

10ème circonscription – Nanterre II

Natation scolaire

Dossier pédagogique
Cycles 2 et 3



Mme TILLET Anaëlle (CPC en charge du dossier EPS)
Année 2025-2026

I. LES 5 THEMES DE LA NATATION

La capacité à se déplacer, même sur une longue distance, ne constitue pas une réelle garantie de sécurité et ne suffit pas pour considérer un enfant comme nageur. En effet selon les activités pratiquées et le milieu dans lequel il se trouve (mer, rivière, piscine), l'enfant peut se retrouver confronté à des situations variées et inattendues (chute, vagues...). L'autonomie et la maîtrise complète du milieu aquatique passent donc par l'acquisition de compétences diverses que l'on peut regrouper en 5 grands thèmes.

1. Entrées dans l'eau

Définition : L'entrée dans l'eau est l'action permettant d'accéder de différentes manières (plongeon, saut, roulade, toboggan...) à un plan d'eau.

Cas pratiques : Basculer d'un bateau, savoir réagir à une chute imprévue.

o Utilité des exercices d'entrées dans l'eau :

- ✓ Lors d'une chute imprévue d'une embarcation ou du bord d'une piscine de nombreux nageurs peuvent éprouver des difficultés dues à la surprise et aux manques de repères. Rappelons que les tests nécessaires pour la pratique des activités nautiques commencent par une entrée dans l'eau.
- ✓ Pour une pratique sportive de la natation il est nécessaire de savoir entrer dans l'eau par un plongeon ou au moins par un saut.

2. Immersion

Définition : L'immersion consiste à pouvoir se repérer et se déplacer sous l'eau afin de pouvoir explorer l'espace aquatique.

Cas pratiques : Accepter l'eau sur l'ensemble du corps sans appréhension, rechercher un objet sous l'eau, explorer les fonds sous-marins.

o Utilité des exercices d'immersions :

- ✓ Pour certains pratiquants, avoir de l'eau sur le visage peut être une source d'appréhension. Des éclaboussures ou une immersion imprévue peuvent alors provoquer un début de panique, même pour une personne sachant se déplacer.
- ✓ Les exercices d'immersions sont un préalable aux exercices d'équilibres et de déplacements sur le ventre car ceux-ci nécessitent de mettre le visage dans l'eau.

3. Equilibre / flottaison

Définition : Action permettant une stabilité dans le milieu aquatique en position verticale et horizontale ainsi qu'un redressement pour reprendre appui au sol.

Cas pratiques : Se laisser flotter en position allongée sur le ventre et sur le dos, savoir se redresser dans l'eau.

o Utilité des exercices d'équilibres :

- ✓ Les pertes d'équilibre et l'incapacité à se redresser pour prendre appui au sol peuvent être à l'origine de noyades même en faible profondeur.
- ✓ La maîtrise de l'équilibre horizontal sera essentielle pour les futurs déplacements.

4. Déplacements / propulsion (ventraux, dorsaux)

Définition : C'est le fait de se mouvoir en milieu aquatique et de pouvoir explorer l'espace à la surface ou sous l'eau.

Cas pratiques : Rejoindre le bord du bassin, pratiquer la natation en compétition ou en loisir.

o **Utilité des exercices de déplacements :**

- ✓ Les exercices de déplacements sont bien évidemment indispensables pour évoluer en toute sécurité en grande profondeur.
- ✓ Pouvoir se déplacer sur de longues distances permettra une pratique sportive de la natation et donc le développement des capacités physiques et en particulier de l'endurance.

5. Respiration

Définition : Fonction d'ordinaire inconsciente mais qui doit être adaptée aux spécificités du milieu aquatique.

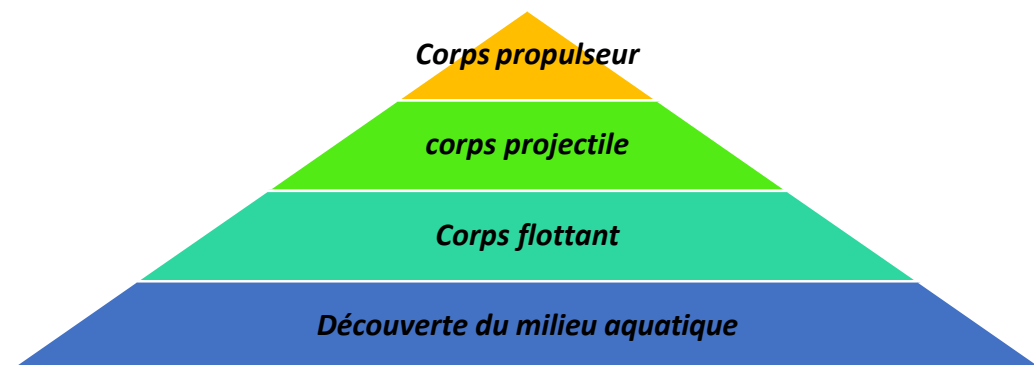
Cas pratiques : Se déplacer sur de plus grandes distances, s'immerger facilement en expirant tout l'air contenu dans les poumons

