

Piscine de LOIRE SUR RHONE

Projet pédagogique classes de cycle 3 : 2017 - 2021

Champ d'apprentissage 1 : « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »

Activité support : Natation



Table des matières

1. Introduction	3
2. Le CADRE INSTITUTIONNEL.....	4
3. Les liens entre socle commun et programmes	6
3.1 DEFINITION D'UNE COMPETENCE	8
4. L'enjeu du champ d'apprentissage « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »	9
5. Les CONTENUS D'ENSEIGNEMENT.....	13
5.1 LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT RELATIFS AUX SAVOIR-FAIRE	13
6. Les contenus d'enseignement.....	14
<i>6.1 Des contenus d'enseignement relatifs aux capacités</i>	14
<i>6.2 Des contenus d'enseignement relatifs aux connaissances</i>	17
<i>6.3 Des contenus d'enseignement relatifs aux attitudes</i>	19
6.4 Une synthèse des CONTENUS D'ENSEIGNEMENT.....	20
7. Le module d'enseignement.....	21
8. Des outils d'évaluation	33
9. Des tâches	35

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 :

Nelly MOUTHON

Emilie IMBERT

Coline ROUTABOULE

Laurent BERNARDO

Rachel DELPHINO

Pour les conseillers pédagogiques :

Geneviève LAFAY, CPC EPS Mions

Anne-Marie LAGNEAUX CPC EPS Givors

Valérie BOUCHERON CPC EPS

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

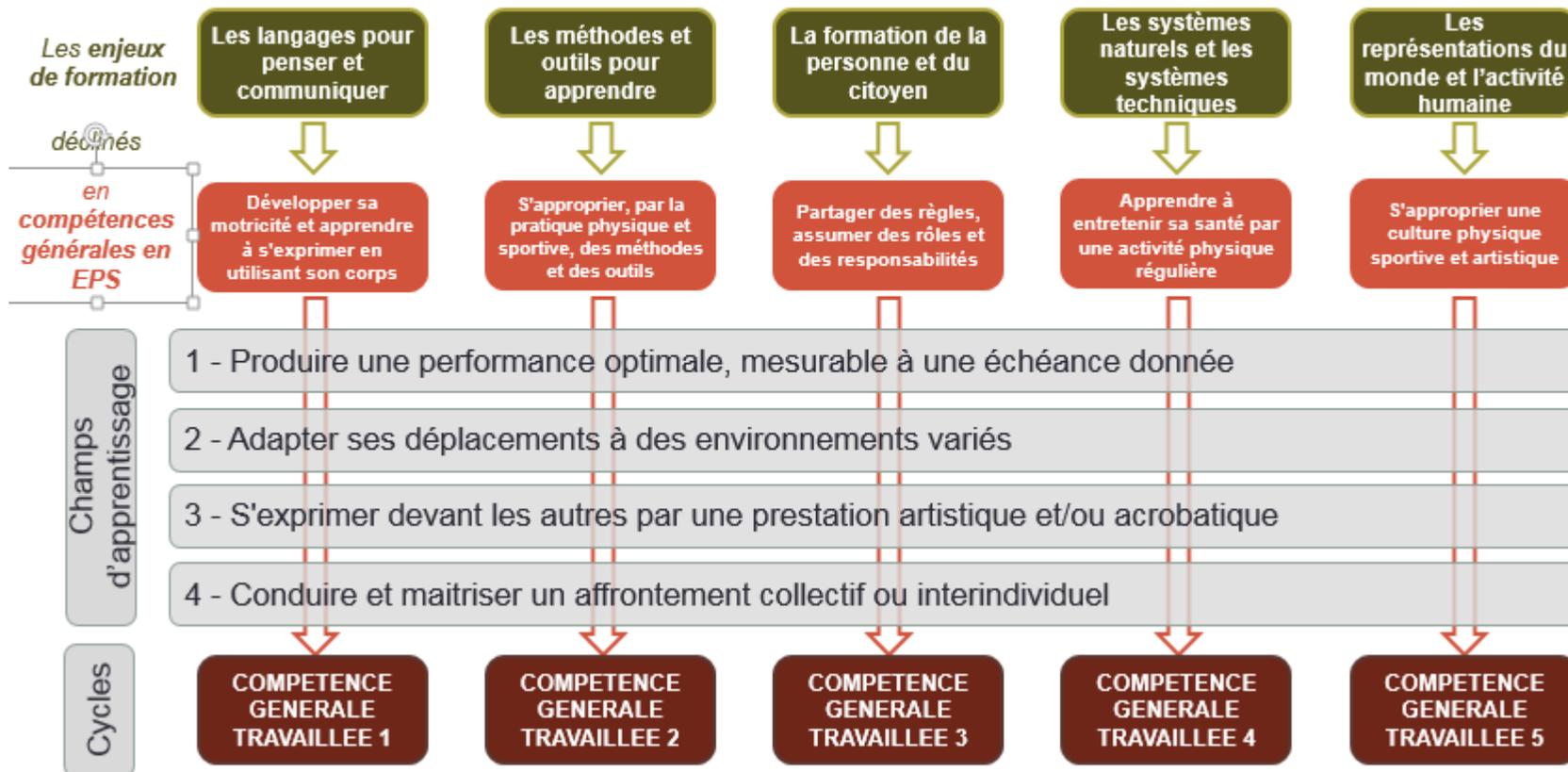
Les références institutionnelles dans lesquelles doit s'inscrire ce projet et qu'il n'est pas permis d'ignorer sont les suivantes :

- ❖ 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 19-11-2015
- ❖ Le décret n° 2015-847 paru au JO du 11-07-2015 et relatif à l'attestation « savoir nager »
- ❖ Le décret n° 2017-766 du 4-5-2017 paru au JORF n° 0107 du 6-5-2017 et relatif à l'agrément des intervenants extérieurs apportant leur concours aux activités physiques et sportives dans les écoles maternelles et élémentaires publiques ;

- ❖ 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 ».

3. Les liens entre socle commun et programmes

Des liens forts entre socle et programmes

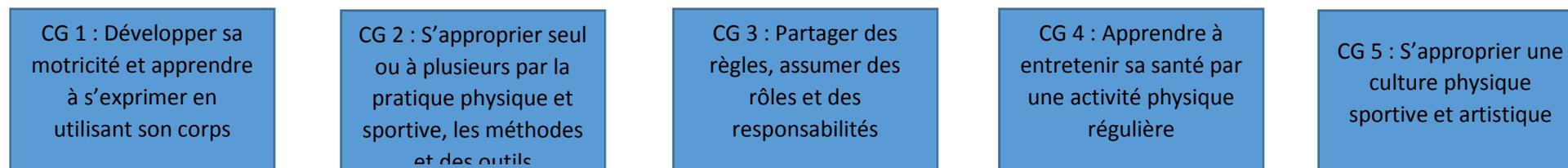


Explication du schéma :

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 :



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.

