

Projet du centre Aquagaron (2016-2020)

Proposition de module pour des classes de CM2

Champ d'apprentissage « produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »

L'élaboration d'un projet pour les classes de cycle 3 correspond généralement à plusieurs objectifs.

- Favoriser un réel partenariat entre les enseignants qui fréquentent le centre Aquagaron dans le cadre des séances d'EPS et l'équipe des professionnels qualifiés de la piscine qui apportent leur « éclairage technique.....qui enrichit l'enseignement » (circulaire n° 92-196 du 3 juillet 1992 parue au BO n° 29 du 16 juillet 1992). Il s'agit de créer ou d'entretenir une réelle dynamique qui fait des adultes intervenants une réelle équipe orientée vers l'apprentissage des élèves.
- Porter à la connaissance de tous, les choix retenus dans le projet, clarifier les modalités de travail, insister sur ce qui peut paraître fondamental, préciser les éléments relatives à la sécurité des élèves et à la construction de celle-ci par les élèves et donc en cela permettre la mise en commun d'un ensemble de réflexions qui participent à l'élaboration d'une culture commune.
- Favoriser la liaison entre les classes de CM2 et de 6° en permettant aux professeurs d'EPS des collèges environnants de connaître les axes de travail développés au cours de l'année de CM2.

1. Introduction

Ce projet est le fruit de la collaboration entre l'équipe de BEESAN et les conseillers pédagogiques de l'Education nationale.

Pour l'équipe des BEESAN :

Hubert Bagur, coordonnateur des activités aquatiques

Pour les conseillers pédagogiques :

Marielle MALAGUTTI, CPC EPS Grézieu

Valérie BOUCHERON CPC EPS Mornant Sud

Luc BONNET CPD EPS Rhône

Ce projet a une double exigence :

- Exigence institutionnelle, doublement affirmée par la circulaire n° 2011-090 parue au BOEN n° 28 du 14 juillet 2011 et relative à la natation et son enseignement dans les premier et second degrés et par le document pédagogique annexé à la note de service départementale datée du 2 mai 2012 et relative aux projets de piscine 2012-2016.
- La volonté de tous les acteurs du projet (professeurs des écoles, maîtres nageurs, CPC EPS, intervenants bénévoles) d'œuvrer au bénéfice des élèves et de leurs apprentissages dans les activités aquatiques.

Cette étroite collaboration s'appuie sur le respect mutuel des compétences de chacun.

Les enseignants sont à la fois, responsables de la pédagogie et de la sécurité. (circulaire n° 92-196 du 3 juillet 1992 relative à la participation d'intervenants extérieurs aux activités d'enseignement dans les écoles maternelles et primaires et circulaire n° 2011-090 relative à la natation et à son enseignement dans les 1er et 2nd degrés)

Les ETAPS / MNS apportent toutes leurs compétences techniques dans l'activité enseignée. Leur rôle est précisé par l'annexe 3 de la circulaire n° 2011-090.

2. Le CADRE INSTITUTIONNEL

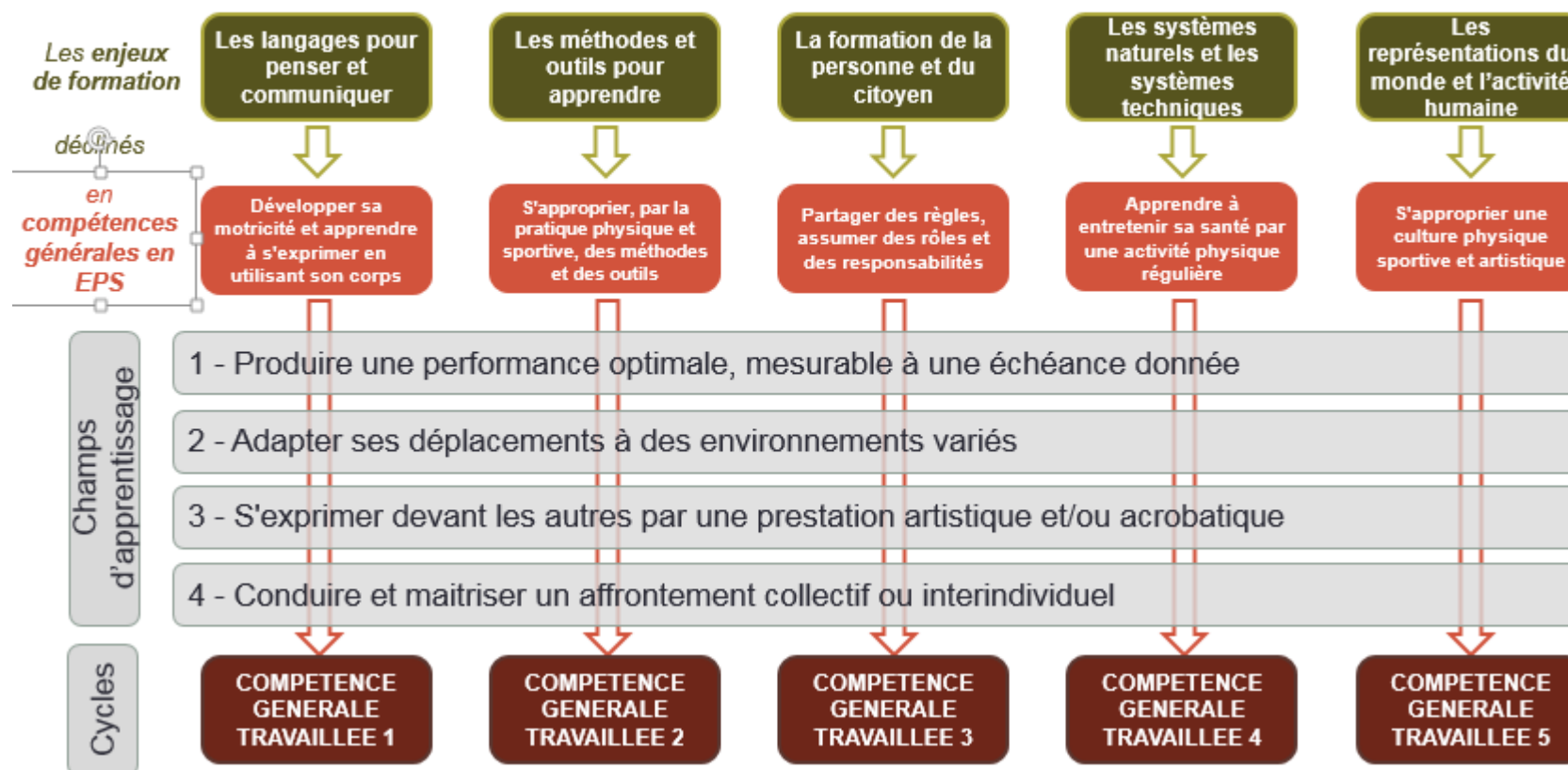
Les références institutionnelles dans lesquelles doit s'inscrire ce projet et qu'il n'est pas permis d'ignorer sont les suivantes :

- ❖ Le socle commun de connaissances, de compétences et de culture : article L. 122-1-1 et D. 122-1 et suivants du code de l'éducation
- ❖ L'arrêté du 18-02-2015 relatif au programme d'enseignement de l'école maternelle et paru au JO du 12-03-2015
- ❖ L'arrêté du 09-11-2015 relatif au programme d'enseignement du cycle d'enseignement du cycle des apprentissages fondamentaux et du cycle de consolidation paru au JO du 24-11-2015 et au BOEN spécial n° 11 du 26-11-2015
- ❖ Le décret n° 2015-847 paru au JO du 11-07-2015 et relatif à l'attestation « savoir nager »
- ❖ L'arrêté du 9 juillet 2015 paru au JO du 11-07-2015 et relatif à l'attestation scolaire « savoir nager »
- ❖ La circulaire n° 2011-090 parue au BOEN n° 28 du 14 juillet 2011 et relative à la natation et son enseignement dans les premier et second degrés
- ❖ La note de service départementale du 2 mai 2012 relative aux projets de piscine 2012-2016 et le document pédagogique associé.
- ❖ La note de service départementale du 2 mai 2012 relative au savoir nager et le document pédagogique associé.

- ❖ La note de service départementale du 15 novembre 2010 et relative à l'enseignement des activités aquatiques dans une classe par un remplaçant, par un professeur des écoles stagiaires ou un étudiant en master se destinant aux métiers de l'enseignement
- ❖ La note de service départementale du 17 novembre 2011 relative à l'encadrement des classes à faibles effectifs (moins de 12 élèves).
- ❖ La note de service départementale du 17 novembre 2011 relative à la participation des ATSEM aux séances d'activités aquatiques.
- ❖ La note de service départementale du 30 novembre 2012 relative aux « activités aquatiques dans le cadre scolaire. Cas des élèves souffrant de troubles neurologiques ».
- ❖ La circulaire ministérielle n° 2017-127 du 22 août 2018 relative à l'enseignement de la natation dans les premiers et second degré.

3. Les liens entre socle commun et programmes

Des liens forts entre socle et programmes



Explication du schéma :

Le socle prévoit 5 domaines de formation :

- Les langages pour communiquer
- Les méthodes et outils pour apprendre
- La formation de la personne et du citoyen
- Les systèmes naturels et les systèmes techniques
- Les représentations du monde et l'activité humaine

En EPS, ces 5 domaines sont déclinés de manière verticale et descendante en 5 compétences générales :

CG 1 : Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps

CG 2 : S'appropriier seul ou à plusieurs par la pratique physique et sportive, les méthodes et des

CG 3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

CG 4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

CG 5 : S'approprier une culture physique sportive et artistique

Pour construire ces 5 compétences générales, l'enseignant va utiliser des activités physiques supports appartenant à **4 champs d'apprentissage**

complémentaires :

- produire une performance optimale, mesurée à une échéance donnée
- adapter ses déplacements à des environnements variés
- s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique
- conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Nous allons donc utiliser la natation comme activité support :

Attention :

Pour le cycle 3, la natation est inscrite dans le champ d'apprentissage 1 : produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.

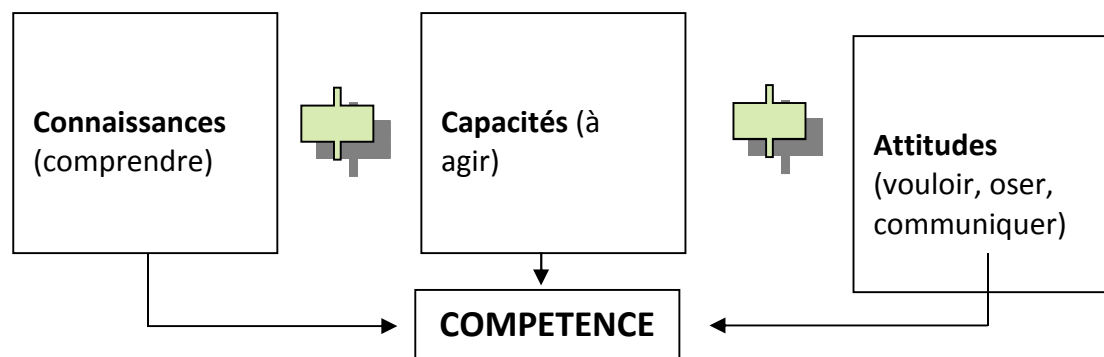
L'activité natation va donc permettre de construire les compétences attendues, en les contextualisant dans un milieu très particulier : l'eau.

3.1 définition d'une compétence

Le décret relatif au socle commun précise qu'une « une compétence est l'aptitude à mobiliser ses ressources (connaissances, capacités, attitudes) pour accomplir une tâche ou faire face à une situation complexes ou inédites. »

Une compétence est donc bien constituées par des :

- connaissances
- savoir faire
- attitudes.



Les contenus d'enseignement vont donc devoir permettre la transmission de ces connaissances, savoir-faire et attitudes.

Ces contenus d'enseignement sont contextualisés :

- par l'enjeu du champ d'apprentissage auquel appartient l'activité support choisie (commun à toutes les APSA appartenant au champ d'apprentissage) ;
- par l'activité elle-même.

4. L'enjeu du champ d'apprentissage « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »

A propos de cet enjeu, les documents d'accompagnement précisent : « Il s'agit de permettre à l'élève de savoir mobiliser précisément ses ressources et de se doter d'habiletés motrices pour nager et ainsi savoir réaliser, au moment voulu et de manière stable, sa performance optimale.

Il s'agit simultanément de le rendre capable d'assurer une aide à l'organisation, à l'observation, à la mesure et à la validation des performances maximales des autres élèves ».

Si l'on prolonge cet enjeu en se penchant sur chacun des mots constituant le champ, il est possible de préciser que :

Produire : c'est créer, faire exister, mettre en œuvre, rendre concrète, réelle, une idée, une intention, un projet. Produire s'accompagne de l'idée que l'élève a besoin de rassembler des ressources, d'aller chercher en lui et éventuellement dans son environnement des ressources, et qu'il va les organiser, les coordonner et les mobiliser en vue de réaliser la performance dont il pense être capable. Le verbe produire véhicule l'idée de transformation d'éléments séparés en un tout cohérent différent, plus complexe. Produire, c'est passer du projet de performance à sa réalisation concrète. C'est donc bien exécuter ce projet et le faire passer du planifié à l'exécuté. L'idée de produire s'accompagne aussi de l'idée de reproduction. La production peut être refaite, réussie à nouveau.

Une performance : cette performance est avant tout envisagée du point de vue de la prestation, de la réalisation personnelle. Il est fondamental que l'élève mette en relation sa performance avec les manières de faire qu'il utilise. L'élève doit comprendre que cette performance est le résultat de la mobilisation de ses ressources personnelles. Elle n'est ni pari, ni résultat du hasard mais au contraire le résultat d'un travail régulier mobilisant l'ensemble des ressources dont dispose l'élève et qui fait appel à plusieurs dimensions :

- Un engagement personnel fort : cette performance m'appartient.
- Un travail régulier qui va permettre tout à la fois de stabiliser et d'améliorer l'évolution des niveaux de performance. Stabilisation et amélioration sont étroitement imbriquées. Je peux améliorer ma performance car je stabilise mes manières de faire, qui deviennent de réels points d'appui. Je les rends plus efficaces, voire plus efficaces. Cette stabilisation de la performance comprise comme ce que je suis capable de réaliser, traduit bien un projet maîtrisé. Je suis capable de me confronter à d'autres manières de faire et de me les approprier peu à peu. Je sais et j'identifie ce dont je suis capable. Etant en mesure d'identifier clairement et précisément ce que je suis capable de faire, je peux projeter certaines actions pour aller au-delà de ma performance actuelle. La performance est planifiée, annoncée. Elle est attendue au sens de prévisible et est donc puissamment en lien avec l'évaluation.

- Une possibilité de confrontation au sein du groupe classe pour situer ma prestation parmi l'ensemble de celles des autres élèves. Elle peut être discutée, commentée.

