avec la main libre et les jambes 5° - Idem 4, mais sans matériel	→ Bouger constamment les jambes → Rester sur place → Maintenir la verticalité → Orienter les surfaces d'appuis (pieds / mains) → Prendre le plus d'air possible pour augmenter la flottaison → Tenir la position entre 1 et 5 secondes

Fiche pédagogique

Objectif(s) CAA	Exercices	Réalisations	Consignes
Immersion	Immersion en surface	1° - Au bord du bassin	→ Je prends de l'eau dans la bouche et je fais la baleine → Je prends de l'air dans la bouche et je fais des bulles → Je prends de l'air dans la bouche je la ferme et je cache ma tête dans l'eau → Faire couler l'eau d'un arrosoir sur le visage
		2° - Immersion en petite profondeur	→ En tenant le mur avec une main, essayer d'aller toucher les pieds au sol avec la main disponible → En tenant le mur avec une main, essayer d'aller toucher le fond de l'eau avec la main disponible → Aller toucher le fond de l'eau avec une/deux main(s) sans tenir le mur
		3° - Immersion à l'aide de la cabane	→ Entrer dans la cabane par une porte, essayer de toucher le sol avec genoux, fesses ou mains puis ressortir par une porte différente
	Immersion en profondeur	1° - Au bord 2° - A l'aide de la cage à écureuil, réaliser plusieurs types d'immersion. - Recherche d'anneaux - Toucher le fond du bassin avec différentes parties du corps - Explorer différentes profondeurs en s'aidant des barres de la cage	→ Je me déplace le long du mur et passe sous une perche → Je me déplace d'une barre à l'autre sous l'eau dans la cage à écureuil → Je descends par le bi-gliss, tête la première, les deux bras devant, en maintenant la position, je me sers de la vitesse pour passer sous une perche <i>En retenant ma respiration :</i> → A l'aide des barres, je descends récupérer 1, 2 ou 3 anneaux → A l'aide des barres, je vais toucher le fond du bassin avec pieds, genoux, fesses, mains → A l'aide des barres horizontales, valider 3 immersions par niveaux de profondeur de la barre la moins immergée à la barre la plus immergée

Fiche pédagogique

Objectif(s) CAA	Exercices	Réalisations	Consignes
Immersion	Immersion en surface	1° - Immersion progressive 2° - J'enchaîne différentes immersions dans un temps choisi entre 1 et 5 secondes	→ Je me tiens au bord → Je retiens ma respiration, je place ma tête dans l'eau, regard vers le fond (apnée) → Je place ma tête dans l'eau, je regarde vers le fond, je souffle avec ma bouche uniquement (je fais des bulles) → Idem ci-dessus mais je souffle avec le nez uniquement → J'enchaîne les 3 formes d'immersion → Je prends un maximum d'air entre chaque immersion → J'essaie, à chaque répétition, d'augmenter mon temps d'immersion
	Immersion en profondeur	1° - A l'aide d'une perche graduée de numéros et de couleurs, je descends le plus profondément possible 2° - Idem 1 (voir ci-dessus) • Sans toucher la perche • En s'aidant ou pas de la perche, descendre tête en bas	→ J'utilise mes 2 mains pour descendre → Je réalise les 3 formes d'immersion vues ci-dessus → J'essaie de descendre le plus bas possible pour marquer le plus points à chaque passage → Savoir prendre des repères sous l'eau (regard) → Je descends en retenant ma respiration et en décompressant → Je descends en expirant soit par le nez, soit par la bouche → J'oriente mes surfaces d'appuis pour descendre et aller toucher le repère choisi → Réaliser une bascule avant → Placer les fesses au-dessus de la tête → Sortir les pieds de l'eau