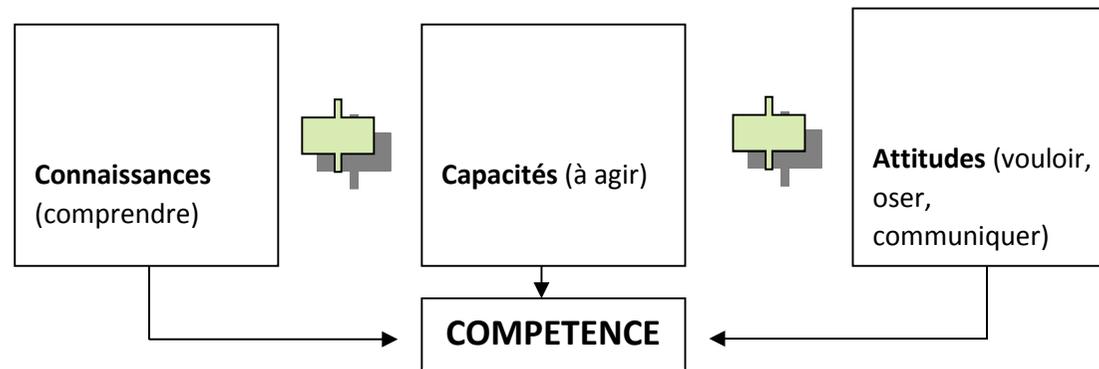
L'activité natation va donc permettre de construire les compétences attendues, en les contextualisant dans un milieu très particulier : l'eau.

3.1 DEFINITION D'UNE COMPETENCE

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 complexe ou inédite. »

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.

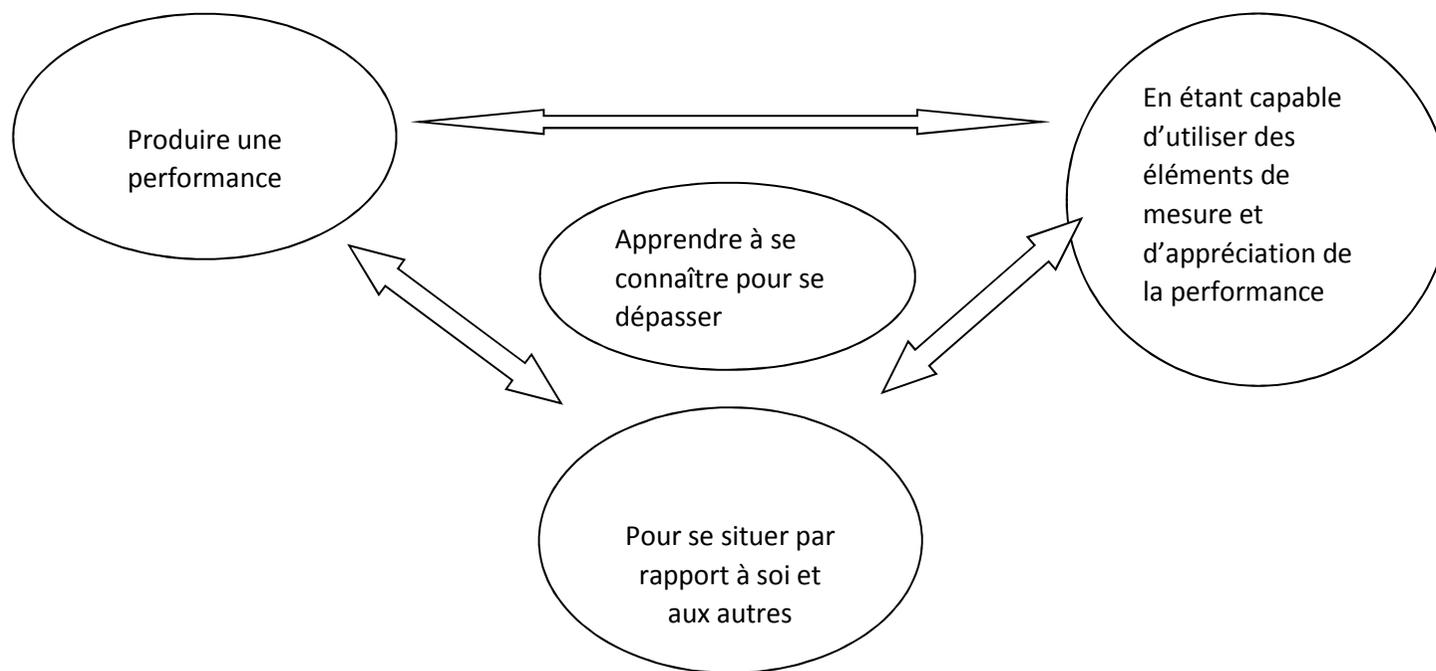
Optimale : le caractère optimal de la performance traduit la réelle prise en compte par l'élève des contraintes extérieures auxquelles il est confronté. Le caractère optimal renvoie à la gestion la plus juste par l'élève des ressources à mobiliser pour réussir la tâche demandée ou pour franchir avec 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

Je réalise des actions

Les connaissances :

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

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

6. Les contenus d'enseignement

6.1 DES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT RELATIFS AUX CAPACITES

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) • Lorsque l'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 « trous » moteurs. 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 dans l'eau est plus longue • Réaliser des inspirations latérales en crawl

	<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, les gonfler « complètement » (en fait, l’idéal serait de les gonfler à 95% et non pas « à bloc » pour pouvoir rester plus longtemps sous l’eau) • et trouver des solutions pour s’immerger malgré l’air inspiré : • Réaliser un plongeon canard, • Améliorer l’efficacité motrice de l’immersion • Mettre en relation les sensations liées à la « durée » de l’immersion et la distance sous-marine projetée. Pas de record en sous-marin!
<p>Coordinations</p>	<p>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</p> <p>Pouvoir coordonner action des bras et respiration sans que l’une de ces 2 actions arrête ou perturbe grandement la 2^{nde}</p> <p>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</p> <p>S’immerger et commencer à prendre de l’information en immersion pour pouvoir se diriger</p> <p>Combiner des actions simples: <i>entrer - se déplacer ; se déplacer - s’immerger, s’immerger - flotter.</i></p>
<p>Informations</p>	<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

6.2 DES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT RELATIFS AUX CONNAISSANCES

Connaissances

Les verbes sont du type : comprendre, savoir, connaître, repérer, mettre en relation, identifier, prendre conscience, planifier, situer, etc.

Connaissance de soi :

Prendre conscience de ses réactions face aux difficultés, face à la répétition, face à l'effort lorsque celui-ci est difficile (CG4).

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 (CG2).