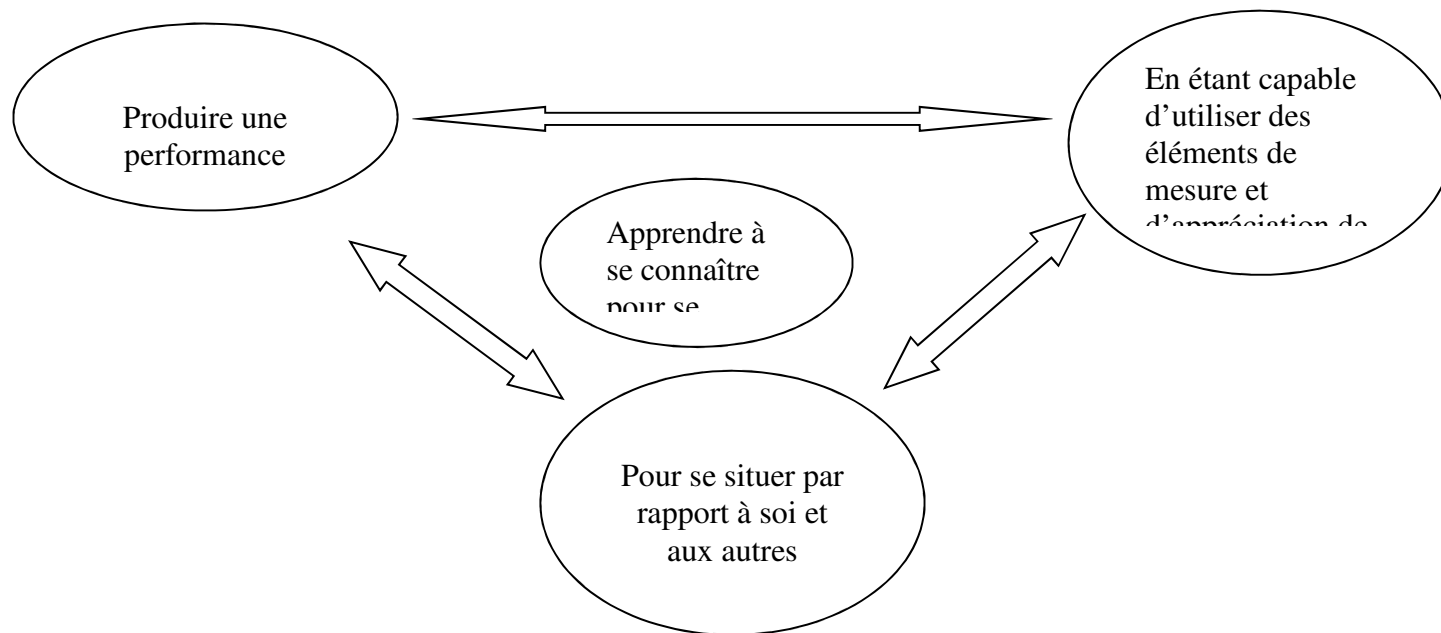
Optimale : le caractère optimal de la performance traduit la réelle prise en compte par l'élève des contraintes extérieures auxquelles il est confronté. Le caractère optimal renvoie à la gestion la plus juste par l'élève des ressources à mobiliser pour réussir la tâche demandée ou pour franchir avec succès les contraintes rencontrées. Cette gestion implique, là encore, une prise de conscience des contraintes, la connaissance la plus grande par l'élève de ses propres ressources et surtout l'anticipation des solutions à apporter pour répondre aux contraintes identifiées. L'élève a donc tout intérêt à se projeter dans ce qu'il a à faire dans les prochaines minutes afin de se préparer à l'effort à réaliser.

Mesurable : cette performance est mesurable. La mesure permet des comparaisons possibles et permet le constat de la performance immédiate mais également le constat des progrès accomplis sur un temps plus ou moins long. Il s'agit donc de favoriser le processus d'identification et de repérage de mes réalisations et de mes progrès. Cela nécessite des repères dans le dispositif et des repères pouvant être pris sur soi (distance nagée tête dans l'eau, nombre d'expirations complètes enchaînée, distance nagée en gardant un rythme respiratoire alternée, etc.). Cette mesure doit concerner aussi bien la distance parcourue que les manières de faire qui vont contribuer à décaler l'élève de la performance brute. Ces manières de faire sont centrales dans l'élaboration de la performance et l'élève doit être sensibilisé à leur importance. Mais qui dit mesure dit aussi dépassement possible de celle-ci. En effet, toute performance n'est que la résultante d'une mobilisation de l'élève à un moment T. Or, un élève de cycle 3 ne peut qu'accroître les ressources qui sont les siennes au cours du cycle 3. Les performances réalisées vont donc forcément s'améliorer.

A une échéance donnée : ces mots accolés au mot « mesurable » renvoient inmanquablement à la notion de projet à réaliser de façon quasi certaine puisqu'une échéance est prévisible, fixée. Se dégagent donc deux idées fortes :

- la planification de la production de la performance ce qui implique une connaissance réelle de ses ressources puisque la performance doit être produite à un moment connu du « producteur ». Cela implique une projection de celui-ci vers un futur plus ou moins proche mais également le balisage des « performances » intermédiaires et la prise de conscience de celles-ci.
- la compréhension de l'intérêt de réellement s'impliquer dans la phase de structuration de manière à améliorer certaines manières de faire identifiées comme posant encore difficulté.

«Il s'agit donc pour l'élève de produire une performance, en étant capable de la mesurer et d'apprécier les éléments qui en ont permis la réalisation afin de mesurer les progrès accomplis et de se mesurer aux autres ». L'élève doit chercher à mieux se connaître pour se dépasser.



Conséquence : Les contenus d'enseignements vont donc concerner les 3 ensembles que sont :

Les capacités :

- Equilibre
- Respiration
- Propulsion
- Information

Je réalise des actions

Les connaissances :

- Connaissances :
- Sur les règles et l'eau et l'activité aquatique
 - Sur le travail que je dois réaliser
 - Sur les autres

J'ai des connaissances sur

- moi
- Le milieu
- Les autres

Les attitudes :

- Mes attitudes par rapport :
- Aux règles
 - A mon travail
 - Aux autres

Je mets en œuvre des attitudes nécessaires pour réussir

5. Les CONTENUS D'ENSEIGNEMENT

D'après le document ARIP C1, en cours d'élaboration

5.1 LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT RELATIFS AUX SAVOIR-FAIRE

→1^{er} tableau : les grandes lignes des savoir-faire

Champ d'apprentissage « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée » (a minima deux modules au cours du cycle 3 : CM2 ou CM1 et 6e) CYCLE 3	
	<p style="text-align: center;">Continuum</p> <p>Réaliser des déplacements dans le milieu aquatique dans toutes les dimensions</p> <p style="text-align: right;">Optimiser, améliorer ses actions en surface et en profondeur afin d'être plus efficace et pouvoir agir longtemps</p>
Représentations : Ce sont elles qui, bien souvent, constituent des freins à la progression de l'élève	<p><i>D'un milieu maîtrisé (il ne fait plus peur, j'en connais les limites, j'y évolue sereinement)</i></p> <p>A <i>un début de compréhension de ce qu'un nageur réalise pour pouvoir se déplacer en surface et sous l'eau</i></p>
Equilibration :	<p>Pouvoir réorganiser son équilibre dans tous les plans</p> <p>A <i>savoir se profiler (corps aligné et tonique) pour répondre aux contraintes des situations</i></p>
Propulsion :	<p>Améliorer le travail des bras et des mains pour optimiser les déplacements et les changements d'orientation</p> <p>A <i>mettre en œuvre une propulsion efficace qui utilise très majoritairement les bras</i></p>

Respiration :	Gérer ma respiration (une « respiration » aquatique en construction) A construire une organisation respiratoire qui permet de nager longtemps ou d'aller « loin » sous l'eau
Information :	Prendre des informations sur tout l'environnement et qui pilotent les actions A commencer à utiliser des informations autres que visuelles (essoufflement, faillir faire demi-tour)

→ 2^e tableau : des savoir-faire plus détaillés (en [bleu](#), les compétences travaillées mentionnés dans le champ d'apprentissage).

Des contenus d'enseignement relatifs aux capacités Appliquer des principes simples pour améliorer la performance en natation.	
Représentations	<p>Des idées « reçues » ou des constats à déconstruire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si je veux nager vite, il faut que mes bras « tournent » comme un moulin, très vite (non, il faut surtout que mes bras travaillent sous l'eau sur des trajets longs et accélérés) • Lorsqu'on nage sur le ventre, il est difficile de nager longtemps car on ne peut pas respirer (l'expiration aquatique est possible tête immergée (sa construction est très importante), l'inspiration aérienne sera brève). • Si je veux aller loin sous l'eau, il faut faire des mouvements rapides (pas forcément : une bonne inspiration et un travail qui alterne poussée des bras et des jambes puis glisse du corps dans son entier est préférable. Le corps doit être tonique.) • Plonger risque de m'emmener vers le fond (vrai si on plonge à la verticale, faux si on plonge à l'oblique et si on se sert des mains pour orienter le niveau d'immersion, mais qu'il faut absolument laisser devant soi tout au long du plongeon)
Equilibration	<p>La recherche systématique d'un équilibre profilé quelle que soit la direction du déplacement (réorganisation de l'équilibre):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire les causes de résistances à l'avancement (Plus mon corps est à l'oblique et plus il est freiné par l'eau (résistances), plus je reste allongé et plus j'avancerai facilement) • Aligner la tête et le tronc (au cours de la nage ventrale ou dorsale, lors des glissées et coulées, lors de mon déplacement en immersion) • Etre suffisamment tonique pour « traverser » l'eau (particulièrement en immersion où les temps de propulsion doivent être suivis de temps de glisse où je profite de mon action de poussée) • Utiliser ses surfaces motrices pour réaliser un surplace de plusieurs secondes en mobilisant bras et jambes soit alternativement soit simultanément. Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau
Propulsion	<p>Une propulsion majoritairement assurée par les bras utiliser sa vitesse pour aller plus loin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Augmenter le trajet moteur des bras (mains jusqu'à la cuisse sauf en brasse) • Orienter les surfaces motrices perpendiculairement au sens de déplacement • Augmenter les surfaces motrices (main + avant-bras + bras) • Enchaîner les actions motrices jusqu'à réduire (voire supprimer) les moments sans action de propulsion. Ex. en crawl un bras commence son trajet moteur alors que l'autre bras n'a pas encore terminé le sien • Pousser de manière accélérée l'eau avec les mains vers l'arrière • Améliorer l'action des jambes (la distance nagée à l'aide des seuls battements de jambes augmente) • Se déplacer en mobilisant ses bras simultanément • Se déplacer en mobilisant ses jambes simultanément
Respiration	<p>La construction d'un rythme respiratoire régulier</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre que mon inspiration est brève alors que mon expiration (la plus complète possible) dans l'eau est plus longue • Réaliser des inspirations latérales en crawl (j'inspire du côté où ma main est derrière)

	<ul style="list-style-type: none"> • « Tenir » le même rythme respiratoire (inspirer tous les 2 ou 3 mouvements de bras) de plus en plus longtemps, puis sur une toute une longueur, voire sur une durée plus ou moins longue (2 à 3mn) • Pouvoir expirer par le nez (dos) et par la bouche • Jouer sur les volumes expirés pour inspirer moins fréquemment (à proposer lorsque l'alternance expiration aquatique – inspiration aérienne est réellement acquise) <p>Pour s'immerger, il va falloir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remplir ses poumons, (afin de « tenir » une apnée de manière confortable) et • Mettre en œuvre des solutions pour s'immerger malgré l'air inspiré : se laisser couler à la verticale en poussant l'eau vers le haut ou s'immerger en oblique en envoyant l'eau vers le haut et l'arrière, ou en faisant un plongeon canard. • Réaliser un plongeon canard, (en partant le corps à l'horizontale à la surface, casser la moitié avant du corps et diriger la tête et les bras vers le fond de la piscine, les jambes peuvent se lever à la verticale pour « alourdir » davantage le corps) • Améliorer l'efficacité motrice de l'immersion (les mains poussent l'eau à l'opposé de là où on veut aller : vers le haut si je veux aller en bas, etc.) • Mettre en relation les sensations liées à la « durée » de l'immersion et la distance sous-marine projetée. Interdire les records en déplacements sous-marins !
Coordinations	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvoir entrer dans l'eau, mains en premier, tout en veillant à se diriger vers l'avant pour ressortir assez loin de son point de départ • Pouvoir coordonner action des bras et respiration sans que l'une de ces 2 actions arrête ou perturbe grandement la 2nde • Pouvoir nager tout en prenant des informations sur sa localisation par rapport à la ligne d'eau, par rapport aux murs, par rapport aux autres • S'immerger et commencer à se diriger en immersion • Combiner des actions simples: <i>entrer - se déplacer ; se déplacer - s'immerger, s'immerger – flotter, combiner une entrée, un déplacement, une immersion ou un déplacement en immersion et un surplace à un moment de ce parcours..</i>
Informations	<p>Une information où la vision n'a plus le rôle prédominant (sauf en nages ventrales simultanées et en immersion)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise d'informations majoritairement aquatiques (sauf en dorsal) la plupart du temps réalisées dans les directions autres (généralement perpendiculaires) que celle du déplacement et constat du déplacement en cours (franchissement de repères au fond de la piscine ou au plafond, défilement des bouchons en latéral) • Ressentir son aisance respiratoire (ou a contrario son inconfort) • Ressentir une certaine sensation de « déplacement » • Prise d'informations subaquatiques sur l'environnement lointain pour évaluer l'atteinte possible du projet ou pour confirmer la trajectoire prévue

→ 3^e tableau : un contenu particulier : l'organisation respiratoire

Une progression dans la maîtrise respiratoire du cycle 2 au cycle 3	<p>1e étape : inspiration volontaire préparatoire à l'immersion de la tête</p> <p>2e étape : expiration aquatique irrégulière et/ou incomplète puis de plus en plus complète</p> <p>3e étape : alternance plus ou moins régulière d'inspirations aériennes et d'expirations aquatiques</p> <p>4e étape : construction d'une alternance respiratoire personnelle régulière</p> <p>5e étape : alternance respiratoire régulière (tous les 2 ou 3 mouvements de bras dans les nages alternées) permettant la poursuite de l'effort</p> <p>6e étape : Dans cette alternance respiratoire régulière, les inspirations se font latéralement (en crawl), du côté où la main touche la cuisse, afin de perturber au minimum le déplacement.</p>
---	---

5.2 LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT RELATIFS AUX CONNAISSANCES

En **bleu**, les compétences travaillées mentionnées dans le champ d'apprentissage.

Connaissances
Les verbes sont du type : comprendre, savoir, connaître, repérer, mettre en relation, identifier, prendre conscience, planifier, situer, etc.
<u>Connaissance de soi :</u> Prendre conscience de ses réactions face aux difficultés, face à la répétition, face à l'effort lorsque celui-ci est difficile. Identifier ses points forts et ses points faibles. Choisir de travailler sur l'un des 2 versants ou sur les 2. Comprendre l'intérêt d'améliorer aussi les points faibles.

Choisir un projet adapté à ses ressources pour progresser et valider sa progression (étape par étape, repère par repère). Ne pas se sous-estimer ni se surestimer.

Situer sa performance et ses progrès par rapport à des repères externes (permettant de mesurer en 1^{er} lieu la distance).

Relier ces indications externes à des informations plus personnelles (essoufflement, impression de difficulté au cours de la tâche, problème particulier (boire régulièrement un peu d'eau), envie d'arrêter de la tâche car je n'y arrive pas, impression d'aisance, de relâchement, de facilité, etc.). [Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.](#)

Comprendre ainsi, grâce à des indicateurs simples, que l'on est l'auteur de sa performance et donc que l'on peut influencer sur elle.

Situer cette performance dans le temps et prendre conscience des progrès accomplis.

Mettre en relation manières de faire personnelles et performance produite.

Planifier la production de sa performance et donc se préparer, se placer dans de bonnes conditions pour y parvenir.

Connaissance des règles et du cadre de fonctionnement :

Connaître les règles de fonctionnement, de sécurité (respect de certaines distances de sécurité sur et sous l'eau, respect du sens de rotation dans la ligne d'eau, respect de la distance maximum d'immersion)

Connaître les repères extérieurs STABLES grâce auxquels l'élève peut prélever de l'information sur ce qu'il réalise (plots de couleur, leur positionnement en mètres par rapport à un point 0 et leur distance entre eux, repères placés sur les lignes d'eau par le fabricant, repères possibles sur le bâti (poutres, éléments particuliers, etc.), repères pédagogiques placés sur les lignes d'eau (frites), profondeur de certains ateliers d'immersion, distance parcourue sur certains ateliers d'immersion). [Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.](#)

Savoir que les fiches de travail sont là pour permettre de résoudre les difficultés qui sont les siennes.