Fiche pédagogique

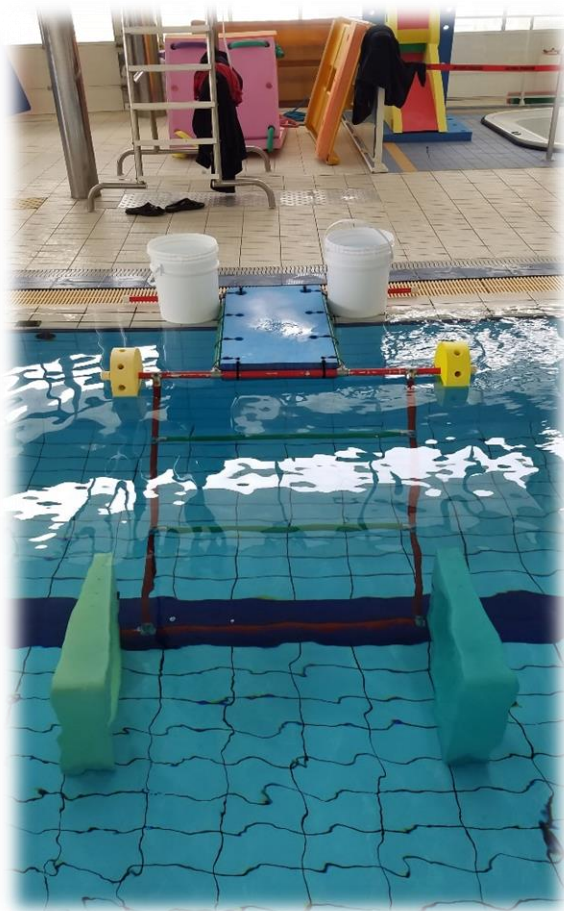
Objectif(s) CAA	Exercices	Réalisations	Consignes
Déplacements / Propulsion	Ventral	1° - Déplacement le long du mur <i>Matérialiser au bord du bassin, 3 zones de tailles différentes à l'aide de planches (de manière progressive)</i>	→ A l'aide d'une frite sous un bras et la main opposée sur le mur, le corps en sustentation verticale, battements de jambes pendant 5 secondes → S'engager sur le parcours en direction des zones avec un déplacement au choix → Au départ de chaque zone, aligner tête/tronc/jambes à l'horizontale puis réaliser un battement de jambes de manière à parcourir la distance matérialisée par chaque zone
		2° - Situation à reproduire en accentuant la difficulté	→ Avec une frite en essayant de lâcher le mur dans les zones → Avec une frite en essayant de ne pas tenir le mur sur l'intégralité du parcours → Sans frite dans les zones → Sans frite sur l'intégralité du parcours
	Dorsal	1° - A l'aide de 2 frites	→ Une frite sous chaque bras en tenant le mur → Alignement tête/tronc/jambes → Regard dirigé vers le plafond, oreilles dans l'eau → Battements de jambes en imaginant donner des coups de pieds dans un ballon de foot → Garder les pieds immergés
		2° - Situation à reproduire en accentuant la difficulté	→ Avec une frite sous les bras en s'aidant du mur → Avec une frite sous les bras en lâchant le mur → Sans frite en s'aidant du mur → Sans frite en lâchant le mur

Fiche pédagogique

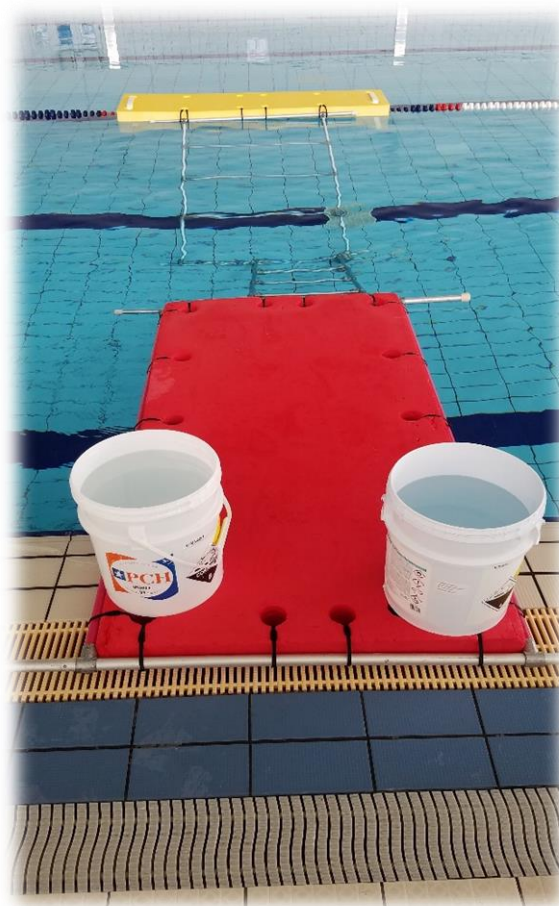
Objectif(s) CAA	Exercices	Réalisations	Consignes
Déplacements / Propulsion	Ventral	1° - Déplacement le long du mur	→ Déplacement le long du mur à 2 mains → Déplacement le long du mur à 1 main et 1 frite sous l'autre bras avec battements. Tête dans l'eau ou en dehors. → Faire un maximum d'éclaboussures, garder les jambes à l'horizontale, réaliser une légère flexion au niveau des genoux, appuyer alternativement les jambes en direction du fond
		2° - Déplacement loin du bord	→ Déplacement avec une frite sous chaque bras → Mains en cuillère, orienter les surfaces d'appuis (paumes de mains) vers l'extérieur et l'arrière (faire un grand cercle) → 1 frite sous le ventre, 1 frite dans les mains bras tendus, tête dans l'eau, faire un maximum d'éclaboussures avec les pieds → Aligner bras, tête, tronc et jambes
	Dorsal	1° - Avec 2 frites	→ Une frite sous chaque bras, position assise, je regarde mes pieds, je cherche à faire un maximum d'éclaboussures → En s'allongeant, regard au plafond, oreilles dans l'eau, réaliser des battements de jambes en cherchant à amener progressivement le ventre à la surface
		2° - Avec une frite	→ 1 frite derrière la nuque, regard au plafond, réaliser des battements de jambes → Frite dans les mains, au-dessus des cuisses, venir toucher alternativement la frite avec les cuisses, battements de jambes → Frite dans les mains, lâcher alternativement les bras en réalisant une rotation vers l'arrière, bras tendus, battements de jambes, corps à l'horizontale
		3° - Sans matériel	→ Battements sur le dos, tête en arrière, corps à l'horizontale, bras le long du corps