o **Utilité des exercices de respiration :**

- ✓ Pour pouvoir se déplacer sur de longues distances il est nécessaire d'avoir une respiration adaptée avec une expiration complète sous l'eau et une inspiration rapide en surface. De plus, cette respiration doit être synchronisée aux mouvements propulsifs.
- ✓ Les poumons remplis d'air nous font flotter, c'est le phénomène des poumons ballastes. Pour pouvoir s'immerger plus facilement et plus efficacement, il est nécessaire d'apprendre à expirer complètement sous l'eau pour "vider"

II. CONSTRUCTION DU NAGEUR, LES ETAPES DU SAVOIR NAGER

La construction du nageur s'effectue en plusieurs étapes qui se succèdent dans le temps et que l'on peut représenter sous la forme d'une pyramide. Chacune de ces étapes se traduit par des acquisitions qui sont indispensables à la progression future du nageur.



1. 1ère étape : La découverte du milieu aquatique

Les objectifs de cette étape sont de faire découvrir à l'enfant le milieu aquatique et de faire disparaître les peurs et les appréhensions liées à ce milieu. Dans ce but, il est conseillé d'avoir un contenu ludique qui permette l'acceptation de l'immersion, la découverte de nouveaux équilibres, le repérage de l'espace disponible ainsi que de multiples entrées dans l'eau. L'eau doit devenir pour l'enfant un endroit accueillant, ludique et créateur de nouvelles expériences.

Exemples de compétences à acquérir :

Entrée dans l'eau : Glisser d'un toboggan sans appréhension

Immersion : S'immerger totalement

Équilibres / Déplacements : Courir dans le petit bassin sans perdre l'équilibre

Respiration : Ouvrir la bouche sous l'eau

2. 2ème étape : le corps flottant

Au cours de cette étape, l'enfant perd progressivement ses appuis solides pour se laisser porter par l'eau. L'enfant passe de la position debout utilisée dans les déplacements terrestres à la position horizontale favorable aux déplacements aquatiques. L'exercice de référence consiste à s'allonger immobile sur le ventre et sur le dos, le matériel de flottaison peut permettre de diminuer provisoirement la difficulté des tâches proposées.

Exemples de compétences à acquérir :

Entrée dans l'eau : Sauter dans le petit bassin avec aide

Immersion : S'asseoir au fond du bassin

Equilibres / Déplacements : S'allonger sur le ventre et sur le dos sans matériel
Respiration : Souffler dans l'eau par la bouche et par le nez

3. 3ème étape : le corps projectile :

Le corps du nageur devra devenir rigide et profilé afin de fendre l'eau et de limiter le plus possible les résistances liées au milieu. Le corps projectile peut être représenté comme la construction d'une coque de bateau. L'exercice de référence est la coulée qui consiste à se laisser glisser le plus longtemps et le plus loin possible sans mouvement après une poussée sur le mur.

Exemples de compétences à acquérir :

Entrée dans l'eau : Sauter dans le petit bassin sans aide en restant droit

Immersion : Passer sous différents obstacles

Equilibres / Déplacements : Se laisser glisser à la surface de l'eau sur le ventre et sur le dos sans se déformer

Respiration : Alternier plusieurs fois expiration longue sous l'eau et inspiration brève en surface.

4. 4ème étape : le corps propulseur :

Le corps devient propulseur grâce à l'action des bras et des jambes. Pour poursuivre l'analogie avec le bateau, ceci serait la création du moteur. Les modes de déplacements peuvent être variés et déboucher sur une ou plusieurs nages codifiées. Le but sera toujours de rendre cette propulsion de plus en plus efficace et économe. De plus, pour que le nageur puisse se déplacer sur de grande distance, il est indispensable qu'il apprenne à coordonner sa respiration et ses mouvements.

Exemples de compétences à acquérir :

Entrée dans l'eau : Sauter dans le grand bassin en restant bien droit de façon à toucher directement le fond.