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 (CG4).

Situer sa performance et ses progrès par rapport à des repères externes (permettant de mesurer en 1^{er} lieu la distance) (CG5).

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.). (CG4) [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 (CG2).

Situer cette performance dans le temps et prendre conscience des progrès accomplis (CG5).

Mettre en relation manières de faire personnelles et performance produite (CG2).

Planifier la production de sa performance et donc se préparer, se placer dans de bonnes conditions pour y parvenir (CG2).

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) (CG3/CG4)

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). (CG5) [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 (CG2).

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 (CG3). [Passer par les différents rôles sociaux.](#)

Connaissance des autres et du milieu

Situer sa performance par rapport à l'environnement, par rapport aux autres (CG5).

Prendre connaissance des autres manières de faire, repérer les points qui peuvent poser problème par rapport à ses propres ressources. (CG2)

Connaître les grands principes régissant propulsion, respiration, équilibre et la prise d'informations et qui permettent d'être efficaces (CG5)

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 (CG4).

6.3 DES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT RELATIFS AUX ATTITUDES

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 (CG2).

Se concentrer sur ses efforts et ne pas être « aspiré » par la performance (CG2).

Etre capable de travailler même en autonomie (CG3).

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 (CG2).

Accepter la critique qui n'est pas faite pour nuire mais pour aider à progresser (CG2).

Avoir confiance en soi au moment de l'échéance parce que l'on sait que cette performance est à notre portée (CG4).

Par rapport aux autres :

Accepter l'aide proposée par un camarade (CG2/CG3).

Ne pas hésiter à solliciter l'aide de l'adulte et d'un camarade qui semble plus à l'aise (CG2).

Proposer son aide à un camarade que l'on pense pouvoir aider (CG2/CG3).

Respecter les efforts d'autrui (CG3).

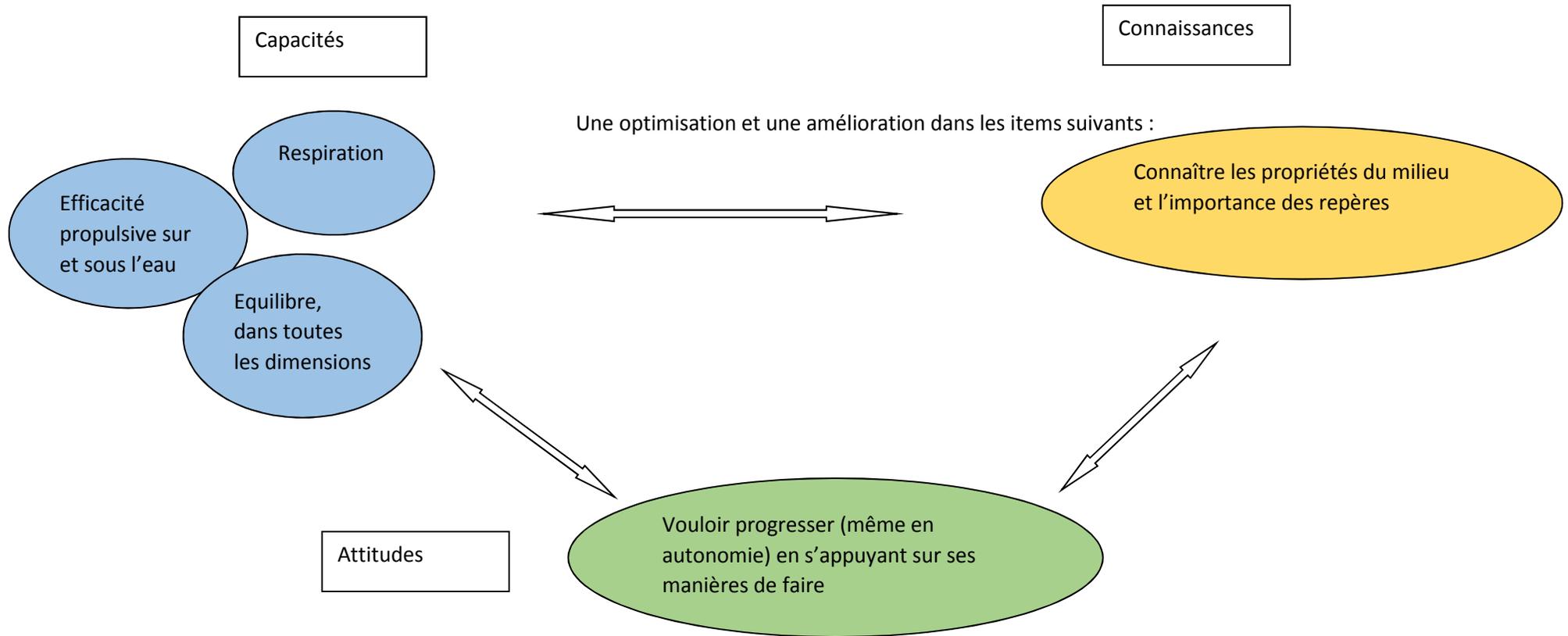
Par rapport aux règles et au cadre de fonctionnement :

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 (CG3). Respecter les règles des activités.

Accepter les différents rôles prévus et les faire « bien » (CG3).

6.4 UNE SYNTHÈSE DES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT

Les contenus d'enseignement doivent articuler intimement 3 domaines (capacités, connaissances, attitudes) dont chacun est porteur d'objectifs majeurs :



7. Le module d'enseignement

Phase de découverte Séance 1	Phase de référence Séance 2	Phase de structuration Séances 3 à 10	Phase de bilan Séance 11
Objectifs pour l'élève :			
<p>S'exercer dans les 4 actions qui sont proposées</p> <p>Mesurer les performances réalisées</p> <p>Repérer les actions que je suis capable d'enchaîner</p> <p>Repérer les actions où je suis à l'aise et celles qui me posent plus de difficultés</p>	<p>Prendre connaissance et conscience de sa meilleure performance dans ses différentes dimensions (distances, manières de faire et enchaînements)</p> <p>Identifier ses points forts et ses points faibles</p> <p>Garder la trace du ou des projets réussis</p>	<p>Améliorer, optimiser et rendre efficaces ses manières de faire dans les 4 actions (entrer, se déplacer, s'immerger, flotter ou réaliser un surplace) à travers les 3 thèmes de travail (TT) relatifs aux capacités :</p> <p>TT1 : efficacité motrice</p> <p>TT2 : équilibre</p> <p>TT3 : respiration</p> <p>Repérer les performances réalisées.</p> <p>Identifier et mesurer ses progrès grâce aux repères extérieurs et sur soi.</p> <p>Mettre en relation progrès réalisés et manières de faire.</p> <p>Etre capable de choisir des tâches de travail, de les réaliser correctement, de respecter ce qui est attendu et d'identifier les réussites.</p> <p>En garder la trace (cette trace n'est pas forcément systématique mais elle doit être assez régulière pour permettre à l'élève de constater les progrès) et en classe, en permettre la représentation graphique.</p> <p>Chaque séance est organisée de la façon suivante :</p> <p>Un temps de travail sur les actions proprement dites et un temps de travail sur les enchaînements des actions</p>	<p>Annoncer et réaliser la performance qui va être réalisée</p> <p>Mesurer les progrès réalisés en termes de distance parcourue mais également en termes de manières de faire</p>
<p>Savoir nager</p> <p>Les exigences du test (parcours de capacités, connaissances et attitudes), les modalités pratiques de passation sont présentées en classe dès le début du module</p>		<p>Savoir nager</p> <p>Objectifs pour l'élève :</p> <p>Lorsque je me sens prêt, je demande en classe à passer le test pratique du savoir nager. Je sais que je dispose de 2 à 3 tentatives pour le réussir tout au long de cette phase.</p> <p>Si je le réussis, je poursuis mon travail autour des connaissances et attitudes attendues pour la validation du test.</p>	<p>Savoir nager</p> <p>Pour les élèves qui ne réussissent pas le test, indiquer qu'il sera possible de la passer l'année suivante (CM2 ou 6^e)</p>