ANNEXE

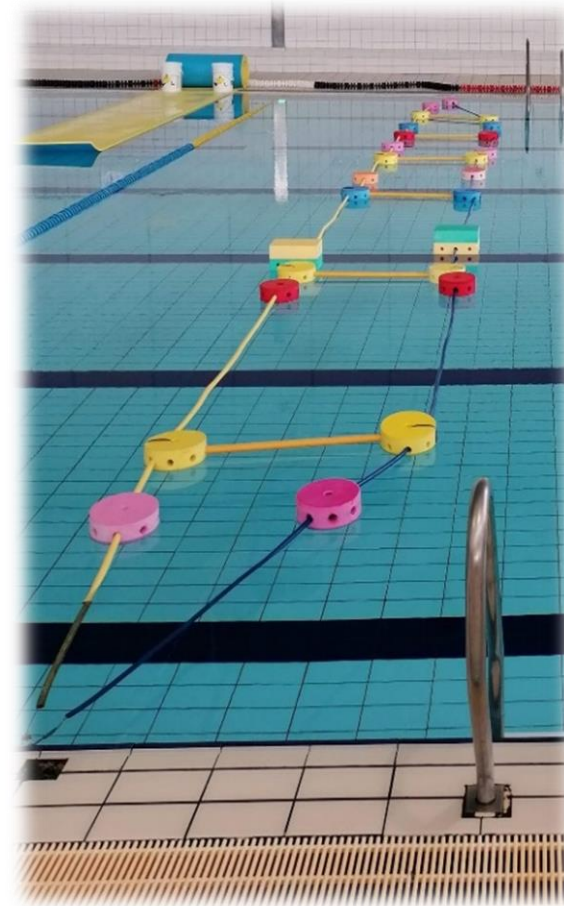
NOUVEAUX ATELIERS



Echelle Droite Submersible



Echelle Submersible Progressive



Pont de singe

ECHELLE DROITE SUBMERSIBLE

EXERCICE N°1

Partir assis, descendre les pieds devant, aller toucher le fond soit avec les pieds soit avec les mains, passer à travers le « Cylind'eau » ou passer par-dessus puis partir sur de la nage le long du mur

Objectifs : immersion / appréhension progressive de l'entrée dans l'eau ainsi que la profondeur

EXERCICE N°3

Chute arrière le long du mur à côté de l'atelier, passer sous le tapis bleu, contourner l'élément en nageant, plongeon canard, passer à travers un ou deux « Cylind'eau » puis partir sur un parcours nagé

Objectifs : appréhension de l'équilibre arrière / petit déplacement / apprentissage du plongeon canard pour l'immersion

EXERCICE N°2

Partir à plat ventre, se laisser glisser le long de l'échelle, aller toucher le fond en récupérant un objet lesté, passer à travers le « Cylind'eau » puis partir sur un parcours nagé

Objectifs : gestion de l'équilibre tête en bas / gestion d'une motricité subaquatique

ECHELLE SUBMERSIBLE PROGRESSIVE

EXERCICE N°1

Départ allongé sur le ventre, se laisser glisser au fond de l'eau en tirant sur ses bras, remonter de l'autre côté, réaliser un plongeon à genoux ou chute arrière

Objectifs : immersion / perte d'appuis plantaires / maîtriser la bascule avant et arrière

EXERCICE N°2

Débuter par une immersion sous le tapis rouge, nager (ventral/dorsal) jusqu'au tapis jaune, revenir en passant à travers les barreaux puis en nageant, rejoindre le tapis rouge...sortir