Immersion : Aller chercher un objet dans le grand bassin avec un plongeon canard

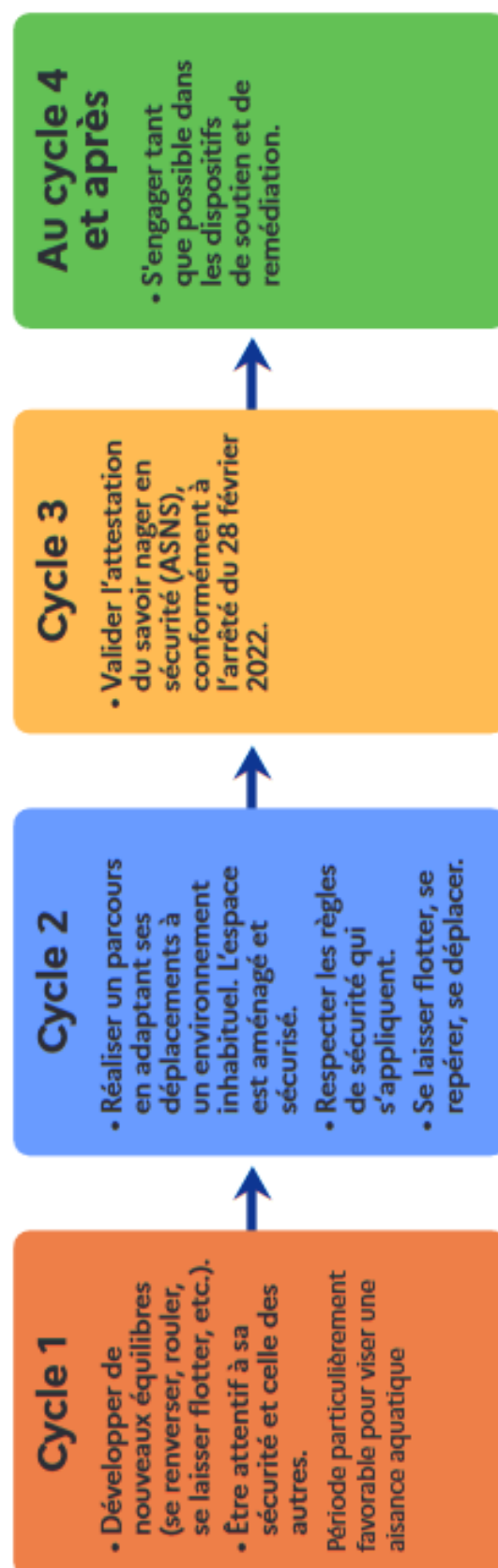
Equilibres / Déplacements : Se déplacer de façon efficace sur le ventre et sur le dos

Respiration : Synchroniser sa respiration avec ses déplacements

	Familialisation	Equilibre	Propulsion	Respiration
FTAPES				
I	Première découverte du milieu (rondes, petits trains, jeux de déplacements...)			
II	Pour l'enfant qui débute....	Découverte du grand bain Premières immersions complètes	Perdre ses appuis plantaires	1ères actions de bras en marchant
III		Rester sous l'eau Ouvrir les yeux, la bouche Explorer la profondeur Sauter dans le grand bain	Vivre différentes situations de remontées passives	Actions de bras et jambes pour s'équilibrer
IV	Vers l'enfant qui flotte	Se laisser flotter dans l'eau dans différentes positions, vers l'allongement (ventral, dorsal)	Réaliser de longues glissées ventrales et dorsales (en ayant compris le rôle fondamental de la tête)	Actions de bras et de jambes pour se redresser, s'équilibrer
V	Vers l'enfant qui glisse			Utiliser des appuis solides pour se propulser
VI	Vers l'enfant qui nage ...15m	Reste profilé et indéformable malgré les perturbations dues aux mouvements propulsifs des bras	Prolonger la glissée grâce à des battements de jambes (en ventral et en dorsal) Ajouter le vrai moteur : les bras (ventral et dorsal)	Souffler dans l'eau, inspirer hors de l'eau plusieurs fois de suite (hors nage)
VII	Vers l'enfant qui nage vite et/ou longtemps	Reste profilé et indéformable malgré les perturbations dues à la propulsion et à la respiration Réaliser des plongeon		Souffler en fin de glissée Se propulser en apnées successives
		Améliorer l'équilibre de ses nages pour être plus efficace	Améliorer l'efficacité de sa propulsion en crawl et dos pour nager plus loin	En crawl, construire une respiration aquatique et la coordonner, pour nager plus loin
			Améliorer les trajets moteurs et l'amplitude/fréquence, pour nager plus loin et/ou plus vite	Améliorer sa respiration pour diminuer les freins (nager vite) et mieux gérer son effort (nager longtemps)

Cohérence du parcours d'apprentissage

Le découpage par cycles est donné à titre indicatif. Il est à adapter selon l'accès aux installations sportives.