Ce sur quoi l'enseignant doit insister			
Rappeler l'importance des repères visuels disponibles pour mesurer la performance et sur leur STABILITE qui doivent être systématiquement rappelés aux élèves	Faire comprendre à l'élève que performance « brute » et manières de faire sont intimement liées et que l'élève va disposer de temps pour améliorer les 2.	Encourager l'élève à s'approprier des manières de faire efficaces malgré certaines difficultés temporaires. Pour cela, lui faire prendre conscience des progrès réalisés pas à pas. Ex : souffler dans l'eau pendant un déplacement sur le ventre n'est pas chose aisée. Fixer avec l'élève des contrats de distance adaptés (5m, puis 7, puis 8 puis 10m, etc. en réussissant à alterner inspiration aérienne et expiration aquatique) peut aider l'élève à « rester » dans la tâche.	Montrer en quoi la performance réalisée est liée à l'amélioration des manières de faire et au travail déployé tout au long du module
Les compétences générales à travailler			
Comprendre et respecter les règles de l'activité S'engager dans l'activité « natation » en toute lucidité	Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique Savoir évaluer la hauteur de son engagement physique pour ne pas se mettre en danger	Répéter un geste pour le stabiliser le rendre plus efficace Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité Mobiliser différentes ressources pour agir de manière efficiente Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres	Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique

7.1 Une organisation du groupe-classe tout au long du module :

Phase de découverte Séance 1	Phase de référence Séance 2	Phase de structuration Séances 3 à 10	Phase de bilan Séance 11
<p>En classe, les élèves sont répartis en 2 groupes sur des ateliers favorisant l'enchaînement d'au moins deux actions. Les groupes de niveau ne sont pas nécessaires dans cette phase.</p> <p>Chaque groupe est sous la responsabilité d'un adulte</p> <p>A la piscine, rappel de quelques infos :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sécurité / hygiène - connaissance du rôle de chaque intervenant - connaissance du bassin - explication savoir nager 	<p>Chaque élève se répartit dans la zone qui va permettre la réalisation du projet prévu en classe.</p> <p>Les élèves sont en binôme. Chaque observateur dispose de la fiche projet de son camarade.</p> <p>Les adultes se répartissent la prise en charge des différentes zones.</p>	<p>Les élèves se répartissent en deux zones de travail prises en charge chacune par un adulte.</p> <p>Chaque zone peut permettre plusieurs ateliers sur un même thème de travail.</p> <p>Ces différents ateliers doivent répondre à l'hétérogénéité des élèves.</p> <p>Savoir nager</p> <p>En fin de séance (10 dernières mn), en présence d'un adulte, des groupes de 4 à 6 élèves, avec autant d'observateurs, peuvent aller se confronter au test du savoir nager et le réussir.</p> <p>L'autre adulte prend le restant du groupe en charge.</p>	<p>Chaque élève se répartit dans la zone qui va permettre la réalisation du projet prévu en classe.</p> <p>Les adultes se répartissent la prise en charge des zones de travail.</p> <p>Les élèves sont en binôme</p>

7.2 Une organisation du bassin tout au long du module

Phase de découverte Séance 1	Phase de référence Séance 2	Phase d'approfondissement Séances 3 à 6	Phase de consolidation Séances 7 à 10	Phase de bilan Séance 11
<p>Evaluation rapide du niveau de la classe sous forme de travail en groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - entrée sautée en Grand Bain - équilibre statique, en étoile - déplacements ventral et dorsal sur 25 mètres - immersion : recherche de quille à 1,5 mètres <p>→deux zones de travail seront définies</p> <p>Zone 1 : zone sécurisée en ESPACE 2</p> <p>Zone 2 : zone nageurs en ESPACE 3</p>	<p>2 zones de travail:</p> <p>Pour cette Situation Référence, il faut effectuer l'enchaînement suivant:</p> <p>entrée</p> <p>équilibre</p> <p>déplacement</p> <p>immersion</p> <p>La SR se fait dans l'ESPACE 2 ou 3, selon les possibilités de l'élève.</p>	<p>Atelier : dans l'ESPACE 2</p> <p>Entrées :</p> <ul style="list-style-type: none"> - saut tendus Grand Bain - plongeon <p>Immersion : différentes profondeurs</p> <ul style="list-style-type: none"> - cerceaux - objets - tunnel - tours - cage écureuil <p>Déplacements :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sans matériel - fusée - coulée <p>Equilibres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ventrale - dorsale - verticale <p>Zone nageur : dans l'ESPACE 3</p>	<p>Séance 7 :</p> <p>Mise en place du dispositif du Savoir Nager (à partir de la séance 7)</p> <p>Si l'élève est prêt, il peut choisir de passer son savoir nager (à définir en amont en classe) .</p> <p>L'autre partie des élèves travaillent en ESPACE 3</p> <p>Séances 8 à 10 : consolidation des acquis</p> <p>Niveau 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - atelier dans la zone sécurisée (ESPACE 2) - entraînement dans les enchaînements d'actions (Entrée, équilibre, déplacement, immersion) <p>Niveau 2 : entraînement natation</p> <ul style="list-style-type: none"> - propulsion - jambes - bras - endurance - respiration 	<p>Voir fiches E1,E2,E3</p> <p>Les élèves choisissent leur enchaînement parmi les fiches :</p> <p>entrée</p> <p>équilibre</p> <p>immersion</p> <p>déplacement</p> <p>Possibilité de faire repasser l'ASSN aux élèves qui auraient échoué.</p> <p>si un élève est en difficulté, possibilité de piocher dans les fiches cycle 2.</p>