Objectifs : déplacements (ventral/dorsal) / gestion des immersions en profondeur

EXERCICE N°3

De chaque côté du tapis, suivre les montants des échelles pour aller attraper un anneau au fond, arriver sur le tapis jaune et exécuter un saut ou une rotation avant

Objectifs : nager à proximité d'une surface d'appuis / augmenter le temps d'immersion / maîtriser une hauteur de chute

PONT DE SINGE

EXERCICE N°1

Passer sous le pont de singe et revenir en marchant / nageant sur les côtés

Objectifs : *travail d'immersion / propulsion / équilibres horizontaux*

EXERCICE N°2

Traverser le pont de singe en réalisant une étoile de mer sur le ventre ou sur le dos, entre chaque barre jaune. Revenir en nageant / marchant sur les côtés

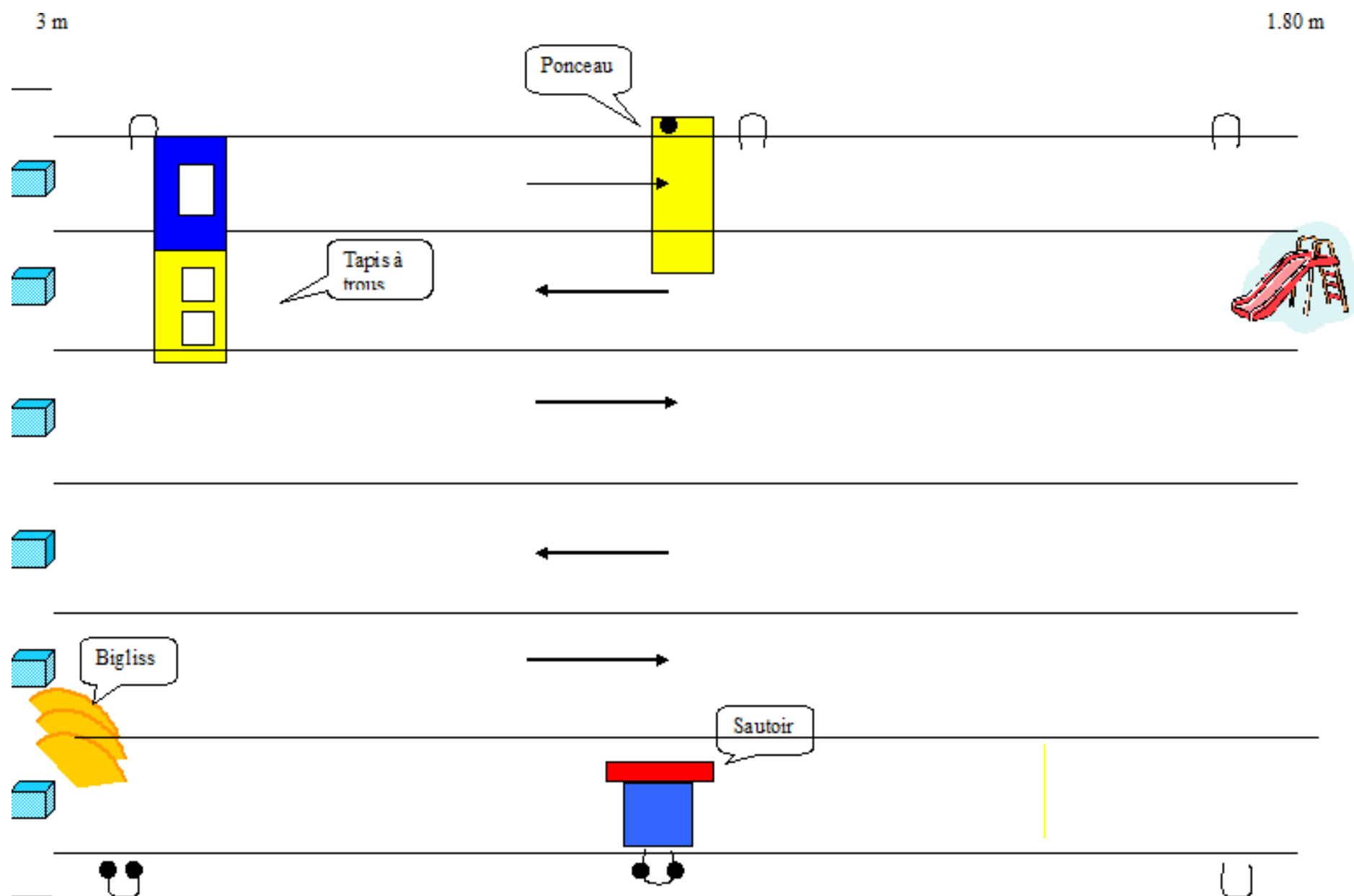
Objectifs : *équilibres horizontaux / contrôle respiration*