Savoir que je dois remplir les rôles d'observateur, d'évaluateur et que j'ai le droit de rappeler certaines règles de sécurité si elles ne sont plus ou pas respectées. [Passer par les différents rôles sociaux.](#)

Connaissance des autres et du milieu

Situer sa performance par rapport à l'environnement, par rapport aux autres.

Prendre connaissance des autres manières de faire, repérer les points qui peuvent poser problème par rapport à ses propres ressources.

Connaître les grands principes régissant propulsion, respiration, équilibre et la prise d'informations et qui permettent d'être efficaces

Propulsion : savoir et comprendre que la direction et la vitesse de déplacement de mes membres (surtout supérieurs) sont les conditions d'une efficacité dans mes déplacements sur et sous l'eau.

Respiration : savoir et comprendre qu'adopter un rythme respiratoire régulier (inspiration aérienne, expiration aquatique) est une condition de confort et d'effort pouvant être prolongé.

Equilibre : savoir et comprendre que la position de mon corps et sa tonicité ont des conséquences importantes sur mon évolution aquatique (résistances, fatigue, durée de mon déplacement).

Information : savoir et comprendre que je peux prendre des informations dans mon environnement (balises, repères) mais aussi sur moi-même (souffle, fatigue, impression d'aisance ou de difficulté, impression d'arriver vite au bout de la tâche ou de la distance que je me suis fixé).

Coordination générale : savoir et comprendre que toutes mes actions sont liées : lever la tête pour inspirer au lieu de la tourner, c'est forcément perturber ma propulsion, enfoncer une partie du corps dans l'eau, donc augmenter les résistances, et donc diminuer mon efficacité globale.

Comprendre que le dosage de mon effort est un point important de ma réussite pour un effort long.

5.3 LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT RELATIFS AUX ATTITUDES

En **bleu**, les compétences travaillées mentionnées dans le champ d'apprentissage.

Attitudes

Les verbes sont du type : oser, s'engager, accepter, respecter, encourager, coopérer, aider, prendre en compte, etc.

Par rapport à l'effort et aux résultats obtenus :

Accepter les efforts nécessaires pour progresser et pour résoudre les difficultés rencontrées, accepter la répétition tout en respectant ce qu'il y a à faire.

Se concentrer sur ses efforts et ne pas être « aspiré » par la performance.

Etre capable de travailler même en autonomie.

Accepter d'être pour un temps en difficulté ou en tout cas plus ou pas dans une situation facile, ne pas se contenter de ce que l'on sait faire.

Accepter la critique qui n'est pas faite pour nuire mais pour aider à progresser.

Avoir confiance en soi au moment de l'échéance parce que l'on sait que cette performance est à notre portée.

Par rapport aux autres :

Accepter l'aide proposée par un camarade.

Ne pas hésiter à solliciter l'aide de l'adulte et d'un camarade qui semble plus à l'aise.

Proposer son aide à un camarade que l'on pense pouvoir aider.

Respecter les efforts d'autrui.

Par rapport aux règles et au cadre de fonctionnement :

Appliquer les règles de sécurité et de fonctionnement (respect des tours de passage, de la zone de travail, etc.) et faire respecter ces mêmes règles. **Respecter les règles des activités.**

Accepter les différents rôles prévus et les faire « bien ».

6. Les attendus de fin de cycle 3

Attendus de fin de cycle 3

Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.

Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.

Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.

Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

7. La tâche motrice comme support des apprentissages

Une tâche, c'est :

Un **BUT CLAIR, COMPREHENSIBLE** par les élèves qui permet à l'élève de comprendre ce qu'il y a à faire ;
(Exemple : je dois plonger et chercher à sortir le plus loin possible)

Un **dispositif matériel, DIFFERENCIE et CONNU** des élèves avant la séance
et

Des **consignes** claires qui doivent organiser le travail du groupe classe ;

Des **MANIERES de FAIRE** simples, de plus en plus efficaces, qui doivent permettre à l'élève de **REUSSIR** ce qui est demandé. Ces manières de faire doivent être présentées aux élèves comme plus importantes que la réalisation d'une performance qui découle de ces manières de faire.

(Exemple : pour m'immerger sans aide, je dois basculer mon corps vers l'avant et ma tête doit descendre la première)

Des **CRITERES de REUSSITE clairs et DIFFERENCIES** parce qu'adaptés aux ressources des élèves.

(Exemple : je suis passé à travers le cerceau positionné à 1,00m de profondeur sans le toucher ni m'y accrocher)

Laissons nos élèves REPETER une même action, (cf. O. Reboul)¹

Donnons-leur du TEMPS pour stabiliser ce qu'il y a à apprendre,

En leur précisant dès que nous l'estimons nécessaire les meilleures manières d'agir dans et sous l'eau.

7.1 Un élément fondamental de la tâche : le critère de réussite

- 1. parce que le critère de réussite est intimement lié au but à atteindre. En effet, réussir pour l'élève implique que celui-ci a bien en tête à la fois le but qui va le mettre en action et l'objet, le repère, la zone qui concrétise la réussite du but qu'il s'est fixé.
- 2. parce que réussir participe de la mise en projet : réussir un palier, un niveau de difficulté et stabiliser cette réussite donnent confiance et conduisent à vouloir se confronter à la difficulté suivante.
- 3. parce que réussir, c'est pouvoir mesurer ses progrès en comparant les réussites successives qui jalonnent le parcours accompli. C'est donc aider l'élève à grandir.....
- 4. parce que favoriser le constat par l'élève de sa réussite, c'est instaurer des rapports encore plus confiants entre élèves et enseignants.
- 5. parce que réussir participe à l'amélioration de l'estime que l'élève a de lui-même. JE, MOI devient et est capable de.....D'où l'importance de critères de réussite adaptés aux ressources de chacun plutôt que des critères normatifs (G. Scallon).
- 6. parce que réussir, c'est, pour l'élève, exister aussi, autant que les autres et prendre toute sa place d'élève dans le groupe, la classe et l'école.
- 7. parce que réussir, pour l'élève, est sans doute le moteur le plus puissant des apprentissages. Pierre Simonet ne dit pas autre chose à propos de la connaissance des résultats. La connaissance des résultats (CR) est la « condition sine qua non de l'apprentissage moteur » (Annett et Kay 1957)²

En fin de projet, vous trouverez un répertoire de 20 tâches regroupées par thèmes de travail qui permettront de sensibiliser vos élèves aux manières de faire. Ce recueil doit permettre le travail à la piscine mais également en amont et en aval, DANS la CLASSE.

¹ O. Reboul, Qu'est-ce qu'apprendre ? PUF 1980

² Pierre Simonet, apprentissages moteurs Ed Vigot 1985, P. 151

8. La sécurité

L'enseignant et les MNS doivent veiller à ce que les conditions d'une pratique en sécurité pour les élèves soient assurées (cf circulaire n° 2011-090).

8.1 La construction de la sécurité par l'élève

Mais l'élève doit être associé à la construction de sa **PROPRE** sécurité. Pour l'aider à construire cette sécurité, il est nécessaire qu'un temps de travail en classe, **AVANT LA SEANCE**, permette de préciser un certain nombre d'éléments figurant ci-dessous.

AVANT la séance :

Je ne rentre pas sur le bassin ou dans l'eau tant que le MNS de surveillance n'est pas sur la chaise de surveillance.

Je connais certaines interdictions importantes : je ne cours pas, je ne pousse pas, je ne m'appuie pas sur un camarade, je ne saute pas sur un camarade

Je connais la ou les profondeurs du bassin dans lequel je vais nager.

JE NE PLONGE PAS EN PETITE PROFONDEUR

Je connais les tâches que je dois réaliser aujourd'hui ainsi que les critères de réussite. Je sais dans quelles zones je peux travailler. Je sais à quelles conditions je peux changer de zone de travail (Exemple : après avoir réussi 5 fois de suite à descendre à 1,00 m de profondeur, je peux demander à un adulte de passer là où je vais pouvoir tenter de m'immerger à 1,20 m).

PENDANT la séance

Je respecte les endroits pour entrer et pour sortir.

Je respecte le sens de circulation dans la ligne d'eau.

J'attends que mon camarade ait quitté la zone prévue avant de sauter dans l'eau ou de plonger.

Passer chacun son tour, c'est pouvoir essayer, s'entraîner dans de bonnes conditions.

Je connais le but de la tâche que je réalise.

Je sais que répéter, c'est être de plus en plus à l'aise.

Je connais aussi le critère de réussite qui me permet de savoir si j'ai réussi ce que je voulais faire.

Je sais aussi ce que je peux faire de plus difficile.

Je peux aider mon camarade à mieux comprendre ce qu'il faut faire ou à savoir s'il a réussi ce qu'il voulait faire. Il pourra m'aider à son tour.

APRES LA SEANCE et EN CLASSE

Je ne reviens jamais seul sur le bord du bassin même si j'ai oublié ma serviette ou mes lunettes. J'en parle à la maîtresse ou au maître qui ira les chercher quand nous serons habillés et prêts à partir.

Je sais ce que j'ai réussi.

Je sais ce que je n'ai pas encore réussi et que je pourrai essayer de réussir la fois prochaine.

En classe, je parle, je raconte, j'écris et je me rends compte de mes progrès.

8.2 La répartition des rôles des adultes :

Il est nécessaire que l'enseignant et l'éducateur sportif aient une vue d'ensemble de la séance pour pouvoir faire évoluer la classe dans le temps. Aussi, il importe qu'ils s'occupent alternativement de tous les élèves. La stricte séparation de la classe en 2 groupes, totalement étanches, et encadrés par une seule et même personne tout au long du module, n'est pas souhaitable.

Cela étant précisé, il appartient aux adultes de veiller à ne pas se retrouver simultanément sur les mêmes tâches (ex : 2 au marquage des résultats) sauf nécessité temporaire.

Cela relève aussi de la sécurité.....

Il est rappelé qu'une tenue adaptée est nécessaire pour tous les acteurs de ces séances d'activités aquatiques.

8.3 Quelques rappels importants, notamment le Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours

Aucune entrée n'est permise si tous les personnels nécessaires ne sont pas à leur poste et notamment MNS de surveillance. Ce personnel ne peut remplir aucune autre tâche (téléphone ou toute autre occupation dans le local des maîtres nageurs sauveteurs, etc.)

En début de séance, il est interdit d'entrer dans l'eau sans l'accord du Professeur des écoles.

La sortie de l'eau se fait lorsque le MNS de surveillance siffle la fin de la séance (3 coups de sifflet ou avertissement de vive voix)

En cas d'incident :

Le MNS le plus proche intervient. Ce qui n'interdit pas aux professeurs des écoles qui sont à proximité d'intervenir également.

Les enseignants font évacuer le bassin à leurs élèves puis les regroupent dans la zone prévue à cet effet. Un décompte des élèves sera réalisé à ce moment-là. Si la séance ne peut se poursuivre en raison du déroulement de l'intervention qui nécessite la coopération de plusieurs sauveteurs, les enseignants dirigent leurs élèves vers les vestiaires et s'assurent que le volet empêchant tout retour vers le bassin est clos après leur passage.

L'audition d'une sirène signifie l'évacuation immédiate de l'établissement dans son entier.

Des exercices pourront être réalisés afin de vérifier l'appropriation par tous de ces règles de sécurité.

Ci-dessous : extrait (partie scolaire) du POSS Aquagaron – 02/09/2016

D/ ORGANISATION DE LA SURVEILLANCE ET DES SECOURS

1/ LE PERSONNEL

- Le nombre de MNS de surveillance est fixé suivant le type d'activité aquatique (Public, Scolaire, Associations), en conformité avec la réglementation en vigueur.
- La surveillance des bassins ouverts au public est constamment assurée par du personnel titulaire du BEESAN ou BPJEPS AAN assisté, si nécessaire, par du personnel titulaire du BNSSA.
- La fermeture au public d'un ou plusieurs bassins peut être prononcée, en cas de nécessité liée à la sécurité. Sauf dans les cas d'urgence absolue (décrits ci-après) cette décision incombe au responsable d'exploitation, ou en cas d'absence à la demande d'un BEESAN (ou BPJEPS AAN).
- La procédure est la même concernant la réouverture dudit bassin.

2/ LA SURVEILLANCE ET L'ENSEIGNEMENT AUX SCOLAIRES

a/ généralité

L'enseignement et la surveillance scolaire ne peuvent se faire que par des personnes dûment diplômées et agréées par l'éducation nationale.

Pour chaque bassin utilisé, 1 personnel titulaire du BEESAN ou BPJEPS AAN et agréé par l'éducation nationale sera affecté exclusivement à la surveillance. (5 m² / enfants)

Le représentant de l'Éducation Nationale est présent de façon permanente avec sa classe, et demeure pleinement responsable de l'organisation technique et pédagogique de la séance.

b/ procédures d'intervention

Situation N°1 : Petits Soins

le maître nageur d'enseignement:

- intervient sur la victime
- sécurise la personne prise en charge, fait un bilan
- Réalise les gestes qui s'imposent
- Retour en enseignement

Le maître nageur de surveillance

- Maintient la surveillance en présence d'autres classes
- Assiste son collègue
- retour en surveillance

L'enseignant

- Evacue la classe du bassin
- Regroupe les élève dans la zone de regroupement

Situation N°2 : Soins nécessitant une interruption de la surveillance

Le maître nageur le plus proche

- Signale l'intervention par 3 coup de sifflets
- Intervient sur la victime
- Sécurise la personne prise en charge, fait un bilan
- Réalise les gestes qui s'imposent
- Surveille la victime en attendant les secours spécialisé
- Fait un bilan aux secours lorsqu'ils arrivent

le second maître nageur :

- Evacue le bassin
- apporte le matériel de secours nécessaire
- Assiste son collègue

Les enseignants des classes présentent :

- Regroupe et compte les élèves
- Préviennent leur responsable d'établissement
- Font habiller les élèves

9. La trace

Roland Michaud a largement développé l'intérêt de garder une trace de ce que réalisent les élèves, de leur vécu corporel. Ce vécu, il le définissait comme suit :

« Le vécu corporel est l'ensemble des actions réussies ou échouées, la capitalisation d'expériences qui ont laissé une trace dans la construction de la personne et qui influencent plus ou moins les apprentissages ultérieurs et l'image que l'on a de soi ».

Cette notion de trace représente un véritable enjeu car il s'agit de transformer, notamment dans l'avant et l'après, mais pas seulement, les expériences corporelles vécues, les sensations qui ont pu être éprouvées, les connaissances qui ont pu en être retirées en un ensemble de réflexions et de connaissances conscientes appartenant au sujet, modelé en grande partie par lui, et qui représentera une base solide, utile pour l'élève dans la « façon de se percevoir » et qu'il aura la « possibilité de rappeler, utiliser, transformer » afin de s'exprimer dans de nouveaux contextes. Finalement, cette trace peut être tout à la fois ce que je sais de moi, à l'issue de mes apprentissages, plongé dans les situations où j'ai été placé, mais aussi ce que je peux utiliser pour m'engager dans de nouveaux apprentissages, dont la réussite dépendra en grande partie de la qualité de la trace sur laquelle je vais pouvoir m'appuyer.

Il convient donc de permettre à l'élève, notamment avant la séance d'activités aquatiques, mais aussi après, de fixer la trace la plus explicite possible, une trace qui lui permettra de « donner de la consistance » à ce qu'il a vécu, puis de « manipuler » mentalement tout ce qu'il a pu réaliser, connaître, ressentir afin d'en faire une ressource cognitive qui s'éloigne de la simple impression, fugace et donc à terme peu utilisable, pour aller vers une réelle connaissance formalisée.