Séance 1 : Découverte (voir plan 1 CM1CM2 séance 1)

→ Les élèves de classes de CM1 CM2 rappellent :

- les règles de sécurité et d'hygiène élémentaires
- les rôles du MNS en surveillance

→ Dans cette séance, les élèves *se réapproprient l'espace aquatique*. Ils travaillent sous forme d'ateliers (recherche d'autonomie) où ils expérimentent :

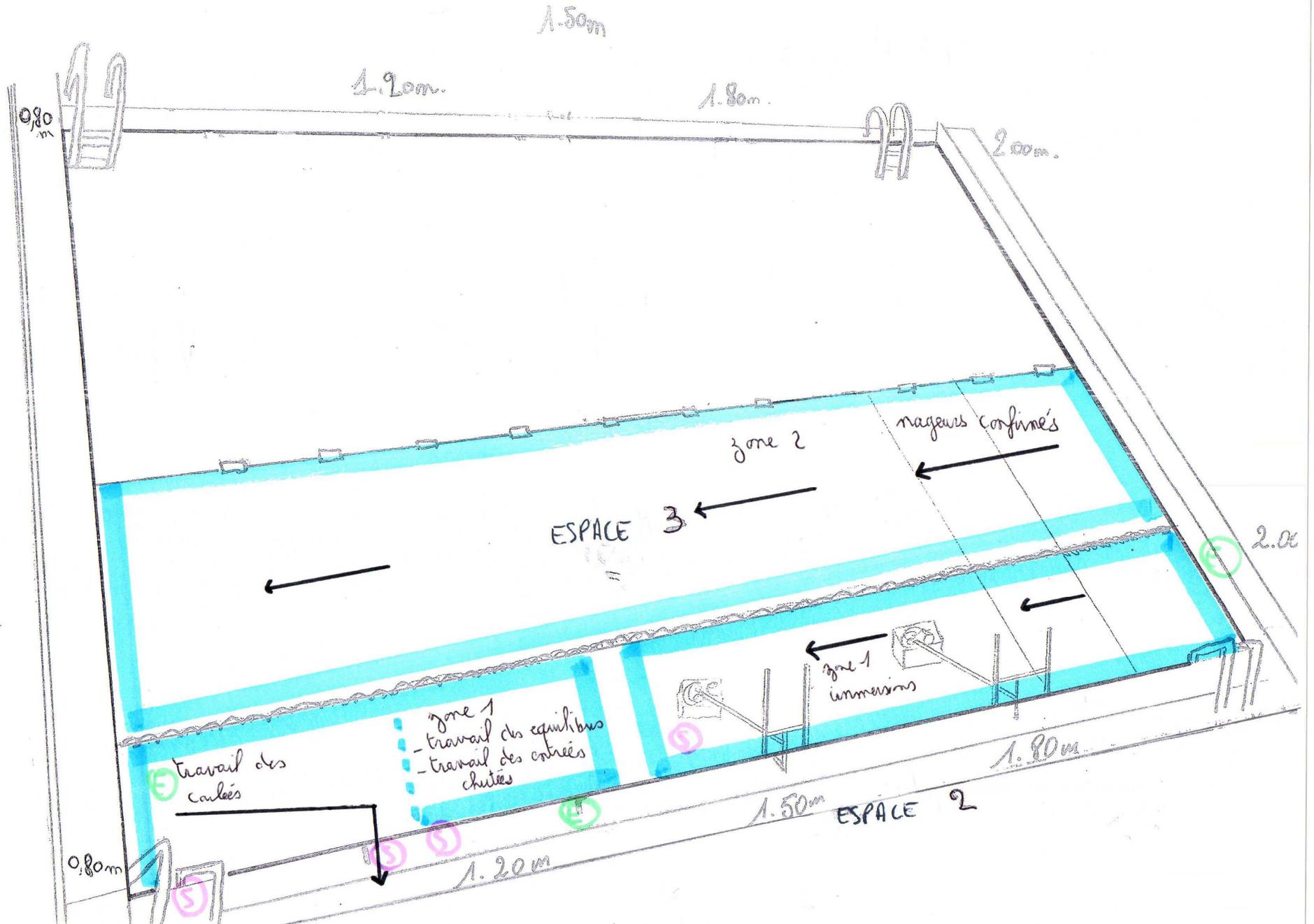
- les entrées
- les immersions
- les déplacements
- les flottaisons

2 zones de travail sont mises en place :

ZONE 1 ESPACE 2, divisée en 2 parties (Zone sécurisée)	ZONE 2 ESPACE 3 espace des nageurs confirmés
1) Grand Bain vers le Moyen Bain - travail des immersions à différentes profondeurs 2) Moyen Bain vers le Petit Bain - travail des équilibres - coulées passives - différentes entrées (chutes avant, arrière, sauts,,,))	- travail sur la longueur complète, en position ventrale, dorsale - exercices sur les propulsions en battements avec matériels

CM1 - CM2

SEANCE 1



Séance 2 : Situation de référence(voir plan 2 CM1CM2 séance 2)

2 ZONES DE TRAVAIL : ESPACES 2 et 3

Dans chaque espace l'enchaînement d'actions est demandé ;

L'objectif de cette séance est de faire le bilan des acquis des élèves sur un *enchaînement d'actions défini* comprenant :

- une entrée au Grand Bain : saut, plongeon, bascule arrière, échelle
- un équilibre ventral, dorsal ou sur place pendant 5 sec, 10 sec, 15 sec
- un déplacement ventral de 10m, 15m, 25m
- une immersion dans un cerceau à 1,2 m, 1,5m ; 1,8m
- un déplacement dorsal de 10 m, 15m, 25m

L'élève dispose de plusieurs essais.

Séances 3 à 6 : Approfondissement et consolidation

Approfondissement et consolidation des acquis, sous forme d'ateliers dans les deux espaces

- ESPACE 2 : favorisant l'enchaînement d'actions
- ESPACE 3 : favorisant le déplacement

Des repères stables seront présents (distance, profondeur...) pour permettre aux élèves de visualiser leur progrès

Dans ces séances, une dimension « technique (critères de réalisation) », sera apportée, afin d'améliorer la respiration, la propulsion

→ tableau de recueil de tâches possibles : partie 9

ESPACE 2

Les élèves travaillent sur des exercices *d'enchaînement de deux à quatre actions* parmi : les entrées, immersions, de déplacements, et d'équilibre.

Les entrées :

- chutes avant
- chutes arrière
- saut tendus grande profondeur
- plongeon

Les immersions en différentes profondeurs :

- cerceaux
- objets
- tunnels
- tours
- cage à écureuil

On augmentera la distance des immersions, notamment dans l'optique de l'ASSN.