EXERCICE N°3

Zigzaguer d'un côté à l'autre en avançant et en passant, à chaque fois, de l'autre côté du fil bleu puis jaune. Revenir en nageant / marchant sur les côtés

Objectifs : *Quitter les appuis solides / maîtrise des changements de directions / immersion*

AMENAGEMENT BASSIN SPORTIF



Aménagement des bassins, séances de natation scolaire, périodes 1 à 4, année 2021

COMPORTEMENTS TYPES

COMPORTEMENTS TYPES

Objectifs	Non atteint	Partiellement atteint	Atteint
Chute arrière	- L'élève ne réalise pas de bascule arrière - Saute en arrière au lieu de basculer - Se retourne pendant la chute - Fait un plat dos	- L'élève bascule en arrière avec bras en étoile - Bascule en arrière avec légère vrille - Bascule en arrière avec impulsion	- L'élève bascule en position groupée - Les fesses touchent l'eau en premier - Immersion totale
Franchissement d'obstacle	- L'élève ne parvient pas à effectuer un plongeon canard - S'engage sous l'obstacle mais fait demi-tour - Ne s'oriente pas sous l'eau, aucune prise d'informations visuelles (yeux fermés)	- Plongeon canard partiellement réalisé, ne s'enfonce pas suffisamment - Réussit son franchissement mais touche l'obstacle - S'oriente difficilement sous l'eau, peu de prises d'informations visuelles	- Bascule avant du plongeon canard efficace, immersion totale entre deux eaux - Franchissement maîtrisé, aucun contact avec l'obstacle - Prise d'informations efficace sous l'eau, orientation maîtrisée
Sustentation verticale	- L'élève tient le bord - L'élève ne parvient pas à maintenir la tête hors de l'eau - Mauvaise orientation des surfaces d'appuis (pieds/mains)	- L'élève lâche le bord par alternance - Tête en dehors de l'eau mais fait le bouchon - Début de maîtrise des appuis (pieds/mains), tient la position moins de 15 secondes	- Maintien stabilisé de la tête hors de l'eau - Orientation des surfaces d'appuis maîtrisée, tient la position 15 secondes et plus
Déplacement ventral	- Respiration non maîtrisée - Mauvaise orientation des surfaces propulsives (bras/jambes) - Corps non aligné (Tête, tronc, jambes)	- L'élève a le corps à l'horizontale mais la tête hors de l'eau - Appuis fuyants, non efficaces - Distance de déplacement inférieure à 15 mètres	- Bonne orientation des surfaces d'appuis et gestes efficaces - Bonne coordination entre la respiration et la propulsion - L'élève aligne tête, tronc, jambes - Parcours 15 mètres sans arrêt ni reprise d'appuis

Déplacement Dorsal	- L'élève progresse à la verticale - Tête en arrière mais corps en position assise - Mouvements de piston avec les jambes et de brasse inversée avec les bras	- L'élève maîtrise l'alignement du corps mais battements non propulseurs - Battements propulseurs mais la tête regarde les pieds - Distance de déplacement inférieure à 15 mètres	- L'élève aligne tête, tronc, jambes - Battements de jambes efficaces et propulseurs - Parcours 15 mètres sans arrêt ni reprise d'appuis
Surplace position horizontale dorsale	- L'élève ne lâche pas le bord - Non alignement des segments (le bassin coule) - Peur de basculer la tête en arrière	- L'élève s'allonge sur le dos mais garde la tête sous l'eau (regard à l'horizontal) - Début de bascule arrière de la tête - Ne tient pas 15 secondes allongé	- Alignement des segments tête/tronc/jambes - Oreilles dans l'eau/regard au plafond - L'élève tient la position 15 secondes

FICHES PEDAGOGIQUES

Fiche pédagogique

Objectif(s) ASSN	Exercices	Réalisations	Consignes
<i>A partir du bord de la piscine entrer dans l'eau en chute arrière</i>	Chute arrière	1° - Sur tapis hors de l'eau faire 3 bascules arrière 2° - Se placer entre les 2 barreaux de l'échelle, les pieds sur la première marche, se laisser basculer dans l'eau 3° - Se placer entre les 2 barreaux de l'échelle, les 2 pieds sur le mur, se laisser basculer en arrière 4° - Idem 3° mais sans matériel	→ Partir en position accroupie → Se mettre en boule → Se laisser basculer en arrière sans élan → Tenir les 2 barreaux de l'échelle → Se mettre en boule et descendre progressivement dans l'eau → S'accrocher au mur sur le côté une fois dans l'eau → 1 frite sous chaque bras
	Chute arrière	1° - Bascule du bord en boule 2° - Bascule jambes tendues 3° - Chute arrière d'un tapis	→ Je bascule en boule en avant puis en arrière idem avec les yeux fermés → Je bascule en arrière jambes tendues en tenant mes chevilles jusqu'à toucher l'eau avec mes fesses → Chute arrière en pinçant 2 frites sous les bras → Chute arrière en pinçant 1 frite sous les bras → Chute arrière sans frite → Chute arrière départ assis puis accroupi puis debout