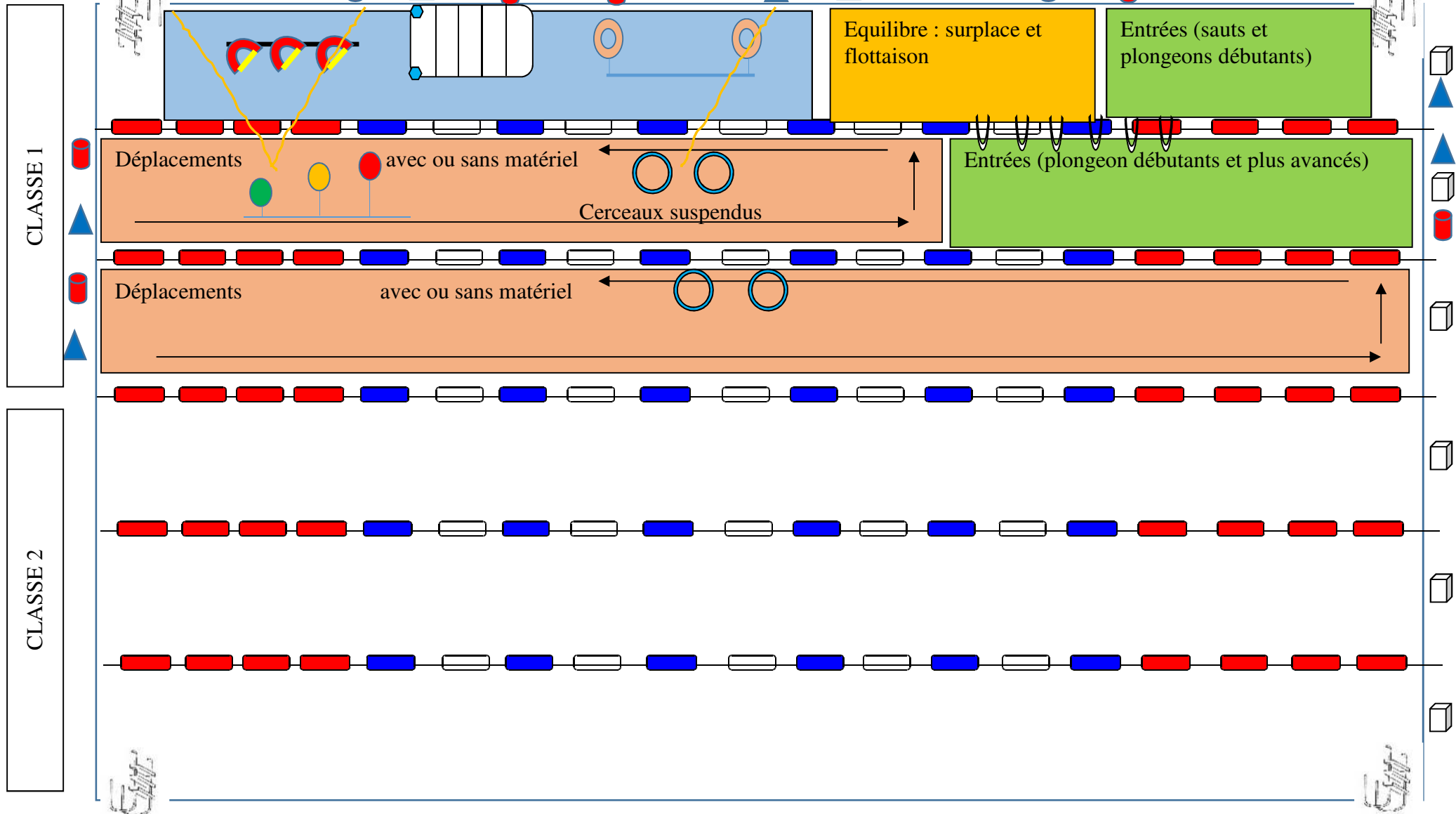
Pour aider à construire cette trace, il est possible de mettre les élèves en binôme. Attention, « binôme » ne veut pas forcément dire que l'un des 2 élèves est forcément hors de l'eau. S'immerger à la perche puis regarder son copain (ou le suivant) agir à son tour et lui dire s'il a immergé toute sa tête ou jusqu'au front, dire à un élève qui travaille le plongeon à quelle distance il sort de l'eau après son plongeon sont des façons très concrètes de montrer l'intérêt de travailler en binôme.

10. Le module

LE MODULE D'APPRENTISSAGE			
<i>Phase de découverte et de reprise de contact avec l'eau : 2 séances</i>	<i>Phase de référence 1 séance</i>	<i>Phase d'entraînement (ou de transformations) 6 séances</i>	<i>Phase de bilan 1 séance</i>
<p><i>Les 4 actions sont réalisées et vécues par les élèves</i></p> <p><i>Organisation de la classe : Séparation de la classe en 2 groupes numériquement égaux</i></p> <p><i>Travail des 4 actions (entrées, déplacements, immersions, flottaisons) dans les zones du bassin prévues à cet effet.</i></p> <p><i>Important d'attirer l'attention des élèves sur les manières de faire utilisées et sur les repères qu'ils doivent prendre dans le bassin</i></p> <p><i>Respect des règles de sécurité et de fonctionnement</i></p>	<p><i>Réalisation d'une « performance » mesurée.</i></p> <p><i>Les élèves réalisent une entrée suivie d'un déplacement</i></p> <p><i>Puis ils essaient d'enchaîner, s'ils le peuvent, une immersion et une flottaison</i></p> <p><i>Proposer à l'élève d'enchaîner les 4 actions s'il le peut ou s'en sent capable</i></p> <p><i>Important de recueillir des informations sur les manières de faire utilisées</i></p> <p><i>Fiche d'évaluation proposée ci-dessous</i></p>	<p><i>Plusieurs thèmes vont traverser cette phase :</i></p> <p><i>Travail autour de la maîtrise de la respiration (construction de l'alternance de l'expiration aquatique et de l'inspiration aérienne)</i></p> <p><i>Travail autour de la propulsion (ventrale et dorsale)</i></p> <p><i>Travail autour de l'équilibre (ventral ou dorsal)</i></p> <p><i>Les séances prévoient :</i></p> <p><i>des temps de travail en atelier centrés sur certaines actions</i></p> <p><i>des temps destinés à travailler l'enchaînement des actions</i></p> <p><i>Les tâches motrices présentées en fin de projet sont là pour aider les élèves à mieux comprendre ce qu'ils doivent faire et apprendre pour réussir</i></p> <p><i>Attirer l'attention de l'élève sur ce qu'il met en œuvre pour y arriver</i></p>	<p><i>En fin de module, utilisation de la même fiche d'évaluation qu'en référence.</i></p> <p><i>L'élève élabore son projet et doit essayer d'enchaîner ses actions.</i></p> <p><i>Là encore, les informations recueillies doivent intéresser les manières de faire et pas seulement les éléments mesurables même s'ils sont importants.</i></p> <p><i>Faire constater aux élèves les progrès réalisés</i></p>
<p><i>Il est fondamental de ne pas perdre de vue que l'élève doit être renseigné sur ce qu'il réalise et réussit. Cela passe par un dispositif qui propose des critères de réussite. Ces critères de réussite doivent être expliqués, connus et réellement utilisés. La connaissance de soi et de la manière dont l'élève réalise sa « performance » sont fondamentales.</i></p> <p><i>Il est important que tout au long du module l'idée d'enchaîner les actions soit présente. Enchaîner ne veut pas dire aller vite. Enchaîner veut dire que je ne dois pas reprendre appui et que je n'utilise pas d'aide entre les actions.</i></p>			

DISPOSITIF pour les phases de DECOUVERTE et de REFERENCE

Tribunes



CLASSE 1

CLASSE 2

10.1 Phase de découverte :

Trois objectifs majeurs :

- Permettre à l'élève d'investir le milieu en confiance
- Permettre à l'élève de REPERER ce qu'il sait faire et le mesurer
- Lui faire prendre conscience de l'importance du respect des règles de sécurité et de fonctionnement.

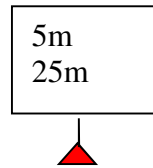
Donc des repères pour :

entrer



sortir : 

mesurer une distance parcourue :



ou une profondeur atteinte.

Les entrées et sorties (voir P. 60 à 64 pour les vignettes et les critères de réussite)

Les entrées sont symbolisées par un plot bleu ▲

2 zones leurs sont réservées. Les élèves peuvent donc entrer dans l'eau

- En sautant (avec ou sans matériel selon leurs ressources).
- En plongeant (à genoux sur une planche, sur un genou, accroupi, debout sur le plot).

Des repères placés sur les lignes d'eau (√) permettent à l'élève de constater, avec l'aide d'un observateur, l'endroit où sa tête ou ses mains, sont sorties de l'eau. L'élève peut ainsi comparer ses réalisations successives. Il s'agit en même temps d'un critère de réussite.

Pour l'atelier immersion, l'objectif visé est l'immersion en autonomie, sans aide extérieure et sans appui pris sur le matériel extérieur. On évitera donc de faire sauter ou plonger les élèves pour favoriser l'entrée dans l'eau à partir du bord ou de l'échelle.

Les sorties sont symbolisées par un plot rouge 🚫

Les déplacements (voir P. 60 à 64 pour les vignettes et les critères de réussite)

Ils sont réalisés dans le sens des flèches. Ils sont réalisés avec ou sans matériel. Une attention doit être portée sur l'utilisation de la frite qui, certes, aide à la flottaison, mais redresse le corps de l'élève à la verticale alors que notre objectif depuis le cycle 2 est d'allonger l'élève dans l'eau.

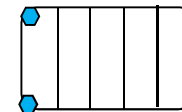
Les immersions (voir P. 60 à 64 pour les vignettes et les critères de réussite)

Pour certains élèves en grande difficulté, immerger des parties de plus en plus importantes de la tête représente une progression dans l'immersion :

- j'immerge le menton
- j'immerge la bouche
- j'immerge le nez
- j'immerge les yeux
- j'immerge la tête dans son entier.

Ne pas hésiter à jouer sur le temps d'immersion de la partie du visage annoncée.

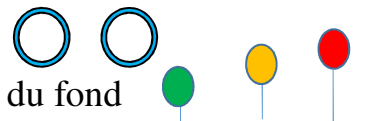
- je passe sous la ligne d'eau ou sous une perche posée à la surface
- je passe sous un ou plusieurs barreaux de l'échelle horizontale



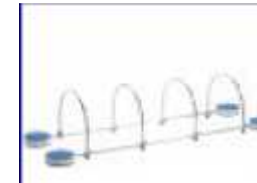
- descendre plus ou moins profondément le long d'une corde

Les cordes ne sont là que pour aider à la descente vers le fond de la piscine. En effet, descendre en autonomie peut être difficile pour certains élèves. Le but final étant de se passer de ses cordes pour s'immerger et de parvenir à s'immerger à l'aide d'un plongeon canard.

- passer à travers 1 ou 2 cerceaux suspendus
- passer à travers 1, 2 ou 3 cerceaux remontant du fond



- Passage à travers une demi-lune située à 1,80m de profondeur
- Passage à travers 2 (voire 3) demi-lunes
- Passage à travers les 2 cerceaux (séparés de 2 ou 3m)



Les surplaces ou flottaisons (voir P. 60 à 64 pour les vignettes et les critères de réussite)

Flotter signifie se laisser porter par l'eau, sans faire aucun mouvement.

Il est important que les élèves qui n'ont pas encore « accepté », « expérimenté » cette action de l'eau sur leur corps la vivent sans tarder et parviennent à l'accepter. Le critère de réussite est simple : flotter, dans une position ou une autre, un temps convenu à l'avance sans effectuer aucun mouvement. Attention, la flottaison sur le dos ou sur le ventre n'est pas forcément atteignable par tous les élèves. Certains élèves peuvent très bien flotter avec le corps en position oblique.

Réaliser un surplace implique une action volontaire afin de se maintenir en surface à un endroit donné.

Au début, généralement, les mains « appuient » vers le fond de la piscine de façon simultanée, de même que les pieds qui bougent aussi de manière simultanée. La vision extérieure que l'on peut avoir de l'élève est alors un élève qui semble bouger comme une sorte de bouchon à la surface.

Les progrès vont passer par une continuité des actions (actions alternées des bras et des jambes et plus simultanées).

Travail en classe à réaliser avant.....

Présenter le dispositif, attirer l'attention des élèves sur les ateliers qui vont être proposés, leur emplacement dans l'espace
Préciser le but de chaque atelier et des critères possibles en expliquant bien qu'ils sont à connaître pour pouvoir prendre des repères personnels
Rappeler les règles de sécurité et les règles de fonctionnement
Aborder les difficultés majeures que peut-être rencontrer les élèves : trouver et travailler des manières de faire qui permettent d'avancer, de respirer, etc.
Rassurer les élèves pour qui l'eau serait un motif d'appréhension

.....et après la séance :

Revenir sur le vécu de cette séance. Quelles ont été les difficultés rencontrées ? Quels ont été les éléments plutôt faciles ? Quelles solutions ont été trouvées ? Quelles manières de faire ont été utilisées ? L'enseignant a-t-il perçu des éléments qu'il souhaite porter à la connaissance des élèves sur l'engagement face au travail, sur le respect des règles, sur la qualité du travail qu'il a pu constater, sur les difficultés rencontrées ?
Quels repères les élèves ont-ils pu prendre sur leurs réalisations ? Ont-ils repéré le point qui leur pose un problème particulier ?
Ont-ils travaillé ensemble avec des camarades en s'aidant ?
Annoncer la séance de la semaine prochaine et expliquer succinctement les objectifs de cette séance.

10.2 La phase de référence

Sur le même dispositif que la phase de découverte.

Un objectif :

- **permettre à l'élève de repérer précisément ce qu'il sait faire et la « mesure » de sa performance**
- **attirer son attention sur le fait de chercher à enchaîner ses actions.**

Les élèves évoluent par binôme.

Le 1^{er} élève réalise son déplacement. Il est observé par son binôme qui tient une fiche d'évaluation. Puis l'observateur devient nageur et vice-versa.

Il en va de même pour les autres actions.

Travail en classe à réaliser avant.....

Comprendre la fiche d'évaluation. Une attention toute particulière doit être apportée à l'explication de la fiche d'évaluation. Sans compréhension claire de cette fiche, cette séance perd tout son intérêt et ne permettra pas de participer à la mesure des progrès réalisés par l'élève.

Il appartient aux enseignants de vérifier la bonne appropriation par les élèves de la fiche présentée ci-dessous

Se préparer au maniement de celle-ci. La faire remplir fictivement en classe

Insister auprès des élèves sur le fait qu'il s'agit d'une évaluation qui va permettre de prendre des informations afin de dégager des pistes de travail et en aucun cas une évaluation sanction
Poursuivre le travail mené autour de la sécurité en leur montrant que se connaître c'est savoir ce que je suis capable de faire et donc être capable de choisir au mieux les actions que je vais réaliser

Leur dire que le projet choisi pourra être répété, modifié s'il n'est pas adapté.