Les déplacements :

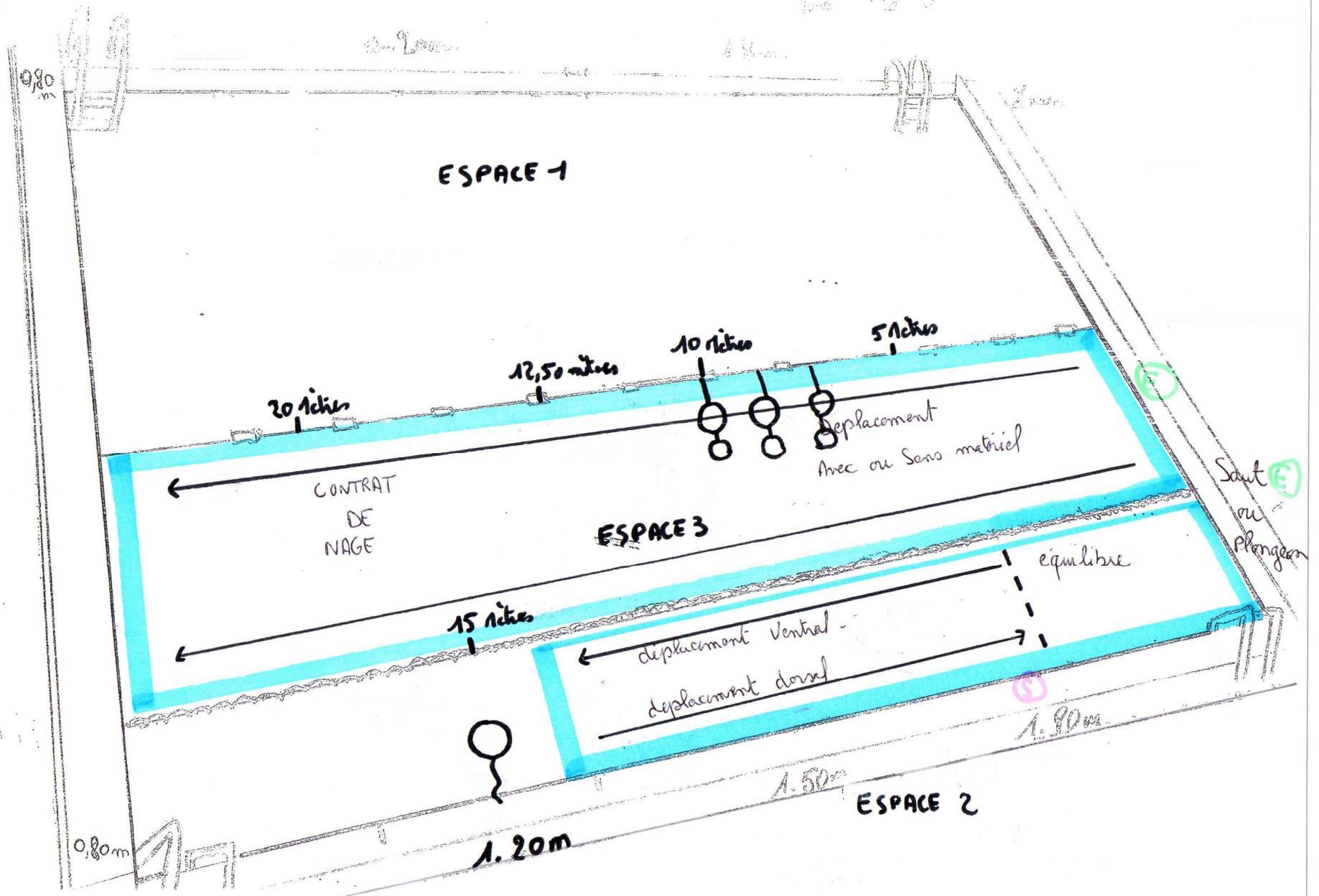
- sans matériel
- fusées
- glissées
- coulées

Les équilibres :

- ventral
- dorsal
- vertical

ESPACE 3

Zone de déplacement et des entrées



Séances 7 à 10 –séance 11 : bilan(voir plan 3 CM1CM2 séances 7 à 10)

Mise en place du dispositif ASSN et explication de l'organisation (Zone Grand Bain en ESPACE 2)

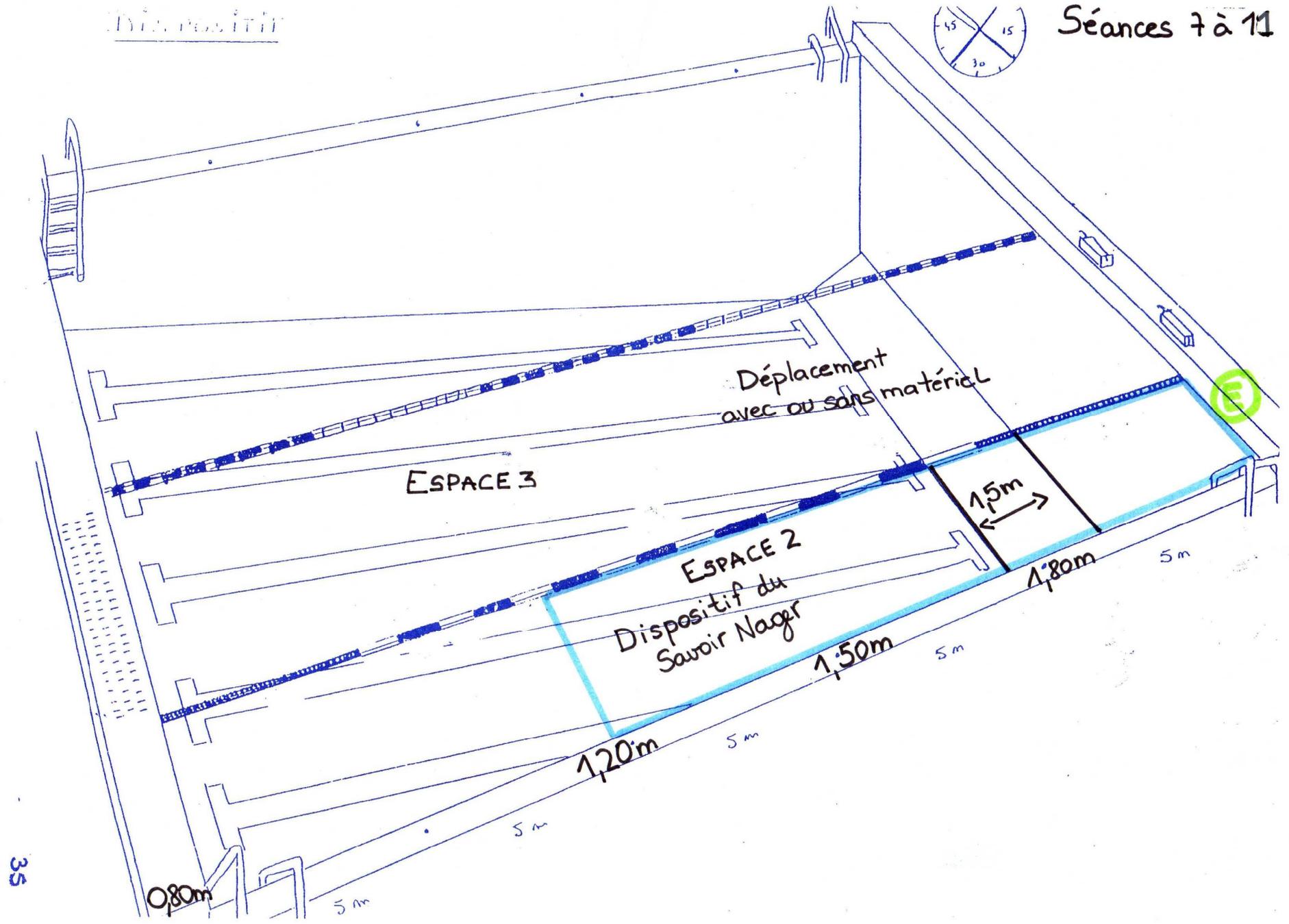
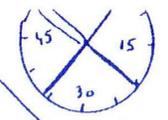
Chaque élève aura la possibilité de passer le test quand il s'en sentira capable. Ce dispositif restera à leur disposition durant toute la fin du cycle.