III. ORGANISATION DES SEANCES

Lors des séances de natation :

- Les apprentissages se construisent **progressivement**. Il est nécessaire de prendre en compte les aspects à la fois physiologiques et psychologiques (confiance, craintes, peurs...) et les acquis déjà présents ou non chez les élèves.
- Les élèves doivent être **le plus possible en action et dans l'eau**. Il est vivement conseillé d'éviter les temps d'attente (notamment hors de l'eau) et les passations de consignes trop longues.
- Pour qu'il y ait assimilation dans l'apprentissage, il est nécessaire de laisser le temps aux élèves de **répéter plusieurs fois** le même exercice (une moyenne de 4 à 5 fois, minimum, est recommandée). Il pourra bien évidemment être repris sur plusieurs séances.
- Chaque séance doit comporter **des activités dans chacune des 5 thèmes** précédemment cités (entrée, immersion, équilibre, déplacement, respiration).
- À tout moment de l'apprentissage, il convient de planifier le **travail en petit ET en grand bassin** (y compris pour les élèves « non nageurs »). Il est important d'amener les élèves à pratiquer dans un bassin leur permettant d'expérimenter les sensations de flottaisons, de perte d'appuis et d'équilibre (la perte des appuis plantaires est indispensable).
- Ne pas équiper, en permanence, les élèves de matériel de flottaison (frites ou planches) mais proposer également des situations adaptées, sans celui-ci.
- Il est également important d'alterner des exercices en positions ventrale et dorsale.
- Il ne faut pas forcément chercher à tout rendre ludique, au risque que cela constitue un obstacle à l'apprentissage car le jeu peut générer des comportements de détournement de l'élève qui cherche à « gagner » en utilisant une réponse qui ne correspond pas à l'apprentissage visé et qui ne lui permettra pas de construire les compétences techniques attendues. Il reste nécessaire de structurer les apprentissages dans des situations spécifiques avant de les réinvestir lors d'un jeu.
- Pour les élèves de **cycle 3**, afin de les faire progresser vers le « savoir-nager » (ASNS) il est important de proposer des temps d'activité qui permettent de travailler de plus en plus **l'endurance**, des durées dans l'eau plus longues et les enchainements de situations.

Structuration des séances :

- **Mise en activité** : (en dehors de la première séance d'apprentissage), reprise d'une ou plusieurs situation(s) déjà vécue(s) lors de la séance précédente. Cela va permettre de mettre rapidement les élèves en activité (les consignes sont déjà connues) et en confiance (ils ont déjà trouvé des réponses motrices et sensorielles à ces situations).
- **Apprentissage** : reprendre des situations d'apprentissage propres à des compétences ciblées vues lors des séances précédentes, la répétition favorisant l'apprentissage. Introduire ensuite une (ou deux) nouvelle(s) situation(s) d'apprentissage.

Sur ce temps d'apprentissage, il est important d'explicitement la tâche à atteindre et les critères de réussite. Par exemple, « toucher le fond du bassin », ce n'est pas la même chose que « ramasser un objet au fond du bassin ».

- **Réinvestissement** de façon plus ludique des compétences construites. Attention toutefois, ce n'est pas une « récréation ». Ce peut être sous la forme d'un parcours, d'un défi ou d'un jeu.

IV. QUELQUES POINTS DE VIGILANCE

Nous attirons donc votre vigilance sur quelques conseils :

-Nous vous rappelons que l'enseignant reste toujours responsable de la séance dans le cadre d'un projet pédagogique de circonscription, validé par l'IEN, et qu'il adapte à son profil de classe pour permettre l'accès de tous au « Savoir nager ».

L'aide de professionnels qualifiés et la présence de personnels de surveillance et d'encadrement au cours de l'enseignement de la natation ne modifie en rien sa responsabilité.

L'enseignant assure une surveillance active et permanente.

L'enseignant s'assure donc en permanence des conditions de sécurité de tous ses élèves et notamment que les conditions d'encadrement attendues soient bien respectées. Il est de sa responsabilité de stopper la séance si les conditions de sécurité ne sont pas réunies.

Cf. Support de la réunion de rentrée dédiée à la natation scolaire et les textes réglementaires cités parmi les ressources à la fin de ce dossier.

-L'enseignant garde en permanence son groupe dans son champ de vision et ne laisse donc jamais le groupe dont il a la charge sans surveillance.

Vous êtes pleinement responsable de la totalité de la classe durant toute la durée de la sortie et de la séance.

Si vous devez récupérer du matériel par exemple, faites sortir tous les élèves de l'eau et associez-les à la récupération de celui-ci.

-Veiller à l'aménagement de l'espace dans lequel vous faites pratiquer les élèves : bien délimiter l'espace de travail, en clarifier les limites aux élèves et ne pas encombrer de manière trop importante l'espace de nage avec du matériel.

V. PROGRESSIONS et SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

PP : petite profondeur

MP : moyenne profondeur

GP : grande profondeur

Les progressions proposées ci-dessous concernent des élèves du cycle 2 (voir GS) au cycle 3.

Les compétences évoquées en PP (petite profondeur), une fois acquises seront à travailler ensuite en MP (moyenne profondeur) puis en GP (grande profondeur) en fonction des acquis et de l'aisance des élèves.