Aborder quelques éléments de culture mathématique qui pourront aider les élèves

.....et après la séance :

Revenir sur les résultats obtenus par chacun, valoriser toutes les réussites

Aider à identifier et faire verbaliser sur les difficultés rencontrées par les élèves

Sensibiliser les élèves aux thèmes de travail qui découlent des difficultés rencontrées

Leur présenter le fonctionnement de la phase de structuration, les ateliers, les tâches qui pourront les aider à améliorer leurs façons de faire

10.3 La phase de structuration

Une proposition d'axes de travail sur l'ensemble des 6 séances de structuration

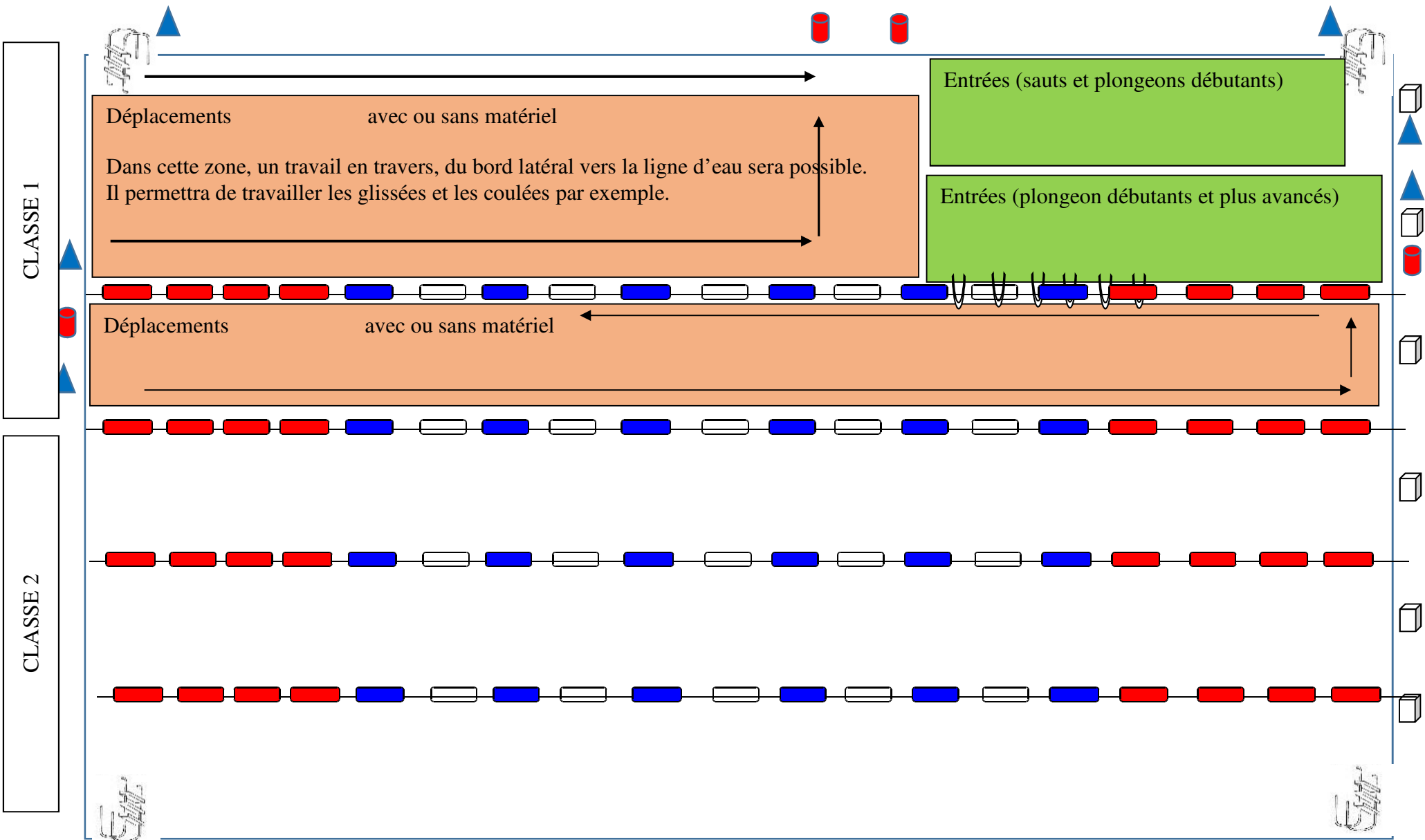
	S7 S13	S8	S9	S10	S11	S12
ENTRER						
SE DEPLACER (avec de moins en moins d'appuis et augmenter les déplacements réalisés sans appui et sans aide)						
S'IMMERGER (en s'aidant de moins en moins du matériel. Chercher à vraiment s'immerger seul, sans appui)						
FLOTTER (accepter d'être totalement immobile dans un 1 ^{er} temps puis être en mesure de réaliser un surplace)						
ENCHAINER les ACTIONS (au moins les 3 actions Entrer, Flotter, s'Immerger)						

Dans le cadre des objectifs de la phase de transformations, les adultes qui encadrent l'activité ont la possibilité de choisir leurs actions pédagogiques ainsi que leurs méthodes de travail. Pour cela, les dispositifs permettent la réalisation d'un travail en atelier et/ou en parcours. Les flèches en trait plein figurant dans le tableau ci-dessous concernent les actions qui doivent être principalement travaillées au cours de certaines séances. Ces actions ont un caractère prioritaire.

Les flèches en pointillé traduisent des actions qui peuvent être travaillées de manière plus autonome par les élèves, à la condition que leur aient été communiquées les manières de faire leur permettant de réussir.

Les indications apportées par les flèches ne sont pas à comprendre comme des bornes rigoureuses. Elles indiquent des priorités qui pourront être modulées par le professeur des écoles et le MNS en fonction de la progression de la classe.

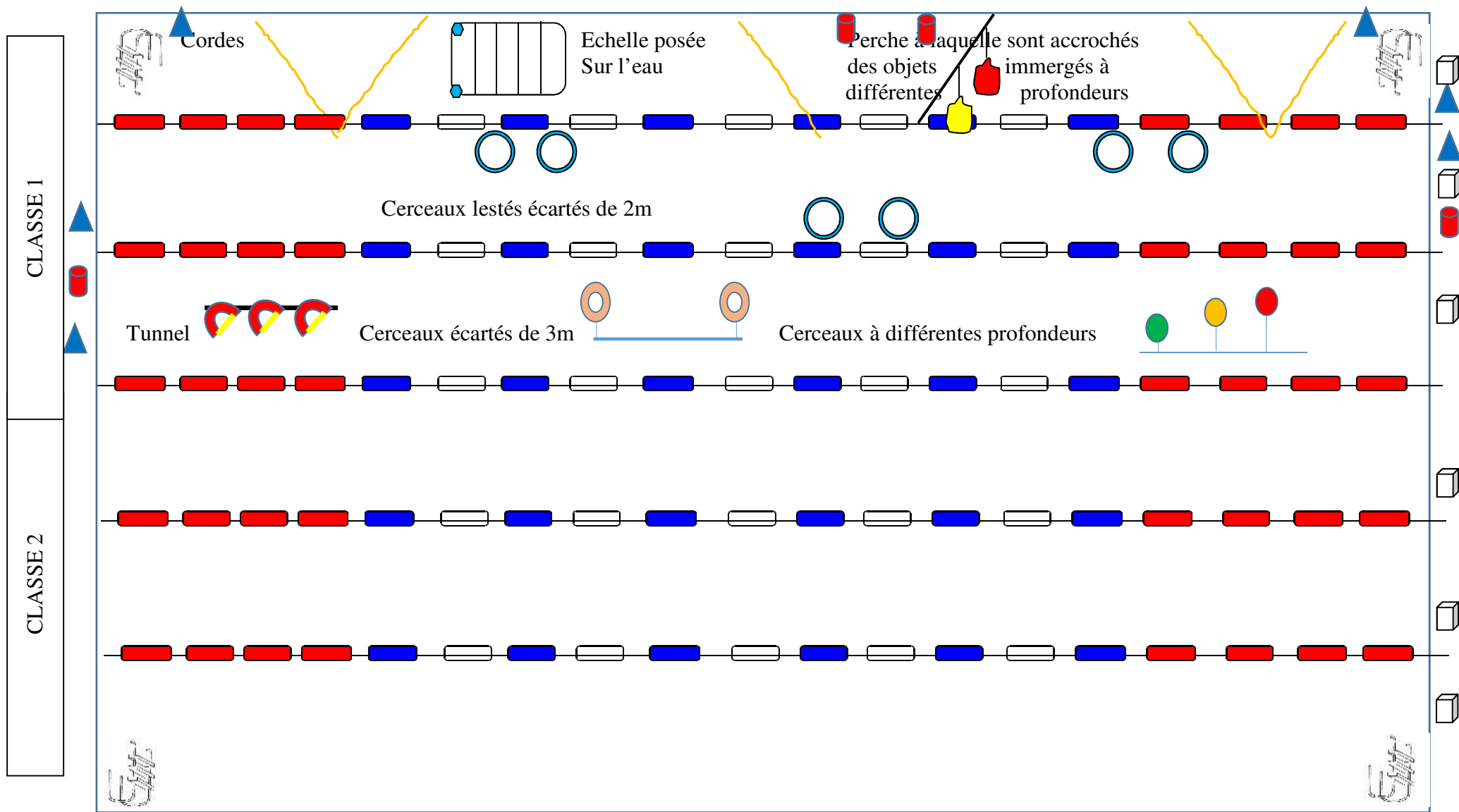
DISPOSITIF pour les phases de STRUCTURATION (Dominante entrées et déplacements)



Concernant la phase de structuration, il n'est pas souhaitable de fixer précisément le contenu de chaque séance. L'hétérogénéité des classes, la nécessité d'approfondir certains contenus en fonction des réalisations élèves oblige à une certaine souplesse. En revanche, découvrir le bassin et les thèmes de travail en arrivant sur le bassin ne permet pas à l'élève de se préparer à ce qu'il va devoir réaliser. Aucune anticipation n'est possible. Cela va également à l'encontre de tout ce qui permet à un élève d'être acteur de ses apprentissages. Connaître le thème dominant de la séance à venir, se préparer aux tâches qui vont être proposées, se représenter l'endroit où vont être travaillées les tâches proposées, connaître les critères de réussite sont autant d'éléments qui participent à la construction de sa propre sécurité par l'élève, de son autonomie et au maintien de son engagement dans les apprentissages.

Il faut donc réaffirmer l'importance de l'avant et de l'après séance dans le bon déroulement des séances et dans la construction des apprentissages proposés aux élèves.

DISPOSITIF pour les phases de STRUCTURATION et BILAN (Dominante immersions et déplacements)



Dans ce dispositif, une 1^e partie de séance peut être consacrée uniquement au travail des immersions sur les ateliers.

Des déplacements seront nécessaires pour passer d'un atelier à l'autre mais l'accent doit être mis sur les immersions et sur les manières de faire pour améliorer les façons de s'immerger : s'alourdir, basculer le haut du corps vers le bas, utiliser ses bras et ses jambes pour se propulser vers le fond.

La 2^e partie de séance pourra être consacrée à l'enchaînement déplacement et immersion. Cet enchaînement pourrait être construit de la manière suivante

- déplacement non interrompu d'une distance allant de 5 jusqu'à 50m
- puis après avoir atteint la distance prévue, réalisation de l'immersion sans avoir repris appui entre les 2 actions.

Pour aider les enseignants dans la construction des séances, un répertoire de tâches susceptibles d'être proposées aux élèves a été élaboré. Les tâches de ce répertoire :

- pourront ainsi être travaillées en classe, en amont et en aval de la séance proprement dite ;
- seront affichées (plastifiées) sur les murs de la piscine afin que lors de la phase de structuration, les élèves et les adultes puissent s'y référer à tout moment.
- permettront à chaque élève de prendre connaissance des points qu'il doit travailler, de bien intérioriser le but de ce qui lui est proposé et ce qui lui permettra de dire qu'il a réussi.

Ces tâches ont été regroupées par thèmes.

A la fin de chaque séance, l'éducateur sportif et l'enseignant pourront définir ensemble, au vu des progrès réalisés par la classe et des difficultés qui persistent, les thèmes qui seront travaillés au cours de la prochaine. La répartition des tâches par thèmes (respiration, propulsion, équilibre) permettra aux élèves et aux enseignants de s'approprier la ou les séance(s) à venir en préparant les tâches en classe mais aussi de mesurer leur progrès et de revenir sur les manières de faire au retour en classe.

Sur certaines tâches est mentionnée la possibilité d'un travail en binôme. Cette possibilité n'est pas à comprendre obligatoirement comme une organisation qui implique :

- un élève dans l'eau qui travaille
- un élève hors de l'eau qui observe.

Le travail en binôme veut dire qu'un élève œuvre sous le regard d'un autre élève. Ce travail peut permettre à un élève, averti du but et des critères de réussite de renseigner son camarade sur l'atteinte du but fixé et donc sur la réussite dans la tâche.

Ce travail en binôme peut également permettre à un élève qui vient de travailler de façon assez intense, de se reposer tout en effectuant cette tâche d'observation.

Cette modalité de travail en binôme peut jouer le rôle d'un renforçateur vis-à-vis des consignes données, du but à atteindre et des critères de réussite à atteindre. Ce rôle peut donc contribuer à une meilleure appropriation de l'ensemble par l'élève et contribue donc au développement d'une certaine autonomie.

Un travail sur la maîtrise de l'entrée plongée sera mené tout au long du module. Un temps dont les enseignants et les BEESAN restent juges sera dévolu à chaque séance à ce thème.

Travail en classe à réaliser avant

Avant la séance : en fonction des difficultés rencontrées par les élèves et des thèmes fixés par les enseignants et les BEESAN, travailler autour du répertoire des tâches.

S'assurer que les élèves sont conscients de la nécessité de prendre régulièrement des repères sur ce qu'ils font

Les alerter sur le fait que :

- seul un réel travail, quantitatif et qualitatif leur permettra de progresser
- les progrès peuvent être longs à venir mais que les repères sont là pour leur montrer que ces progrès sont réels

Toujours les encourager à élaborer, dans le cadre de ce qui est prévu, des projets personnels

Attirer leur attention sur l'importance de travailler avec d'autres élèves qui travaillent les mêmes thèmes

.....et après la séance :

Revenir sur les difficultés rencontrées mais aussi sur les réussites.

Revenir sur toutes les solutions trouvées par rapport à un thème. Essayer de dégager de grandes lignes sur les thèmes de la respiration, de la propulsion, de l'équilibre, de la vision.

Réfléchir sur ce qui a été efficace ou pas. Essayer d'en trouver les raisons.

Revenir également sur les représentations du milieu aquatique qui évoluent peut-être. l'eau est-elle toujours aussi inquiétante pour certains ? Ont-ils pris conscience de certaines « lois » physiques :

l'eau porte,
si je cherche à entretenir ma vitesse, c'est moins difficile que si je dois à chaque fois recréer de la vitesse
plus je souffle dans l'eau et mieux je respire
plus je pars doucement, moins je m'essouffle.

10.4 La phase de bilan

Les élèves reprendront la fiche utilisée au cours de la phase de référence et pourront ainsi constater les progrès réalisés.

Il est important que le constat des progrès réalisés ne se limite pas aux seuls critères chiffrés. Des constats sur :

- les manières de faire (respiration par exemple, qualité des trajets aquatiques des bras, etc.) seront à faire également
- les connaissances : sur la manière de se profiler dans l'eau, sur l'importance de bien souffler tout l'air contenu dans les poumons, sur la façon dont l'élève réagit face à la difficulté, face au milieu, sur les critères de réussite, sur ce que l'élève s'est fixé comme but, etc.
- les attitudes : engagement dans le travail, relations avec les camarades, envie de faire et refaire, soin apporté à ce qui est demandé, etc.

doivent être connus des élèves et manipulés par eux.

Travail en classe à réaliser avant.....

Reprendre la fiche d'évaluation
Se préparer au maniement de celle-ci
S'assurer de la réelle compréhension de la fiche par l'élève
Relativiser le stress éventuel lié à ce moment puisque la séance est l'occasion de mettre en œuvre tout ce qui a été appris pendant le module.
Sensibiliser les élèves à l'importance de mettre en œuvre ce qui a été appris.
Sensibiliser les élèves à la vitesse de nage (lente) et sur la nécessité de poursuivre le déplacement pendant les 3mn
Travailler à la formulation de leur projet de déplacement et montrer que ce projet est un élément d'une sécurité dont ils sont en partie responsables.