Une vidéo est à disposition des enseignants, dans le but de faire visualiser aux élèves le parcours à réaliser

IL Y AURA DEUX POSSIBILITES :

<u>PREMIERE POSSIBILITE</u> (élèves confirmés)	<u>DEUXIEME POSSIBILITE</u> (élèves en difficultés)
<p>Les élèves se déplacent sur 25 mètres, - les départs se font au Grand Bain ; les entrées sont plongées (une entrée sautée reste possible en cas de difficulté) - les déplacements se font en fonction du niveau du groupe (voir le tableau de recueil de tâches : partie 9) selon les différents thèmes</p> <ul style="list-style-type: none">- respiration- propulsion- bras- endurance	<p>Des ateliers sont mis en place dans la zone sécurisée (<u>ESPACE 2</u>) afin de continuer la consolidation de l'apprentissage pour obtenir une autonomie dans l'activité. On leur demandera de persévérer dans les enchainements d'actions.</p> <p>Les entrées :</p> <ul style="list-style-type: none">- chutes avant- chutes arrières <p>Les immersions : à effectuer durant les enchainements</p> <ul style="list-style-type: none">- cerceaux- objets- tunnels- tours- cage à écureuil <p>Les déplacements : à faire en autonomie sur la plus grande distance possible</p> <ul style="list-style-type: none">- sans matériel- fusées- glissées- coulées

	<p>Les équilibres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ventral - dorsal - vertical <p>Ces ateliers peuvent être installés en plus grande profondeur si l'espace de l'ASSN n'est pas utilisé</p>
<p>BILAN- séance 11 : chaque élève prépare en amont en classe l'enchaînement qu'il va réaliser dans la piscine.</p> <p>voir fiches E2,E3 –annexe...</p> <p>A la fin de ce cycle, les élèves doivent être en capacité d'enchaîner une entrée, un équilibre, une immersion à profondeur variable et définir une distance qu'ils sont capables d'effectuer sans reprendre appui :</p> <p>E2</p> <ul style="list-style-type: none"> - une entrée plongée au grand bain : chute avant ou arrière - un déplacement 2 fois 15m ventral plus 15m dorsal ou 2 fois 15 m ventral et 2 fois 15m dorsal (maitrise de la respiration) - une immersion en moyen bain (1,50m : passage dans un cerceau ou passage dans 2 cerceaux espacés d'un mètre) - un équilibre : sur place de 10 s ou flottaison dorsale 10s <p>E3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une entrée : plongeon grand bain ou plongeon plus coulée - Déplacement : 4 fois 15m ventral ou 45m ventral et 30m dorsal (maîtrise de la respiration) - Immersion : recherche d'objets à 2m ou remonter une quille à 1,50m - Equilibre : flottaison verticale 15s ou flottaison ventrale ou dorsale de 15s 	<p>BILAN- séance 11 : chaque élève prépare en amont en classe l'enchaînement qu'il va réaliser dans la piscine.</p> <p>voir fiche E1 – annexe...(si l'élève est en difficulté possibilité d'utiliser les fiches du cycle 2)</p> <p>A la fin de ce cycle, les élèves doivent être en capacité d'enchaîner une entrée, un équilibre, une immersion à profondeur variable et définir une distance qu'ils sont capables d'effectuer sans reprendre appui.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrée sautée ou plongée dans le grand bain -Equilibre ventral ou sur place de 5s à 8s -Immersion au moyen bain : passage dans un cerceau à 1,20m ou recherche d'objets à 1,20m - Déplacement avec ou sans aide de 15m ou 15m ventral ou dorsal.



8. Des outils d'évaluation

Ton prénom :	Coche les cases des actions que tu vas enchaîner	1	2	3	4	5	6	7
Entrées 	<input type="checkbox"/>	Je saute en moyenne ou en grande profondeur sans aide à partir du bord (ras de l'eau)	Je saute en moyenne ou en grande profondeur sans aide à partir du plot	J'entre dans l'eau en bascule arrière à partir du bord (ras de l'eau)	J'entre dans l'eau en bascule arrière à partir d'un bord surélevé	Je plonge départ à genoux sur une planche	Je plonge départ assis ou debout	Je plonge du plot
Critère de réussite		Tout mon corps passe sous l'eau				J'atteins le point de sortie que j'ai annoncé (distance symbolisée par des repères aisément visibles placés sur le bord ou sur la ligne)		
Immersion 	<input type="checkbox"/>	Je passe à travers un cerceau immergé à 0,50m sans aucune aide pour m'immerger	Je passe à travers un cerceau immergé à 1,00m sans aucune aide pour m'immerger	Je passe à travers un cerceau immergé à 1,50m sans aucune aide pour m'immerger	Je franchis en immersion totale une distance de 1,50m sans m'accrocher	Je réalise une immersion sur une distance de 1 à 3m à une profondeur de 1,50m au moins	Je réalise une immersion comprise entre 3 et 5m de long avec changement de direction ou /et de profondeur	Je réalise une immersion de 5m de long avec changement de direction ou /et de profondeur et avec une sortie dans un espace prévu à l'avance
Critère de réussite		Je traverse le cerceau prévu ou j'atteins la profondeur prévue			Je franchis la distance prévue	Je réussis la distance d'immersion prévue à la profondeur prévue		
Déplacements 	<input type="checkbox"/>	Je me déplace sans frite et sans aide sur 5m à 15 m	Je me déplace sans aide et sans appui sur une quinzaine de m (jusqu'au cône de couleur.....)	Je me déplace sans aide sur une distance comprise entre 15 et 25m, sur le ventre et sur le dos. J'utilise mes bras pour me déplacer	Je suis capable d'enchaîner sans reprendre appui 15m en ventral et 15m en dorsal. Je peux utiliser mes bras pour me déplacer	Je suis capable d'enchaîner sans reprendre appui 25m en ventral et 25m en dorsal. J'utilise mes bras pour me déplacer. En crawl le rythme respiratoire est maîtrisé	Je suis capable d'enchaîner sans reprendre appui 25m en ventral et 25m en dorsal. En crawl le rythme respiratoire est maîtrisé	Je suis capable d'enchaîner sans reprendre appui 50m en ventral et 50m en dorsal. J'utilise le mur à mi-parcours pour faire une coulée