1. Entrées dans l'eau

• Progression :

Niveau 1	
-Entrer dans l'eau sans matériel : par les marches (PP), par l'échelle (PP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Aller toucher le fond de la piscine avec les pieds (PP).	-Attention à la perte d'équilibre.
Variantes / Prolongements : passer d'un faible à une moyenne puis grande profondeur. L'entrée peut alors se faire par l'échelle ou par le bord.	
-Entrer dans l'eau par le toboggan (MP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Être assis sur le toboggan. -Glisser sans se freiner. -Garder les bras tendus devant. -Se rééquilibrer à l'arrivée. -Se coucher ensuite à plat ventre * avec la tête en avant.	-Rentrer la tête et souffler dans l'eau. -*Veiller à ce que le type de toboggan le permette et à ce que la profondeur du bassin soit suffisante.
Variantes / Prolongements : une fois l'entrée dans l'eau « assis et pieds en avant » maîtrisée, les positions peuvent évoluer (sur le dos, sur le ventre).	
Niveau 2	
-Sauter dans l'eau avec l'aide d'une perche (MP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Sauter en avant depuis le bord avec l'aide d'une perche.	-Sauter suffisamment loin du bord. -Contrôler son déséquilibre. -Eviter les angles de bassin -Sécuriser le saut des élèves en assurant une pratique dans un lieu adapté (absence de matériel sur lequel les élèves pourraient chuter, profondeur adaptée).
Variantes / Prolongements : sauter au départ en tenant la perche dès l'impulsion, puis sauter pour attraper, pour « voler », pour « faire beau » ; varier le matériel à attraper ; intégrer le saut à un parcours.	
-Se déplacer sur un tapis (rigide puis souple) et sauter dans l'eau sans aide (MP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Sauter seul en moyenne profondeur. -S'immerger complètement à l'arrivée dans l'eau. -Expirer en arrivant dans l'eau.	-Sauter le plus loin possible (impulsion forte). -Fixer un point droit devant soi durant le déplacement. -Revenir au bord.
Variantes / Prolongements : activités ludiques > sauter pour, sauter en, sauter comme ; proposer d'atteindre un objet flottant qui permettra un retour sécurisé, sauter derrière un objet flottant ; sauter et rapporter un objet flottant ; sauter le plus loin et le plus haut possible pour pouvoir taper dans ses mains, toucher une partie de son corps...	
Niveau 3	
-Entrer dans l'eau par le bord, s'y accrocher et enchaîner des expirations aquatiques (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Inspirer brièvement. -Expirer longuement et complètement.	-Maîtriser sa respiration dans l'enchaînement. -Descendre suffisamment.
Variantes / Prolongements : Aborder cette compétence progressivement > faire d'abord mettre le menton et la bouche dans l'eau et souffler pour faire des bulles avant de travailler l'immersion complète de la tête et l'expiration. Aller ensuite vers la récupération d'objets au fond du bassin (PP>MP).	
-Sauter sans matériel droit comme un [i] (GP) > « La bouteille »	
Critères de réussite	Points de vigilance

-Enchaîner le saut et le retour sans aide. -Regagner le bord sans aide.	-Fixer un repère devant soi. -Garder les bras le long du corps et/ou les jambes serrées. Les mains peuvent être plaquées sur les cuisses serrées afin de se tenir le plus droit possible. -Ne pas se retourner. -Souffler à l'arrivée dans l'eau. -Ne pas modifier sa position initiale dès l'entrée dans l'eau.
--	--

Variantes / Prolongements :

Enchaîner ensuite 2 actions ou plus : cette entrée dans l'eau droit comme un [i] et un équilibre (étoile ou planche) et/ou un déplacement.

Une activité ludique peut être proposée :

- « Le dernier » > faire un saut à plusieurs et ne pas être le dernier à sauter.

Niveau 4

-Accepter la chute avant, à fleur d'eau et la chute arrière à fleur d'eau (position de départ, en boule) et avec aide (GP)

Critères de réussite	Points de vigilance
-Conserver la position sous l'eau pendant 3 secondes. -Se positionner avec les orteils sur le rebord, les talons dans l'eau pour la chute arrière. -Tête rentrée dans les genoux menton collé à la poitrine. -Tenir les chevilles, jambes semi-fléchies.	-Un tapis rigide peut être utilisé pour être à fleur d'eau et assurer un éloignement du bord suffisant. -Rester groupé lors de l'entrée dans l'eau. Il peut être proposé aux élèves de tenir un objet entre ses genoux et sa poitrine pour assurer un maintien de la position. -Maintenir la position. -Expirer par le nez.

-Plonger départ assis ou à genoux (GP)

Critères de réussite	Points de vigilance
-Entrer dans l'eau par les mains. -Bras tendus, collés au niveau des oreilles, mains l'une sur l'autre. -Coller le menton à la poitrine, regarder son ventre. -Expirer en arrivant dans l'eau. -Garder ensuite la position.	-Ne pas relever la tête.