.....et après la séance :

Revenir sur les résultats obtenus par chacun

Aider à identifier et faire verbaliser sur les difficultés rencontrées par les élèves

Montrer et insister sur les progrès réalisés en mettant en parallèle les résultats de la phase de référence et ceux de la phase de bilan

Mettre en lumière la nécessité de prolonger les réalisations effectives de façon à ne pas perdre ce qui a été appris ou à aller encore plus loin dans les apprentissages.

11. Une proposition de fiche de recueil des réalisations des élèves

Cette fiche est utilisable au cours de la phase de référence et de bilan. Elle ne doit pas constituer la seule source de renseignements apportés aux élèves. Le critère de réussite, différenciés et adaptés aux ressources des élèves sont l'autre versant d'une évaluation formative.

Fiche individuelle élève – Situation de référence (séance 3) Nom et prénom :

	Je réussis à enchaîner 2 actions E + I Je choisis cet atelier si je suis à l'aise dans les entrées et les immersions et si j'ai des difficultés à me déplacer (par exemple, si j'ai besoin d'une aide pour me déplacer).				Je réussis à enchaîner 2 actions E + D Je choisis cet atelier si je suis à l'aise dans les entrées et les déplacements et si j'ai des difficultés à m'immerger.				Je réussis à enchaîner les 3 actions E + D + I Je choisis cet atelier si je peux nager longtemps sans aide à la flottaison.	
Ateliers	EI 1 Entrer par l'échelle et aller toucher le fond du bassin.	EI 2 Entrer en sautant et franchir le cerceau en immersion, choisi en préalable.	EI 3 Partir dans l'eau et toucher un des plombs posés au fond de l'eau.	EI 4 Parcourir une distance nagée annoncée, sans s'accrocher.	ED 1 Choisir une entrée dans l'eau et se déplacer sur une distance prévue <u>avec</u> matériel.	ED 2 Choisir une entrée dans l'eau et se déplacer sur une distance prévue <u>sans</u> matériel.	ED 3 Entrer dans l'eau en sautant ou plongeant et faire la distance annoncée avec changement de face.	ED 4 Entrer dans l'eau en sautant, remonter à la surface et replonger pour passer dans l'un des cerceaux.	31 Enchaîner : entrer dans l'eau, réaliser un déplacement en autonomie et se déplacer en immersion (sur une distance maximale de 5 m)	32 Enchaîner : entrer dans l'eau, réaliser un déplacement en autonomie et se déplacer en immersion (sur une distance maximale de 5 m).
Projet				X				X		
Annonce	Pieds Genoux Anneau lesté	Profondeur de : 0,50 1,00 1,50	Profondeur de : 0,50 1,00 1,50	10m 20m	12,5m 25m	12,5m 25m	12,5m 25m	Profondeur de : 0,50 1,00 1,50	Entrée sautée Entrée plongée 12,5m	Entrée sautée Entrée plongée 25m
Réalisation Position	Pieds Genoux Anneau lesté	Profondeur de : 0,50 1,00 1,50	Profondeur de : 0,50 1,00 1,50	10m 20m 	12,50m 25m 	12,50m 25m 	12,50m 25m 	Profondeur de : 0,50 1,00 1,50	Entrée sautée Entrée plongée 12,5m 	Entrée sautée Entrée plongée 25m
Bilan Profil										

Cette fiche a été développée dans le projet pédagogique cycle 3 de la piscine Tronchet

Utilisation de la fiche :

1. Je choisis le profil qui me correspond le mieux :

- E + D : Je choisis cet atelier si je suis à l'aise dans les entrées et les immersions et si j'ai des difficultés à me déplacer (par exemple, si j'ai besoin d'une aide pour me déplacer).
- E + I : Je choisis cet atelier si je suis à l'aise dans les entrées et les déplacements et si j'ai des difficultés à m'immerger.
- E + D + I : Je choisis cet atelier si je peux nager longtemps sans aide à la flottaison.

2. Je choisis parmi les enchaînements proposés celui que je pense réussir :

- EI 1, EI 2, EI 3, EI 4
- ED 1, ED2, ED3, ED4
- 31, 32

En mettant une croix dans la ligne "projet" sous le projet sélectionné.




La croix dans la colonne EI 4 signifie que l'élève doit réaliser son déplacement à part en précisant la distance qu'il pense parcourir.

La croix dans la colonne ED 4 signifie que l'élève doit réaliser son immersion à part en précisant la profondeur qu'il pense atteindre.

3. Dans la ligne « annonce », l'élève précise en l'entourant le niveau de difficulté qu'il pense réussir. Exemple, pour l'enchaînement EI 2, profondeur de 1,00m.

4. Dans la ligne « réalisation », l'élève entoure son niveau de réussite effectif suite à ces essais.

5. Dans la ligne « position », l'observateur indique quel était la position du corps de l'élève au cours du déplacement :

- toujours à plat sur l'eau : 
- toujours oblique, voire vertical : 
- parfois à plat, parfois oblique : 

ANNEXES

ANNEXE n° 1 : Les tâches qui peuvent être proposées aux élèves

Efficacité motrice / Propulsion (P):

- Action motrice des jambes / battement des jambes :

P1 (sur le ventre)

But	Parcourir la plus longue distance à l'aide des seuls battements de jambes.
Dispositif	Dans les lignes d'eau prévues pour les déplacements, en respectant le sens de circulation. Matériels disponibles : planche, frite,... placées en avant de l'élève, bras tendus. Distances possibles : 10m, 15 m, 25 m ou 50 m (aller-retour)
Manières de faire	Les jambes sont tendues mais pas crispées ou raides. Le mouvement de battement part de la hanche et non pas du genou. Les pieds sont placés dans le prolongement de la jambe. Ils ne doivent pas sortir de l'eau.
Critère de réussite	Avoir parcouru la distance annoncée (repères sur le bord). Puis atteindre un repère plus éloigné.
Complexification	Le déplacement peut se faire tête dans l'eau. Il est souhaitable que cette immersion du visage soit la plus précoce possible.

Points de vigilance :

- flexion trop importante au niveau du genou. Le battement est inefficace. L'élève pédale dans l'eau.

- Les pieds sortent de l'eau : aucune propulsion n'est possible pieds dans l'air ; Pour avancer, il faut que les pieds agissent dans l'eau.
- L'élève est « désarticulé ». Il faut lui demander d'être tonique, corps gainé.
- L'aide à la flottaison (frite ou planche) doit être tenue bras tendus. Si les bras fléchissent, l'énergie déployée par l'élève est perdue.

P2 (sur le ventre)

But	Parcourir la plus longue distance à l'aide des seuls battements de jambes (visage immergé).
Dispositif	Dans les lignes d'eau prévues pour les déplacements, en respectant le sens de circulation. Matériels disponibles : planche, frite,... placées en avant de l'élève, bras tendus. Distances possibles : 10m, 15 m, 25 m ou 50 m (aller-retour)
Manières de faire	Les jambes sont tendues mais pas crispées ou raides. Le mouvement de battement part de la hanche et non pas du genou. Les pieds sont placés dans le prolongement de la jambe. Ils ne doivent pas sortir de l'eau. La simple immersion du visage est un progrès par rapport à P1.
Critère de réussite	Avoir parcouru la distance annoncée (repères sur le bord). Puis atteindre un repère plus éloigné.
Complexification	Demander une alternance inspiration aérienne / expiration aquatique (complète et donc plus longue que l'inspiration)

Points de vigilance :

- identiques à P1
- vérifier que l'élève expire bien tout l'air contenu dans ses poumons (bulles nombreuses)

P3 (sur le dos)

But	Parcourir la plus longue distance à l'aide des seuls battements de jambes sur le dos
Dispositif	Dans les lignes d'eau prévues pour les déplacements, en respectant le sens de circulation. L'élève peut utiliser planche ou frite. Distances possibles : 10m, 15 m, 25 m ou 50 m (aller-retour)

Manières de faire	Les jambes sont tendues mais pas crispées ou raides. Le mouvement de battement part de la hanche et non pas du genou. Les pieds sont placés dans le prolongement de la jambe. Et en fin de mouvement vers le haut, ils doivent effleurer la surface sans la franchir. Ils ne doivent pas sortir de l'eau. La respiration n'est pas gênée puisque l'élève est sur le dos. Les bras tiennent la planche ou la frite au-dessus des genoux. Les bras sont tendus. Le regard est dirigé vers le plafond, le venter est proche de la surface. Le corps est très légèrement oblique pour permettre un battement satisfaisant.
Critère de réussite	Avoir parcouru la distance annoncée (repères sur le bord ou sur la ligne). Puis atteindre un repère de plus en plus éloigné.
Complexification	1. la planche peut être tenue, bras tendus, derrière la tête. 2. sans matériel.

Points de vigilance :

- les jambes doivent être tendues
- le ventre est proche de la surface et le regard dirigé vers le plafond
- la direction suivie par l'élève qui peut très vite dévier
- l'absence de contrainte respiratoire ne doit pas empêcher de chercher une certaine régularité respiratoire, difficile cependant pour des élèves de cycle 3.

P4 (sur le ventre)

But	Parcourir la plus longue distance à l'aide des seuls battements de jambes (visage immergé).
Dispositif	Dans les lignes d'eau prévues pour les déplacements, en respectant le sens de circulation. L'élève ne dispose d'aucun matériel. Distances possibles : 10m, 15 m, 25 m ou 50 m (aller-retour)
Manières de faire	Les jambes sont tendues mais pas crispées ou raides. Le mouvement de battement part de la hanche et non pas du genou. Les pieds sont placés dans le prolongement de la jambe. Ils ne doivent pas sortir de l'eau. L'élève utilise une alternance inspiration aérienne / expiration aquatique. Les bras sont soit tendus devant soit collés au corps (la stabilité du corps est moindre dans ce cas).
Critère de réussite	Avoir parcouru la distance annoncée (repères sur le bord ou sur la ligne).

	Puis atteindre un repère plus éloigné. L'alternance dans la respiration est tenue sur des distances de plus en plus longues (repères sur le bord ou sur la ligne d'eau)
Complexification	Aucune n'est nécessaire.

Points de vigilance :

- idem aux tâches P1 et P2 en ce qui concerne les battements
- vérifier que l'élève expire bien tout l'air contenu dans ses poumons (bulles nombreuses)

- Action motrice des bras et des jambes / respiration :

P5

But	Parcourir la plus grande distance à l'aide des jambes et d' <u>un</u> mouvement de bras.
Dispositif	Dans les zones prévues à cet effet ou dans les lignes d'eau prévues pour les déplacements.
Manières de faire	En partant d'une impulsion donnée sur le mur, l'élève se met en position de « fusée » (droit comme un I), visage immergé. Il bat ensuite des jambes tout en expirant dans l'eau. Et effectue un seul mouvement de bras (en crawl). Le bras qui travaille rejoint donc la cuisse et l'élève peut inspirer latéralement quand la main touche la cuisse.
Critère de réussite	Distance totale parcourue en ayant expiré tout son air.
Simplification	Revenir à la fusée simple, sans mouvement de bras.
Complexification	Demander 2 puis 3 puis 4 mouvements de bras successifs. Attention, l'élève ne doit pas inspirer à tous les mouvements de bras mais tous les 2 ou 3 mouvements de bras.

Points de vigilance :

- Demander à l'élève de bien « profiter » de sa glissée et donc de se laisser glisser un certain temps.
- L'expiration qui doit être complète (donc assez longue)
- L'inspiration doit se faire du côté où la main touche la cuisse et non pas l'inverse.
- Bien montrer à l'élève les distances réalisées grâce aux mouvements de bras.

P6

But	Parcourir une distance prévue (de 10 à 50m) en utilisant les bras en crawl (position ventrale)
Dispositif	Dans les lignes d'eau prévues pour les déplacements, en respectant le sens de circulation. L'élève ne dispose d'aucun matériel. Distances possibles : 10m (aller simple), 15 m, 20m, 25 m, etc. (aller-retour)
Manières de faire	Enchaîner des mouvements de bras alternés en crawl. L'élève doit souffler dans l'eau. Lorsqu'il n'a plus d'air à souffler, il doit reprendre de l'air (plutôt sur le côté du bras dont la main est proche de la cuisse)
Critère de réussite	Distance parcourue à l'aide de ces mouvements de bras. La régularité respiratoire est un critère important mais qui n'est pas premier dans cette tâche.
Simplification	Revenir à la tâche P5 et demander à l'élève de réaliser 2, 3 ou 4 mouvements de bras successifs. Pour que l'élève comprenne peut-être mieux le trajet du bras, il peut être utilisé une planche qui doit permettre à l'élève de s'appuyer sur l'avant avec un bras et de travailler avec l'autre.
Complexification	Demander une inspiration régulière (tous les 3 ou 4 mouvements de bras), en tournant la tête sur le côté.

Points de vigilance :

- Demander à l'élève de bien « profiter » de son entrée dans l'eau ou de sa glissée avant de commencer à tourner ses bras.
- L'expiration qui doit être complète (donc assez longue)
- L'inspiration doit se faire du côté où la main touche la cuisse et non pas l'inverse.
- Le trajet des mains qui doivent prendre de l'eau et la pousser de l'avant vers l'arrière.
- Bien faire constater à l'élève les distances réalisées grâce aux mouvements de bras.

P7

But	Parcourir une distance prévue en utilisant seulement les bras et en respectant l'alternance respiratoire.
Dispositif	Dans les lignes d'eau prévues pour les déplacements, en respectant le sens de circulation. L'élève dispose d'un pull-buoy placé entre les cuisses.

	Distances possibles : 10m (aller simple), 15 m, 20m, 25 m, etc. (aller-retour).
Manière de faire	Enchaîner des mouvements de bras alternés en crawl. L'élève doit souffler dans l'eau. Lorsqu'il n'a plus d'air à souffler, il doit reprendre de l'air (plutôt sur le côté du bras dont la main est proche de la cuisse).
Critère de réussite	La distance parcourue en parvenant à respecter une certaine alternance respiratoire.
Simplification	Proposer à l'élève de réaliser à l'issue d'une coulée ventrale 2 à 3 mouvements de bras en « crawl » pour sentir l'enchaînement des mouvements de bras
Complexification	Demander une alternance respiratoire régulière (tous les 3 ou 4 mouvements de bras) en tournant la tête sur le côté.

Points de vigilance :

- Demander à l'élève de bien « profiter » de son entrée dans l'eau ou de sa glissée avant de commencer à tourner ses bras.
- L'expiration qui doit être complète (donc assez longue)
- L'inspiration doit se faire du côté où la main touche la cuisse et non pas l'inverse.
- Le trajet des mains qui doivent prendre de l'eau et la pousser de l'avant vers l'arrière.
- Bien faire constater à l'élève les distances réalisées grâce aux mouvements de bras.

Respiration (R) :

- En statique :

R1

But	S'immerger complètement (corps, visage, tête) et souffler dans l'eau.
Dispositif	Au bord, accroché au bord puis à une ligne d'eau puis en flottant (ce qui permettra d'attirer l'attention de l'élève sur le fait que quand je souffle dans l'eau, mon corps s'enfonce peu à peu).
Manières de faire	L'élève prend une inspiration profonde et souffle l'air inspiré dans l'eau.
Critère de réussite	Quand je sors la tête de l'eau, j'ai vraiment besoin de respirer. Avoir expiré en respectant la manière de faire annoncée.
Simplification	En cas de difficulté, on peut demander à l'enfant de souffler dans l'eau comme s'il voulait gonfler un ballon de baudruche.