Fiche pédagogique

Objectif(s) ASSN	Exercices	Réalisations	Consignes
Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1.50 mètres	Franchissement d'obstacle	1° - A l'aide de 2 perches disposées en V, côté plus large sur la ligne d'eau et petit côté sur le bord. Effectuer plusieurs passages sans toucher les perches en essayant d'augmenter la distance parcourue sous l'eau 2° - Je m'immerge entre 2 eaux (entre 0.50m et 1.50m de profondeur) en maintenant le corps à la verticale puis je m'engage sous les perches	L'élève a le choix de : → Franchir l'obstacle en 1 ou 2 fois (Prendre une inspiration entre les perches) → Tenir ou pas le mur → Si l'obstacle est franchi en une seule fois sans tenir le mur et sans reprise d'air, l'élève peut augmenter progressivement la distance d'immersion et de franchissement → En prenant appui sur le mur, sortir les épaules de l'eau pour prendre de l'élan puis lâcher le mur et se laisser descendre à la verticale. Prendre des repères sous l'eau pour s'orienter et passer sous la ou les perche(s) → Idem ci-dessus sans prendre appui au mur, en essayant de franchir l'obstacle en direction de la partie la plus écartée des perches (vers la ligne d'eau)
	Franchissement d'obstacle	1° - A l'aide du tapis rouge à trous, pour se familiariser à franchir un obstacle plus imposant 2° - Réaliser un plongeon canard pour franchir l'obstacle	L'élève a le choix de : → Franchir l'obstacle en 1 ou 2 fois (Prendre une inspiration dans le trou du tapis) → Tenir ou pas le mur → Si le franchissement complet est réussi, allonger la distance d'immersion et essayer de ne pas toucher l'obstacle → Menton à la poitrine, enrouler le haut du corps, sortir les pieds de l'eau, exécuter des mouvements de brasse avec les bras, et se laisser descendre vers le fond en tapant des pieds

Fiche pédagogique

Objectif(s) ASSN	Exercices	Réalisations	Consignes
Réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes	Sustentation verticale	1° - Educatif pour travailler le rétro pédalage en dehors de l'eau 2° - Travailler le rétro pédalage dans l'eau	→ Assis par terre, dos contre le mur, placer des repères aux niveaux des pieds (plots, pains de ceintures, pull, ...) et réaliser alternativement des cercles autour → Assis sur le bord les pieds dans l'eau, essayer de reproduire ci-dessus, ressentir la résistance de l'eau en créant un courant avec les pieds → Mains au mur, Pull boy entre les jambes, faire des cercles de jambes soit alternativement soit simultanément → Idem ci-dessus, mais je lâche le mur et je m'équilibre avec mes mains pour garder la position verticale → S'éloigner du bord, essayer de sortir 1 main puis les 2 de l'eau et faire les cercles de jambes soit alternativement soit simultanément → Réaliser les mouvements sans matériel → En binôme, l'un en face de l'autre, à l'aide d'un ballon réaliser un maximum de passes sans toucher l'eau
	Sustentation verticale	1° - Une frite sous chaque bras, je tiens le mur à 2 mains, je bouge mes jambes pour rester à la verticale 2° - Idem 1, mais je tiens le mur avec une seule main 3° - Idem 2, je lâche le mur, je m'équilibre avec mes 2 mains et mes 2 jambes 4° - A la verticale, 1 frite dans une main, lâcher le mur et s'équilibrer avec la main libre et les jambes 5° - Idem 4, mais sans matériel	→ Bouger constamment les jambes → Rester sur place → Maintenir la verticalité → Orienter les surfaces d'appuis (pieds / mains) → Prendre le plus d'air possible pour augmenter la flottaison → Tenir la position entre 1 et 5 secondes