Variantes / Prolongements :

1 action supplémentaire ou plus peu(ven)t ensuite être enchaînée(s) à l'issue de cette entrée dans l'eau.

Niveau 5

-Plonger départ jambes semi-fléchies (GP)

Critères de réussite	Points de vigilance
-Entrer par les mains puis la tête dans l'eau. -Se positionner avec les orteils sur le rebord, jambes semi-fléchies, fesses vers le haut. -Expirer en arrivant dans l'eau. -Garder ensuite la position.	-Accepter le déséquilibre tête rentrée. -Tendre les jambes et allonger le corps au maximum à l'entrée dans l'eau. -Glisser le plus longtemps possible.

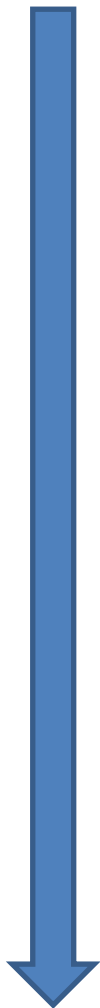
Prolongements :

-Atteindre un objet, un repère, de plus en plus éloigné.

-Compter des objets lestés déposés au fond.

-Plonger départ debout

Critères de réussite	Points de vigilance
-Entrer par les mains puis la tête dans l'eau. -se positionner avec les orteils sur le rebord, jambes semi-fléchies, fesses vers le haut. -Expirer en arrivant dans l'eau.	-Accepter le déséquilibre tête rentrée. -Tendre les jambes et allonger le corps au maximum à l'entrée dans l'eau. -Glisser le plus longtemps possible.



-Garder ensuite la position.	-Orienter les mains vers le haut pour garder la position « fusée » dans l'eau. -Rentrer la tête pour éviter le « plat ».
Niveau 6	
-Plonger du bord surélevé ou du plot, le plus loin possible (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Entrer dans l'eau suite à une impulsion et sans faire de « plat » (pousser sur les jambes pour une impulsion efficace). -Entrer par les mains. -Bras tendus collés au niveau des oreilles, mains l'un sur l'autre. -Coller le menton à la poitrine, regarder son ventre. -Expirer en arrivant dans l'eau. -Garder ensuite la position.	-Accepter le déséquilibre. -Aligner pieds, tronc, tête. -Eviter le plat. -Pousser sur les jambes. -Eviter de s'enfoncer trop profondément dans l'eau au moment de l'entrée dans l'eau.
Variantes / Prolongements : -Maintenir un objet entre les jambes pour conserver la position (ex. Pull boy). -Enchaîner l'entrée dans l'eau avec une « coulée » la plus longue possible. Pour cela atteindre un repère, par exemple.	
-Plonger du plot avec envol, le plus loin possible (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Entrer dans l'eau par la tête et les bras et ressortir le plus loin possible, sans mouvement, le corps tendu. -Garder la tête rentrée, menton collé à la poitrine. -Gainage du corps, jambes tendues et serrées.	-Pousser vers le haut et vers l'avant. -Eviter le plat. -Avoir le corps aligné. -Expirer en arrivant dans l'eau. - Maintenir la position jusqu'à la remontée (orienter les mains vers le haut pour refaire surface).

Verbes d'action associés : descendre, glisser, sauter, se laisser tomber, chuter, rouler, basculer, plonger, s'élancer

• Des jeux pour entrer dans l'eau :

➤ LA CHASSE AU TRESOR

Les élèves entrent dans l'eau par l'échelle ou les escaliers (PP) et vont chercher un maximum d'objets flottants plus ou moins éloignés et les rapporter, seul ou en équipe.

➤ LE BUCHERON

Les enfants sont des troncs d'arbres et tombent dans l'eau à un signal sonore du bûcheron.

➤ L'ATTRAPE PERCHE

Les élèves sautent en essayant d'attraper la perche.

➤ LES TORPILLES

Depuis le bord, se raidir et sauter pour aller toucher le fond avec ses pieds. Perche pour le maître.

➤ LES POMPIERS

Entrer en glissant le long de la perche comme un pompier et aller « sauver » la frite à proximité.

➤ DANS LA MARE – SUR LA RIVE

Dans la mare : sauter dans l'eau. Sur la rive : Remonter.

On peut ajouter un couloir à crocodiles pour faire sauter plus loin. Il faut remonter vite sinon on est mangé par les crocos.

➤ **LE TAPIS MAGIQUE**

A cheval entre l'eau et le bord, il transforme les enfants en animaux. Ceux-ci doivent donc entrer dans l'eau en passant sur le tapis comme : une petite souris, un éléphant, un serpent, un escargot...

➤ **SAUVER LA FRITE**

Du bord, on lance la frite (pas trop loin) et on saute le plus près possible d'elle pour la récupérer.

➤ **TAPIS TROUE**

Sauter dans le trou du tapis.