Critère de réussite		Je réalise la distance prévue. Je respecte les modalités de déplacement (V ou D, V et D, utilisation des bras, organisation respiratoire, coulée) précisées.						
Flottaisons et surplaces 		Je flotte sur le ventre ou sur le dos, tête dans l'eau sans aucune aide pendant un temps compris entre 10 et 15 sec.	Je réalise un surplace pendant au moins 5 sec	Je réalise un surplace pendant un temps compris entre 10 et 15 sec	Je suis capable d'enchaîner une flottaison (V ou D) et un surplace de 15 sec.	Je suis capable de réaliser 2 à 3 tours sur moi-même pendant un surplace de 15 sec.	Je peux effectuer un surplace pendant 15 sec les mains juste sorties de l'eau	Je peux effectuer un surplace pendant 15 sec les bras sortis complètement de l'eau
Critère de réussite		Je suis complètement immobile et relâché	Sans prendre appui sur le dispositif, je reste face à un repère		Je ne prends aucun appui sur le dispositif	Je réalise les 2 tours. Je me retrouve face au repère au bout des 2 tours.	Je « tiens » le temps prévu en respectant les modalités prévues.	
Pour les élèves de CM2		Attendus de fin de cycle 3 non atteints	Attendus de fin de cycle 3 partiellement atteints	Attendus de fin de cycle 3 partiellement atteints	Attendus de fin de cycle 3 atteints si les 4 actions sont enchaînées	Attendus de fin de cycle 3 dépassés	Attendus de fin de cycle 3 dépassés	Attendus de fin de cycle 3 dépassés

9. Des tâches

ENTREE DANS L'EAU		
	Exercice	Manières de faire pour réussir
E1 Glisser	Pied contre le mur, pousser le plus fort possible avec les jambes. Les bras en flèche. Ne pas bouger	<ul style="list-style-type: none">✓ Etre aligné bras, tête, tronc, jambes✓ Se laisser glisser sans bouger sur 2 mètres
E2 Plongé + Coulée	Plonger du mur, les bras en flèche et rester en position une fois entré dans l'eau, puis se laisser glisser sur 4 mètres et mettre des battements pour garder sa vitesse.	<ul style="list-style-type: none">✓ Entrée dans l'eau, la tête la première✓ Corps gainé et aligné (tête, tronc, jambes)✓ Se laisser glisser sur plusieurs mètres sans bouger✓ Sortir à 4 mètres du bord✓ Enchaîner les battements après la glissée

RESPIRATION		
	Exercice	Manières de faire pour réussir
R1	En tenant une frite ou une planche, je fais des battements et en mettant la tête dans l'eau. J'inspire rapidement, et j'expire longuement dans l'eau en faisant des bulles	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tête dans l'eau ✓ J'inspire rapidement ✓ Je souffle longtemps dans l'eau ✓ Je dois voir des bulles remonter à la surface
R2	Je tiens ma frite ou ma planche à une main, l'autre main le long de ma cuisse avec les bras tendus. Mon menton est collé à ma poitrine, et je regarde le fond du bassin. Je fais des battements pour avancer. Je fais des bulles dans l'eau, et je tourne ma tête sur le côté en regardant la ligne d'eau pour inspirer où se trouve ma main le long de la cuisse. Mon inspiration est rapide.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tête dans l'eau ✓ Menton collé à la poitrine ✓ Faire des bulles ✓ Inspiration courte ✓ inspirer sur le côté sans regarder devant
R3	Idem R2 mais sans matériel	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tête dans l'eau ✓ Menton collé à la poitrine ✓ faire des bulles ✓ inspiration courte ✓ inspirer sur le côté sans regarder devant

JAMBES		
	Exercice	Manières de faire pour réussir
J1	Je tiens une planche bras tendus, je me déplace sur le ventre en faisant des battements. Mes jambes sont bien droites et les pointes de pieds sont tendues. Je fais beaucoup de mousse avec mes pieds	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jambes tendues ✓ Mouvement alternatif ✓ Faire de la mousse
J2	Idem J1 mais les battements se font juste sous la surface	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mouvement alternatif ✓ jambes tendues
J3	Je tiens une planche bras tendus, je me déplace sur le dos en faisant des battements. Les oreilles dans l'eau, je regarde le plafond. Le nombril à la surface. Mes jambes sont bien droites et les pointes de pieds sont tendues.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jambes tendues ✓ Mouvement alternatif ✓ Oreilles dans l'eau ✓ Regarder le plafond ✓ nombril à la surface
J4	Idem J4 mais sans matériel	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jambes tendues ✓ mouvement alternatif ✓ oreilles dans l'eau ✓ regarder le plafond ✓ nombril à la surface

BRAS		
	Exercice	Manières de faire pour réussir
B1	Je tiens une petite frite avec les bras tendus, je me déplace sur le ventre en faisant des battements. Mes bras sont alternatifs, ils partent de la frite, vont sous l'eau, jusqu'à la cuisse, puis ils viennent toucher mon oreille, enfin ils reviennent à la frite.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alternner les bras ✓ Faire correctement le mouvement
B2	Idem B1 avec un pool entre les jambes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alternner les bras ✓ Faire correctement le mouvement ✓ Ne pas bouger les pieds
B3	Je tiens une petite frite, je me déplace sur le dos en faisant des battements. Mes oreilles sont dans l'eau et je regarde le plafond. Mes bras sont alternatifs, il part de la frite et va sous l'eau, jusqu'à la cuisse, puis il vient toucher mon oreille, enfin il revient à la frite. On enchaîne avec l'autre bras	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jambes tendues ✓ Mouvement alternatif ✓ Faire de la mousse ✓ Oreilles dans l'eau ✓ Regarder le plafond