Fiche pédagogique

Objectif(s) ASSN	Exercices	Réalisations	Consignes
<i>Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres</i>	Déplacement ventral	1° -Etablir un système de repères tous les mètres sur 15 mètres, le long du bassin à l'aide de frites. A chaque passage l'élève doit chercher à atteindre une frite de plus en plus éloignée	→ Chercher à avoir une nage économique, alignement tête / tronc / jambes (diminuer la résistance de l'eau) → Respiration courte et dynamique → Gestes amples, coordonnés, avec une fréquence régulière → Bonne orientation des surfaces d'appuis, perpendiculaires au sens de l'avancement. → Comptabiliser le maximum de frites possible en quatre passages
	Déplacement ventral	1° - L'élève se fixe personnellement un objectif de distance en le matérialisant par une frite posée le long du bord. Ce contrat individuel engage l'élève à réfléchir et à prendre en compte ses capacités. Cela lui permet de construire ses propres parcours et d'ajuster, de manière autonome, la difficulté	→ Chercher à avoir une nage économique, alignement tête / tronc / jambes (diminuer la résistance de l'eau) → Respiration courte et dynamique → Gestes amples, coordonnés, avec une fréquence régulière → Bonne orientation des surfaces d'appuis, perpendiculaires au sens de l'avancement. → Si je remplis mon contrat je récupère ma frite et termine la distance → Je fais le choix ou non de placer ma frite plus loin que précédemment → Réaliser les quinze mètres sans matériel

Fiche pédagogique

Objectif(s) ASSN	Exercices	Réalisations	Consignes
<i>Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres</i>	Déplacement dorsal	1° - L'élève part avec une frite sous la nuque. Parcourir une distance donnée en alternant les positions : - Bras pliés frite derrière la nuque - Bras tendus, frite la plus éloignée possible de la tête	→ Prendre la frite dans les mains, la placer derrière la tête puis réaliser, alternativement, 10 battements frite derrière la tête et 10 battements bras tendus à l'horizontal → Coller les bras aux oreilles → Conserver la tête basculée en arrière, regard au plafond → Se grandir le plus possible en serrant les fesses et les abdominaux → Battements de jambe en imaginant donner des coups de pieds dans un ballon de foot
	Déplacement dorsal	1° - Déplacement sans matériel, bras dans l'eau le long du corps, chercher à parcourir la distance de quinze mètres sans reprise d'appuis 2° - Déplacement avec ou sans matériel en alternant bras droit bras gauche	→ Regard dirigé vers le plafond les oreilles dans l'eau → Poser un objet sur le front et se déplacer en évitant de le faire tomber → Réaliser un battement de jambes ample et régulier → Respiration continue et contrôlée → Sur toute la longueur, prendre la planche dans les 2 mains, la placer sur les cuisses, compter 3 secondes puis sortir le bras droit tendu de l'eau en touchant le bras à l'oreille puis reprendre la planche. Le tout sur 15 mètres minimum → Réaliser l'exercice sur l'autre bras sur la longueur suivante → Garder un battement de jambes ample et régulier → Réaliser à nouveau cet exercice en alternant toutes les 3 secondes bras droit bras gauche

Fiche pédagogique

Objectif(s) ASSN	Exercices	Réalisations	Consignes
Réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes	Surplace position horizontale dorsale	1° - L'élève part du bord, les deux mollets sur le mur, le reste du corps dans l'eau, les deux mains accrochées à la goulotte (position assise à l'horizontale)	→ Dans la position de départ, placer la tête en arrière, les oreilles dans l'eau, le regard au plafond → Lâcher progressivement les mains de la goulotte et écarter les bras à la surface de l'eau → Pousser doucement sur le mur à l'aide d'un seul pied en maintenant la tête en arrière → Tendre les jambes en se laissant glisser sur l'eau en arrière → Profiter de la poussée pour aller toucher la ligne d'eau avec la tête → Essayer de maintenir la position horizontale dorsale jusqu'à 5, 10 ou 15 secondes
	Surplace position horizontale dorsale	1° - En coopération par binôme (un élève dans l'eau, un assis au bord) - Le premier est assis au bord, les pieds dans l'eau et soutient la tête de son camarade avec ses deux mains - Le deuxième est allongé en position horizontale dorsale, la tête posée sur les mains de son camarade Exercice à réaliser avec ou sans aide à la flottaison	→ L'élève assis au bord : - Corrige son camarade sur sa position (tête en arrière/regard au plafond/alignement tête tronc jambes) - Soutien et libère progressivement la tête de son camarade - Compte le nombre de seconde (5,10 ou 15) dès que son camarade est immobile - Assure la sécurité de son camarade → L'élève dans l'eau : - Vient placer sa tête dans le creux des mains de son camarade - Cherche à aligner ses segments corporels (tête tronc jambes) en fixant son regard au plafond - Prend une grande inspiration pour augmenter sa flottabilité - Tient la position 5,10 ou 15 secondes

ANNEXE

NOUVEAUX ATELIERS

CERCEAUX IMMERGES

EXERCICE N°1

Je débute par une chute arrière, je franchis le 1^{er} cerceau en restant entre deux eaux, je passe dans les 2 derniers cerceaux en essayant de réaliser un plongeon canard.