➤ **LA CASCADE**

Sauter dans l'eau l'un après l'autre, à la suite, en respectant l'entrée dans l'eau demandée.

➤ **LE SOUS-MARIN**

Un élève plonge et doit remonter exactement à l'endroit où un objet flottant a été déposé ou lancé.

2. Immersion

• Progression :

Niveau 1	
-Accepter le contact de l'eau sur le corps et le visage (PP)	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Accepter le contact de l'eau sur son corps (pieds, jambes, torses...) -Accepter l'eau sur le visage pendant quelques secondes.	-Décider de l'ouverture des yeux.
Variantes : -Tout commence par la douche (faire ruisseler l'eau sur le visage) et le passage dans le pédiluve (accepter d'y tremper les pieds) puis les premiers accès au bassin. -Proposer des jeux et du matériel pour s'éclabousser : gobelets, seau, arrosoirs, pistolets à eau, ballons... ; des lunettes pour regarder sous l'eau en acceptant alors de mettre le visage à fleur d'eau puis la tête entière (yeux fermés puis ouverts, bouche fermée puis ouverte).	
-Se tenir au bord du bassin, cacher la tête sous l'eau (PP > MP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Avoir le bonnet sous l'eau.	-Inspirer par la bouche avant de mettre la tête sous l'eau. -Contrôler la respiration quand la tête est dans l'eau. -Décider de la fermeture ou de l'ouverture des yeux dans l'eau. -Ne pas lâcher le bord.
Variantes : -Proposer aux élèves les plus fragiles une immersion progressive : mettre tout d'abord le visage (PP) puis la bouche dans l'eau (fermée puis ouverte), faire des bulles avec la bouche, puis mettre le nez dans l'eau puis la tête entière (bouche fermée, puis ouverte, en soufflant, en ouvrant les yeux...). Prolongements : -Raconter une courte histoire pour inciter les élèves à se cacher sous l'eau à un mot signal. -Associer l'immersion à une autre action : se déplacer le long du bord avec les épaules immergées puis mettre la tête sous l'eau.	
Niveau 2	
- S'immerger avec aide (PP puis MP) : descendre le long de l'échelle puis de la perche.	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Avoir le bonnet sous l'eau. -Descendre au fond du bassin, en toucher le fond avec la main, en alternant les prises sur la perche.	-Inspirer par la bouche avant de mettre la tête sous l'eau. -Ne pas lâcher complètement le point d'ancrage. -Descendre par un mouvement alternatif des mains qui saisissent la perche l'une après l'autre. -Si les élèves n'utilisent pas ou peu la perche lors de la remontée, les inviter à exercer une poussée verticale franche au fond du bassin.
Variantes / Prolongements : -Aller d'abord toucher le sol (avec différentes parties du corps), puis s'asseoir au fond du bassin en s'aidant d'un point d'ancrage. -Remontée par la perche ou par propulsion sur le fond du bassin. -La perche peut être remplacée par un camarade accroché au bord du bassin : descendre en le tenant des épaules jusqu'aux chevilles.	
-Rechercher un objet lesté sans aide (MP).	
Critères de réussite	Points de vigilance

-Avoir le bonnet sous l'eau. -Ramener l'objet lesté avec les mains.	-Inspirer par la bouche avant de mettre la tête sous l'eau. -Contrôler la respiration quand la tête est dans l'eau. -Contrôler l'ouverture des yeux dans l'eau.
-Se mettre en boule tête sous l'eau et se laisser remonter (MP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Quitter l'appui plantaire au moins 3 secondes. -Accepter d'être entre deux eaux.	-Rester groupé lors de l'entrée dans l'eau -Maintenir la position. -Accepter de se porter sous l'eau.
Niveau 3	
-Rechercher un objet lesté avec un support (perche) (MP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Le corps droit, descendre au fond du bassin. Remonter et inspirer rapidement à la surface pour redescendre et ainsi de suite, plusieurs fois. -Enchaîner les descentes et remontées 5 fois de suite. -Jambes serrées, repousser le sol avec les jambes.	-Coordonner la respiration et ne pas s'essouffler. -Descendre suffisamment. -Remonter verticalement. -Garder la position verticale. -Repérer préalablement en surface les objets éventuels à ramasser. -Expirer tout le long de la descente et inspirer en surface, très vite par la bouche. -Arriver fléchi au fond du bassin et pousser verticalement.
-Jouer à l'ascenseur (MP puis GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Le corps droit, descendre au fond du bassin. Remonter et inspirer rapidement à la surface pour redescendre et ainsi de suite, plusieurs fois. -Enchaîner les descentes et remontées 5 fois de suite. -Jambes serrées, repousser le sol avec les jambes.	-Coordonner la respiration et ne pas s'essouffler. -Descendre suffisamment. -Remonter verticalement. -Garder la position verticale. -Repérer préalablement en surface les objets éventuels à ramasser. -Expirer tout le long de la descente et inspirer en surface, très vite par la bouche. -Arriver fléchi au fond du bassin et pousser verticalement.
Variantes / Prolongements : ajouter des objets à ramasser au fond.	
Niveau 4	
-Toucher le fond du bassin avec la main, tête en avant, avec un support (cage immergée) (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Ramener l'objet lesté avec les mains. -S'aider des bras pour descendre le long du support. -Garder les yeux ouverts.	-Equiper de lunettes les élèves qui le souhaitent. -Descendre au fond. -Contrôler sa respiration. -Ne pas lâcher complètement le point d'ancrage. -Descendre par un mouvement alternatif des mains qui saisissent la perche l'une après l'autre. -Si les élèves n'utilisent pas ou peu la perche lors de la remontée, les inviter à exercer une poussée verticale franche au fond du bassin.
-Passer sous une ligne d'eau, en nageant (sans reprise d'appui via les mains ou les pieds) (GP)	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Se propulser en dessous d'une ligne d'eau sans tenir le bord du bassin.	-Ne pas soulever la ligne d'eau mais bien s'immerger complètement.