	On peut aussi le faire commencer à souffler à l'air libre puis lui demander de s'immerger peu à peu tout en continuant de souffler.
Complexification	Faire varier le volume expiré (souffler doucement, souffler de grosses bulles) Souffler par le nez Alterner « souffler par la bouche puis par le nez puis revenir par la bouche

Points de vigilance :

- L'élève doit réellement inspirer de l'air et ne pas seulement gonfler ses joues
- La réalité de l'expiration (des bulles doivent être clairement visibles)
- La régularité de l'expiration (des bulles doivent sortir jusqu'à la sortie de la tête)

R2

But	Ressentir ce qu'il se passe lorsque j'expire tout l'air contenu dans mes poumons
Dispositif	Près du bord, éventuellement tenu par un camarade. L'élève se met en boule. Son camarade l'observe pour voir si le corps s'enfonce à l'expiration ou pas.
Manières de faire	L'élève se met en boule en attrapant ses jambes avec ses bras. Il expire l'air contenu dans ses poumons.
Critère de réussite	Je suis capable de dire si mon corps s'est enfoncé ou pas. Cela doit correspondre à la réalité de ce qu'il s'est passé.
Simplification	L'élève peut se positionner sur le ventre. L'enfoncement peut être ressenti de la même façon.
Complexification	Faire varier le volume expiré (souffler doucement, souffler de grosses bulles) Souffler par le nez Alterner « souffler par la bouche puis par le nez puis revenir par la bouche »

Points de vigilance :

- La position de la tête (menton très proche, voire en contact avec la poitrine)

- La réalité de l'expiration qui va se traduire par un enfoncement progressif du corps de l'élève.

R3

But	Alterner expiration aquatique et inspiration plusieurs fois de suite
Dispositif	En tenant le bord, ou près du bord. Son camarade l'observe pour valider l'alternance et pour dire s'il voit beaucoup de bulles.
Manières de faire	L'élève expire dans l'eau, complètement immergé. Dès la sortie de l'eau, l'élève inspire et s'immerge immédiatement pour expirer à nouveau.
Critère de réussite	Réaliser au moins une alternance. Puis 2, 3 jusqu'à 10. Lorsque je sors de l'eau, je n'ai plus d'air à souffler.
Simplification	Il est possible de laisser du temps à l'élève entre l'émersion et la nouvelle immersion. Ce temps doit lui permettre de se préparer mentalement à l'expiration qu'il doit réaliser.
Complexification	Faire varier le volume expiré (souffler doucement, souffler de grosses bulles) Souffler par le nez Alterner « souffler par la bouche puis par le nez puis revenir par la bouche »

Points de vigilance :

- Insister sur la nécessité de bien TOUT expirer dans l'eau avant de sortir la tête. Le but n'est pas d'aller vite et d'enchaîner n'importe comment. Le but est de réaliser l'enchaînement d'une expiration totale de l'air et d'une inspiration importante.

Position et Equilibre :

- Les équilibres statiques :

E1 (E)

But	Faire la boule ou l'étoile de mer (ventrale et dorsale) à la surface de l'eau.
Dispositif	En tenant le bord, ou près du bord. Son camarade l'observe pour valider le temps compté à voix haute : 1 - 2 - 3, etc.
Manières de faire	Etoile : bras et jambes sont tendus et posés à la surface de l'eau, sans être crispés. Le relâchement est important. Le regard est dirigé vers le fond (ventral) ou le plafond (dorsal). Dans ce dernier cas, le ventre est « collé » à la surface et les oreilles sont dans l'eau.

	Boule : l'élève entoure ses jambes avec ses bras. Le menton est proche de la poitrine. Le regard est dirigé vers le fond.
Critère de réussite	Tenir le temps annoncé Puis tenir un temps de plus en plus long. Inutile d'aller au-delà d'un temps de 10 sec qui traduit une réelle maîtrise de cet équilibre ventral.
Simplification	Au début, s'aider d'un appui : mur, ligne d'eau, camarade.
Complexification	Faire la boule ou l'étoile de mer (ventrale et dorsale) à la surface de l'eau en expirant complètement → Sentir

Points de vigilance :

Pour l'étoile

- Le relevé d'une partie du corps (généralement la tête) qui aboutit à ce que les pieds descendent vers le fond,
- La crispation des membres, notamment les bras, qui empêche le relâchement et nuit à cet équilibre.

Pour la boule

- Le redressement de la tête

Attention, tous nos élèves ne sont pas égaux devant la flottaison et certains élèves peuvent très bien réaliser cet équilibre et pourtant voir leurs jambes s'enfoncer doucement vers le fond.

E2

But	Réaliser un équilibre vertical.
Dispositif	En position verticale, gonfler ses poumons. Exercice à réaliser à 2 : 1 élève tenant l'autre par les épaules.
Manières de faire	L'élève doit se placer avant toute chose au plus près de son point d'équilibre, dans l'eau, verticalement. Il inspire au maximum. Son camarade peut le tenir aux épaules pour éviter qu'il ne fasse le ludion pendant de longues secondes. Il le lâche dès que son camarade a terminé son inspiration en veillant à ce qu'il soit immobile.
Critère de réussite	Ne pas bouger en position verticale pendant un temps qui peut aller de 2 à 15 sec. Inutile d'aller au-delà.
Différenciation	Le contact du camarade peut être constant sur un bras par exemple.
Complexification	1. Prendre plus ou moins d'air.

	2. Après l'inspiration, s'immerger légèrement et se laisser remonter grâce à l'action de l'eau.
--	---

Points de vigilance :

- Essentiellement le fait d'éviter à l'élève de faire le ludion pendant de longues secondes.
- Faire remarquer le niveau de flottaison, différent suivant les élèves (pour certains le nez, pour d'autres les yeux, pour d'autres le front, etc.)

E3

But	A partir d'un équilibre vertical, passer à la position horizontale.
Dispositif	Dans les lignes prévues pour ce travail, à proximité ou pas d'un appui, selon les ressources des élèves.
Manières de faire	A partir de la position verticale, tête hors de l'eau, inspirer, bloquer la respiration, immerger le visage en baissant la tête vers la poitrine (pour une position ventrale) ou étirer la tête vers l'arrière (pour une position dorsale) et laisser remonter les jambes à l'horizontale vers l'équilibre recherché (ventral ou dorsal). En cas de difficulté, certains élèves peuvent réaliser quelques battements de jambes afin d'aider au changement de position. Pour aider à atteindre la position souhaitée, les bras peuvent être placés tendus vers l'avant en ventral ou tendus vers l'arrière en dorsal.

Critère de réussite	Atteindre la position souhaitée, sans mouvement (ou quelques battements pour les élèves qui le nécessitent). Etre capable de dire si l'on a ressenti la « montée » des jambes pour atteindre le nouvel équilibre.
Simplification	Travailler la flottaison ventrale ou dorsale avec un départ proche de l'horizontale (position de départ plus ou moins oblique).
Complexification	Enchaîner ce changement de position avec un déplacement (jambes uniquement ou bras et jambes).

Point de vigilance :

- L'inspiration sans être maximale doit être suffisante car l'atteinte de la position ventrale peut être long.
- Le changement de position va être complètement tributaire de la tête. Pour atteindre la position ventrale, l'inclinaison de la tête vers l'avant (avec l'inclinaison du haut du buste vers l'avant en soutien) doit donc être franche.
- Certains élèves peuvent connaître une remontée vers la surface très lente voire interrompue à un moment donné pour des raisons physiologiques (d'où l'intérêt de réaliser une inspiration suffisante)

E4

But	Réaliser une glissée ventrale ou dorsale (la fusée).
Dispositif	Dans les zones prévues à cet effet, à partir d'un mur sur lequel sera donnée l'impulsion, en direction d'une ligne de flotteurs ou de la ligne d'eau. Il est important que des repères en nombre suffisant (plots sur le bord, frites de couleur attachées à la ligne d'eau) permettent à l'élève de repérer ses réussites et ses progrès sur une séquence de travail.
Manières de faire	Sur le ventre : L'élève a les 2 pieds posés au mur. Un bras tient le mur, l'autre est placé tendu devant lui, dans l'eau, en direction de la ligne d'eau. L'élève doit dans l'ordre : 1 lâcher le mur

	<p>1 placer le bras (arrière) qui tenait le mur à côté du bras (avant) qui était tendu devant lui</p> <p>2 placer sa tête entre les bras tendus à la surface de l'eau</p> <p>3 et pousser de manière vigoureuse sur le mur. Le regard est dirigé vers le fond.</p> <p>4 rester gainé (corps raide comme un bout de bois)</p> <p>Sur le dos :</p> <p>L'élève tient le mur à 2 mains. Ses 2 pieds sont contre le mur. Ses 2 mains tiennent le mur. Il doit, <u>dans l'ordre :</u></p> <p>1 lâcher le mur</p> <p>2 placer ses bras le long du corps ou tendus derrière sa tête (plus difficile)</p> <p>3 pousser fort avec ses jambes tout en plaçant le plus vite possible sa tête dans le prolongement du corps, regard vers le plafond.</p> <p>Aucune action des jambes.</p>
Critère de réussite	<p>Atteindre un plot marquant une distance.</p> <p>Atteindre un plot plus éloigné.</p>
Simplification	La position de fusée peut être travaillée à l'arrêt
Complexification	<p>Demander une expiration pendant la fusée ventrale. La flottaison du corps sera de moins en moins bonne au fur et à mesure de l'expiration.</p> <p>En dos, les bras peuvent être placés tendus derrière la tête</p>

Points de vigilance :

- l'ordre des actions. Beaucoup d'élèves se jettent vers l'avant alors que la tête est encore hors de l'eau et pas placée entre les bras tendus
- la poussée des jambes doit être forte
- le corps doit être tonique, « raide », pour traverser l'eau.
- En dos, au cours de la poussée, le corps est souvent en « banane », les yeux étant dirigés vers le mur de départ alors qu'ils devraient être dirigés vers le plafond.

But	Réaliser une coulée en traversant 1,2 ou 3 cerceaux. <i>A la différence de la glissée qui se fait le corps à la surface, la coulée se fait en immersion totale (50 cm d'immersion suffisent).</i>
Dispositif	Dans les zones prévues à cet effet, à partir d'un mur sur lequel sera donnée l'impulsion. Les cerceaux à traverser sont autant de repères destinés à permettre à l'élève de constater ses réussites et ses progrès.
Manières de faire	Idem à la fusée ventrale : bras tendus devant, regard au fond de l'eau, corps tonique. Une seule poussée forte des jambes au mur qui auront été fléchies au préalable pour permettre l'impulsion.
Critère de réussite	Avoir traversé le nombre de cerceaux choisi au préalable. Réussir plusieurs fois à franchir le même nombre de cerceaux. Franchir un peu plus de distance que le « record » personnel précédent. <i>Attention, franchir un cerceau de plus si le cerceau suivant est 1 m plus loin peut être quasiment impossible.</i>
Simplification	Revenir à la glissée ventrale
Complexification	Demander une propulsion à l'aide des bras pendant le trajet sous-marin. Cette propulsion se fera par un ramener des 2 bras de manière simultanée vers les cuisses.

Points de vigilance :

- L'ordre des actions : inspiration, immersion du corps entier, bras tendus devant, tête entre les bras, puis poussée des jambes
- La tête doit être bien placée entre les bras tendus, le regard dirigé vers le fond.
- Le corps doit être raide, tonique, gainé, comme un bout de bois.
- Il se peut que le corps « tourne » en fin de coulée. Ce n'est pas bien grave.
- La coulée dorsale est délicate pour 2 raisons :
 - o si l'élève place bien sa tête entre les bras, il risque d'inhaler de l'eau par les narines
 - o maintenir un niveau d'immersion constant est relativement délicat

E6

But	Enchaîner un « plongeon canard » suite à un départ en fusée ou à une position corps à l'horizontale à la surface de l'eau.
-----	--

Dispositif	Dans la partie du bassin réservée à l'apprentissage de cette technique d'immersion. Un fond de 2,00 m est suffisant. Il est important de placer des repères au fond du bassin afin de donner un but, d'orienter le plongeur canard de l'élève. Ce dispositif peut être dupliqué pour permettre à davantage d'élèves de fonctionner.
Manière de faire	L'élève est allongé à la surface de l'eau et se déplace lentement vers l'avant, Les bras sont tendus vers l'avant, à la surface de l'eau. Arrivé à environ 50cm de l'objet placé au fond du bassin, l'élève, en cassant son corps au niveau du bassin, va diriger les bras, la tête et le haut de son corps vers l'objet qu'il veut atteindre. L'enfoncement de la partie haute du corps va entraîner le reste du corps (jambes). L'efficacité de cette technique peut être améliorée si l'élève place ses jambes à la verticale au-dessus de son bassin (il va ainsi s'alourdir). L'élève doit avoir un corps bien droit dans son « trajet » vers le fond. Plus il sera droit, moins il aura à bouger pour atteindre le fond.
Critère de réussite	Toucher ou ramasser l'objet placé au fond du bassin sans réaliser un seul mouvement.
Simplification	Faire travailler des immersions en proposant à l'élève de passer sous un barreau de cage en passant tête la première de façon à ce que l'élève s'habitue à partir vers le fond tête la première. Un travail le long d'une perche oblique peut aussi aider à cette bascule du corps vers le fond.
Complexification	Expirer partiellement au cours de la descente Enchaîner un déplacement horizontal après l'atteinte du fond

Points de vigilance :

- il est très difficile de déclencher un plongeur canard avec une vitesse nulle.
- Pour amorcer le plongeur canard, les bras doivent être tendus vers l'avant à la surface de l'eau
- le casser doit se réaliser au niveau du bassin et pas seulement avec le haut du corps (tête et bras). C'est bien tout le buste, la tête et les bras qui sont orientés vers l'objet.
- Le corps doit être gainé et droit pendant la descente, les bras tendus vers l'objet à atteindre.
-

Attention : Pour complexifier la tâche proposée, ne pas proposer d'augmenter la profondeur visée car au-delà de 2m, certains problèmes d'équilibre des tympans peuvent apparaître.

1. Des images pour parler et évoquer

Les entrées

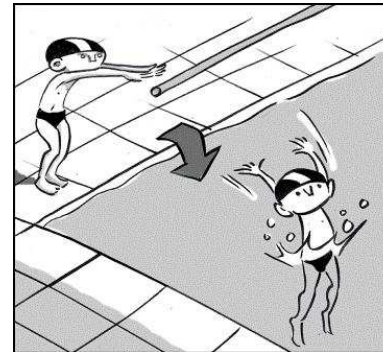


Je descends à l'échelle



*

Je descends à partir du bord

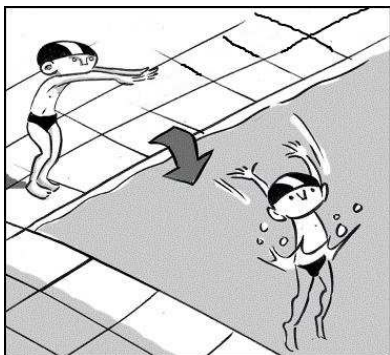


Je saute avec l'aide de la perche

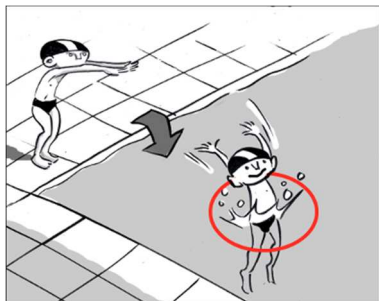


*

Je saute avec une frite



Je saute sans frite



Je saute à travers un cerceau

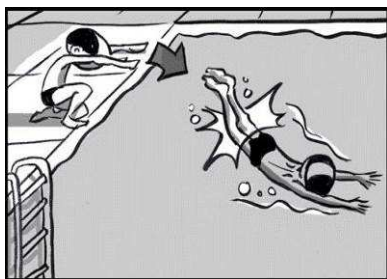
* Ces vignettes sont issues du projet pédagogique de la piscine de Loire sur Rhône.



Je descends au toboggan

- pieds en avant

- bras tendus et tête en avant pour aller le plus loin possible. Mon corps doit être « raide ». Mes mains servent de gouvernail.



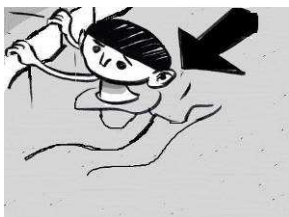
Je plonge à genoux.....en cherchant à atteindre le repère le plus éloigné.