Objectifs : Travail de la bascule arrière / Maîtrise de l'immersion / Prise de repères sous l'eau

EXERCICE N°3

Je débute par 1 saut pour placer le corps entre deux eaux, j'essaie de franchir 1, 2 ou 3 perches en passant à travers les cerceaux

Objectifs : Mise en projet de l'élève / Maintenir le corps en immersion totale / Prise d'informations visuelles / Être capable de changer de direction sous l'eau

EXERCICE N°2

→ 1^{ère} perche : Je m'immerge et traverse le cerceau situé à faible profondeur et le long du mur

→ 2^{ème} perche : Je m'immerge et je fais le choix de traverser, soit le cerceau situé près du mur à profondeur moyenne, soit le cerceau situé loin du mur à faible profondeur

→ 3^{ème} perche : Je m'immerge et je fais le choix de traverser, soit le cerceau situé près du mur en grande profondeur, soit le cerceau situé loin du mur en moyenne profondeur

Objectifs : Immersion / Déplacement / Prise d'informations visuelles / Être conscient de ses capacités

BARRES GRADUEES

EXERCICE N°1

A l'aide de la barre graduée, je descends en alternant main droite / main gauche jusqu'au repère de couleur choisi au préalable. Alternier les descentes **par les pieds** soit en retenant sa respiration soit en soufflant (nez / bouche).

Objectifs : *Respiration / Prise d'informations visuelles / Motricité aquatique*

EXERCICE N°3

Enchaîner sans respirer : Entrer dans l'eau par une chute arrière, nager pour aller chercher le repère de couleur choisi au préalable, le toucher et se laisser remonter

Objectifs : *Respiration / Maîtrise de la bascule arrière / Motricité aquatique / Prise de repères visuels / Poussée d'Archimède*

EXERCICE N°2

A l'aide de la barre graduée, je descends en alternant main droite / main gauche jusqu'au repère de couleur choisi au préalable. Alternier les descentes **par la tête** soit en retenant sa respiration soit en soufflant (nez / bouche)

Objectifs : *Respiration / Bascule avant / Plongeon canard / Motricité aquatique*

BARRES EN « V »

EXERCICE N°1

Je me place devant un repère visuel choisi préalablement en tenant la perche avec les mains. Je prends une inspiration, et cherche à franchir l'obstacle en 1 ou 2 fois (possibilité de s'accrocher à la deuxième perche pour revenir au bord)

Objectifs : *Prise d'informations visuelles / Maîtrise de la respiration / Maintenir le corps en immersion totale / Déplacement*

EXERCICE N°3

En m'éloignant progressivement de l'agrée, je débute par une chute arrière, je nage sous l'eau jusqu'à mon repère puis j'enchaîne mon franchissement en immersion totale entre les deux barres

Objectifs : *Mise en projet de l'élève / Prise d'informations visuelles / Bascule arrière / Maîtrise de la respiration / Maintenir le corps*

EXERCICE N°2

Je saute dans l'eau puis je vais me placer devant un repère visuel choisi préalablement en nageant. Je me maintiens en position verticale tête hors de l'eau. Je prends une inspiration, et cherche à franchir l'obstacle en 1 seule fois

Objectifs : *Prise d'informations visuelles / Sustentation verticale / Plongeon canard / Maîtrise de la respiration / Maintenir le corps en immersion totale / Déplacement*

TAPIS A TROUS

EXERCICE N°1

J'effectue un saut à partir du plot N°5, je nage en direction du tapis, je passe successivement dans les différents trous en prenant une inspiration à chaque fois

Objectifs : *Saut / Déplacement / Maîtrise des surfaces d'appuis / Immersion*

EXERCICE N°3

En partant de différents repères matérialisés au bord du bassin et plus ou moins éloignés de l'agréé, réaliser une chute arrière et tenter de franchir l'obstacle en plusieurs endroits

Objectifs : *Gestion des ressources individuelles / Prise d'informations visuelles / Enchaînement d'actions motrices / Immersion*

EXERCICE N°2

A genoux sur le tapis, j'effectue une bascule avant afin de passer dans le premier trou, je fais le choix de franchir l'intégralité de l'obstacle avec ou sans reprise d'air

Objectifs : *Mise en projet de l'élève / Plongeon Canard / Déplacement / Maîtrise des surfaces d'appuis / Immersion*