Critères de Réussite : Pour toutes ces entrées, le critère de réussite est le suivant : l'élève doit être partiellement ou totalement dans l'eau et ainsi pouvoir poursuivre les autres actions du projet.

Les déplacements

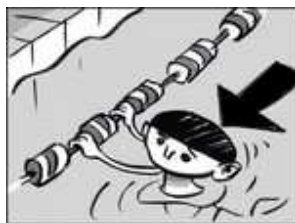
Dans toutes ces manières de se déplacer, il est fondamental que l'élève :

- prenne des repères sur la distance parcourue en respectant une manière de faire ou une consigne mais également et surtout :
- prenne des repères sur ses manières de faire.

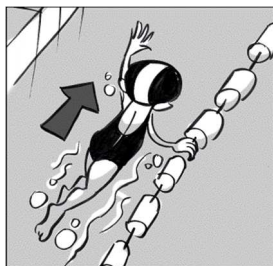


Je me déplace en me tenant au mur

J'essaie de m'allonger à la surface de l'eau



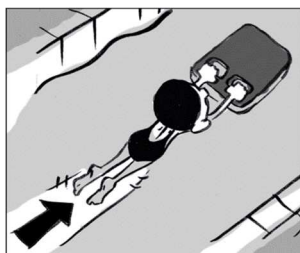
Je me déplace en me tenant à une ligne d'eau



Je me déplace le long d'une ligne d'eau

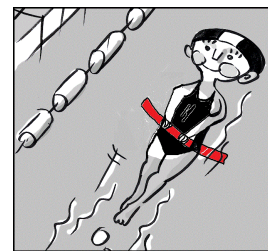
En la touchant de moins en moins

Je dois chercher à mettre mon visage dans l'eau



Je me déplace en tenant une aide

devant moi (frite, planche)

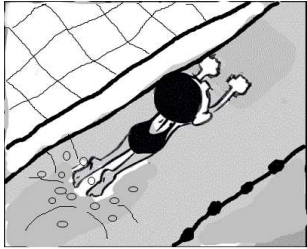


Je me déplace sur le dos

avec ou sans frite

Sur le ventre, je cherche à expirer dans l'eau et à prendre de l'air sans arrêter mon déplacement

Sur le dos, je garde mon ventre assez près de la surface et je bats des jambes en les gardant tendues (mais pas crispées)



Je me déplace sans aide
le long du bord ou
le long d'une ligne

je me déplace en crawl sur le ventre

Je dois chercher à mettre mon visage dans l'eau

Sur le ventre, je cherche à expirer tout mon air dans l'eau et à prendre de l'air sans arrêter mon déplacement.

Je me déplace avec mes bras et mes jambes

- sur le dos : dos alterné (dos crawlé)
- sur le ventre (crawl)

Sur le ventre, je cherche à expirer tout mon air dans l'eau et à prendre de l'air sans arrêter mon déplacement.

Sur le ventre, j'essaie de conserver mon rythme respiratoire le plus longtemps possible (repères).

Critères de réussite : Pour tous ces déplacements, le critère de réussite est double :

- réaliser la distance annoncée
- respecter la manière de faire (ex : corps allongé et donc sans relever la tête au-dessus de l'eau, en réussissant à inspirer tous les 3 mouvements de bras, en ne touchant que X fois le mur pendant le déplacement, en utilisant mes bras en crawl, etc.

Le critère ne peut pas être seulement la distance réalisée. Le risque est grand pour les élèves d'oublier les apprentissages à réaliser qui vont permettre d'être plus efficaces.

Les flottaisons



Surplace



Flottaison ventrale



Flottaison dorsale



Flottaison en boule

Critères de Réussite : Pour toutes ces flottaisons, le critère de réussite est unique : il s'agit du maintien de la position choisie pendant un certain temps. Augmenter le temps de la flottaison est une manière de complexifier le critère de réussite (cette augmentation du temps de flottaison traduit l'acceptation par l'élève de l'action de l'eau)











2. Le cahier du nageur



A compléter avec les réussites et les progrès des élèves.

Ce projet ne demande qu'à vivre et à évoluer. C'est aux intervenants que sont les enseignants et maîtres-nageurs de s'en emparer et de le proposer aux élèves afin que ceux-ci développent une réelle maîtrise du milieu aquatique, la plus large possible, en restant conscients de leurs ressources et de leurs capacités à les mobiliser dans des situations proches de celles qu'ils ont eues à la piscine.


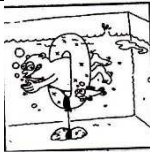

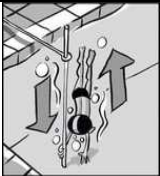
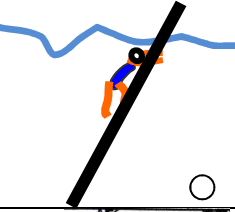

ANNEXE n° 2 : Les répertoires d'action

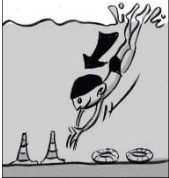
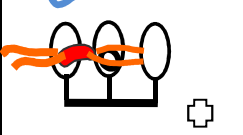
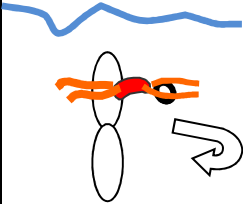
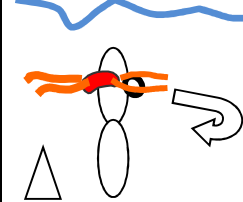
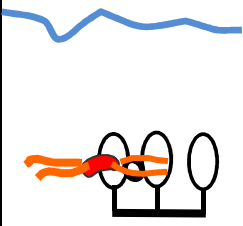
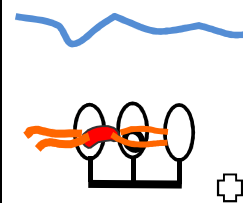
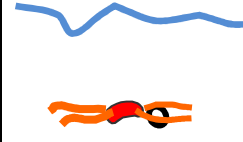
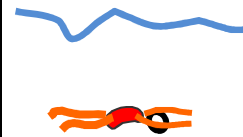
Les entrées (E)

Logo	Objectif	Critères de réalisation
	E1- Je saute avec une frite du bord du bassin	<p>Pour sauter dans l'eau, enchaîner une légère flexion des jambes avant de sauter et une extension des jambes pour sauter vers l'avant.</p> <p>Inspirer avant d'entrer dans l'eau puis expirer lors de la remontée à la surface.</p>
	E2- Je saute avec une frite du muret	
	E3- Je saute sans matériel du bord	
	E4- Je saute sans matériel du muret	
	E5- Je glisse assis sur le toboggan sans frite	Glisser le dos droit et les jambes fléchies. Inspirer avant d'entrer dans l'eau puis expirer lors de la remontée à la surface.
	E6- Je fais une coulée ventrale avec une poussée	Départ assis, genoux fléchis, pieds à plat contre le mur, bras tendus au-dessus de la tête. Déséquilibre avant. Poussée tonique contre le mur.
	E7- Je glisse la tête la première sur le toboggan	Glisser les jambes et le bras tendus, la tête entre les bras et le menton légèrement relevé.
	E8- Je fais une roulade avant sur le tapis incliné depuis le muret au grand bain	Accepter le déséquilibre, s'engager par le haut du corps.
	E9- Je plonge à genoux du bord du bassin	Accepter le déséquilibre, les bras tendus, la tête entre les bras et le menton collé contre la poitrine. L'entrée dans l'eau ne se fait pas les mains.
	E10- Je plonge accroupi du bord du bassin	Au départ les jambes sont fléchies, les fesses sur les talons, les bras tendus, la tête entre les bras et le menton collé à la poitrine. Puis extension des jambes vers l'avant pour basculer. L'entrée dans l'eau ne se fait pas les mains.

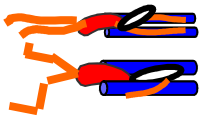
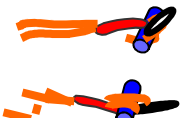
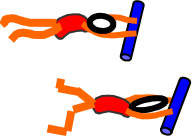
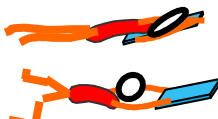
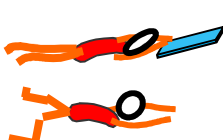

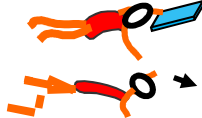
	E11- Je plonge debout du muret	Au départ, les jambes sont légèrement fléchies, les bras tendus, la tête entre les bras et le menton collé à la poitrine. Puis extension des jambes pour basculer. L'entrée dans l'eau ne se fait pas les mains.
	E12- Je plonge debout du plot	

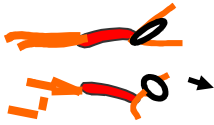
Les immersions (I)

Logo	Objectif	Critères de réalisation
	I1- Je remonte un objet placé à 90cm de profondeur	<p><u>Respiration aquatique :</u> Avant de passer sous la surface de l'eau, prendre une inspiration non exagérée. Sous l'eau bloquer sa respiration. Lors de la remontée à la surface, expirer progressivement.</p>
	I2- Passer sous un cerceau immergé à 90cm de profondeur	
	I3- Descendre le long de la perche verticale graduée à 1,50m	
	I4- idem tête en avant	
	I5- idem perche oblique placée à 2m et ramener un anneau	
	I6- Je vais chercher un objet immergé à 1,50m	


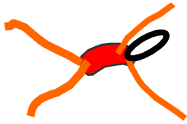
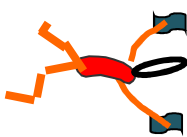
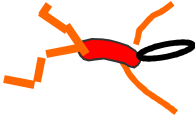
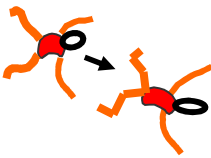
	<p>I7- idem départ tête en avant</p>	<p><u>Plongeon en canard :</u> Prendre une inspiration avant le plongeon. Exercer une forte traction sur les bras avec une bascule de la tête en ramenant le menton sur la poitrine. Descendre, tête la première, en profondeur. Basculer le buste suivi des hanches et des jambes.</p> <p><u>Déplacement sous l'eau :</u> La respiration est bloquée avec des possibilités de brèves expirations très espacées. Insister sur l'efficacité et l'amplitude des mouvements pour éviter une surconsommation d'oxygène.</p>
	<p>I8- Plongeon en canard, passer dans un tunnel (1,50m) et ramasser un objet</p>	
	<p>I9- Passer dans 2 cerceaux superposés à 1,50m de profondeur (perte de repères)</p>	
	<p>I10- Passer dans 2 anneaux superposés et toucher le cône immergé à proximité (2m)</p>	
	<p>I11- Passer dans un tunnel immergé à 2m</p>	
	<p>I12- Idem et toucher le cône immergé à proximité (2m)</p>	
	<p>I13- Descendre tête en avant (plongeon an canard) sans aide, sans appui, et effectuer 5m sous l'eau</p>	
	<p>I14- idem en effectuant une plus grande distance sous l'eau (10m, 15m, 20m)</p>	




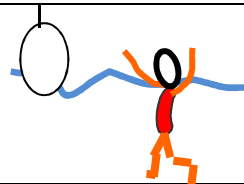
Les déplacements (D)

Logo	Objectif	Critères de réalisation
	D1- J'effectue 12,5m sur le ventre puis 12,5m sur le dos avec une frite sous chaque bras	<p><u>Sur le ventre :</u> Battements de jambes réguliers, talons ramenés alternativement à la surface. Inspiration frontale et brève, expiration longue et continue, visage immergé. Tendre vers une inspiration frontale uniquement.</p> <p><u>Sur le dos :</u> Tête basculée vers l'arrière, menton décollé de la poitrine, regard dirigé vers le plafond, hanches à la surface de l'eau. Battements de jambes réguliers avec pointes de pieds tendues en gardant les genoux sous la surface de l'eau.</p>
	D2- J'effectue 12,5m sur le ventre puis 12,5m sur le dos avec une frite sous le thorax	
	D3- J'effectue 12,5m sur le ventre puis 12,5m sur le dos avec une frite à bout de bras	
	D4- J'effectue 12,5m sur le ventre avec une planche sous les bras puis 12,5m sur le dos avec une planche à bout de bras	
	D5- J'effectue avec une planche à bout de bras 12,5m sur le ventre avec une respiration frontale puis 12,5m sur le dos sans planche	
	D6- J'essaie d'aller le plus loin en crawl rattrapé sur la planche et avec une respiration frontale tous les 3 coups	
	D7- J'effectue avec une planche à bout de bras 12,5m sur le ventre avec une inspiration latérale tous les 3 coups de bras	

	puis 12,5m en dos alternatif rattrapé derrière.	L'expiration est longue et continue quand le visage est immergé.
	D8- idem D7 sans matériel	En dos rattrapé : Un bras travaille pendant que l'autre reste immobile et tendu dans le prolongement du corps collé contre l'oreille. Lors du trajet aérien, le bras est tendu, lors du trajet aquatique le bras est cassé, la main sort de l'eau au niveau du genou.
	D9- idem D8 sur 25m par nage	
	D10- J'effectue 12,5m en crawl puis 12,5m en dos alternatif	En crawl : la glisse se fait sur le bras avant. La sortie de l'eau de la main se fait vers le genou. En dos : rechercher en premier l'allongement à la surface de l'eau. Lors du trajet aérien, le bras est tendu, lors du trajet aquatique le bras est cassé, la main sort de l'eau au niveau du genou.
	D11- idem D10 sur 25m par nage	

Les équilibres (Eq)

Logo	Objectif	Critères de réalisation
	Eq1- J'effectue une étoile de mer sur le ventre avec un pull-boy dans chaque main	<u>Etoile de mer ventrale</u> : ->L'allongement à la surface de l'eau : immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant le regard vers le fond de la piscine. Tendre et écarter les bras sur le côté, mains ouvertes et doigts écartés. Tendre et écarter les jambes un peu plus largement que la largeur des hanches.
	Eq2- J'effectue une étoile de mer sur le ventre sans aucun matériel pendant 5 secondes au moins	->Le redressement : décoller le menton de la poitrine, redresser la tête, le buste puis les jambes en s'appuyant sur l'eau avec les bras.
	Eq3- J'effectue une étoile de mer sur le dos avec un pull-boy dans chaque main	<u>Etoile de mer dorsale</u> : ->L'allongement à la surface de l'eau : basculer la tête vers l'arrière, orienter le regard vers le plafond. Tendre et écarter les bras sur le côté, mains ouvertes et doigts écartés. Tendre et écarter les jambes un peu plus largement que la largeur des hanches. Contracter les fessiers pour maintenir les hanches et le ventre à la surface de l'eau.
	Eq4- J'effectue une étoile de mer sur le dos sans aucun matériel pendant 5 secondes au moins	->Le redressement : ramener le menton sur la poitrine, redresser la tête, le buste puis les jambes en s'appuyant sur l'eau avec les bras.
	Eq5- J'enchaîne une étoile de mer sur le ventre pendant 5s puis sans reprise d'appui une étoile de mer sur le dos pendant 5s au moins.	2 moyens d'y arriver : La vrille La bascule

	<p>Eq6- J'effectue un sur place vertical 5s, tête hors de l'eau.</p>	<p>Le maintien en équilibre à la surface se fait :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec les mains qui appuient sur l'eau par une rotation à plat, bras pliés, sous les épaules. - avec les pieds qui effectuent, alternativement, des cercles appelés le rétro-pédalage.
	<p>Eq7- J'effectue un sur place vertical 10s, tête hors de l'eau en gardant une main en l'air</p>	
	<p>Eq8- J'effectue un sur place vertical 10s, tête hors de l'eau en gardant les 2 mains en l'air</p>	
	<p>Eq9- idem + viser une cible.</p>	