Prolongements : remplacer la ligne d'eau par un tapis pour augmenter progressivement la durée d'immersion. Le tapis peut être un tapis « percé » ou un tapis « plein ».

-Réaliser un parcours sous-marin (GP).

Critères de réussite	Points de vigilance
-Réaliser un parcours en restant immergé.	-Descendre suffisamment. -Maîtriser le blocage de sa respiration. -Mettre en action jambes et/ou les bras. -Garder les yeux ouverts.

Niveau 5

-Rechercher un objet lesté avec la main sans aide (GP).

Critères de réussite	Points de vigilance
-Avoir le bonnet sous l'eau. -Ramener l'objet lesté avec les mains.	-Repérer préalablement en surface les objets éventuels à ramasser. -Inspirer par la bouche avant de mettre la tête sous l'eau. -Contrôler la respiration quand la tête est dans l'eau. -Contrôler l'ouverture des yeux dans l'eau.

Critères de réussite	Points de vigilance
-Ramener l'objet lesté avec les mains. -S'aider des bras pour descendre le long du support. -Garder les yeux ouverts.	-Equiper de lunettes les élèves qui le souhaitent. -Descendre au fond. -Contrôler sa respiration. -Ne pas lâcher complètement le point d'ancrage. -Descendre par un mouvement alternatif des mains qui saisissent la perche l'une après l'autre. -Si les élèves n'utilisent pas ou peu la perche lors de la remontée, les inviter à exercer une poussée verticale franche au fond du bassin.

Variantes / Prolongements : les objets à ramasser au fond de l'eau peuvent être spécifiés > uniquement les objets rouges par exemple.

-Faire une roulade en partant d'une position horizontale (GP).

Critères de réussite	Points de vigilance
-Sur un tapis rigide, à partir de la position allongée, maintenir un peu la position groupée en effectuant une roulade complète (pirouette) en avant.	-Assurer la sécurité des élèves en réalisant le départ à partir d'un tapis. -Maintenir la tête rentrée lors de la roulade (menton collé à la poitrine). -Ne pas avoir de l'eau dans le nez (expiration par le nez).

Niveau 6

-Effectuer un plongeon et se déplacer vers le fond ou vers un objet (GP).

Critères de réussite	Points de vigilance
-Disparaître entièrement sous l'eau et la tête la première après une coulée ventrale. -Menton collé à la poitrine, basculer le tronc en tirant sur les bras. -Position groupée puis tendre les jambes vers le plafond. -Battre des jambes une immergé.	-Rentrer la tête (menton collé à la poitrine). -Basculer le tronc. -Expirer par le nez. -descendre verticalement et non à l'oblique (jambes tendues à la verticale).

Verbes d'action associés : disparaître, descendre, remonter, toucher le fond, regarder, entendre, ramasser, poser, déplacer.

Des jeux pour s'immerger :

➤ **JEUX D'ARROSAGE**

Sous la douche et en petite profondeur, jouer à s'éclabousser. Du petit matériel peut alors être utilisé : gobelet, pistolet à eau, seau, arrosoir, ballon...

➤ **LE FILET ET LES PÊCHEURS**

L'équipe des pêcheurs fait une ronde, mains à la surface de l'eau. Les poissons doivent passer sous leurs bras pour entrer et sortir du filet au signal fixé par les pêcheurs. Ces derniers baissent les bras et les « poissons » pris deviennent « pêcheurs ». Inverser ensuite les rôles.

➤ **JEU DU HERON ET DES POISSONS**

Le héron doit attraper les poissons qui doivent mettre la tête sous l'eau pour ne pas être pris. Le héron doit alors poursuivre un autre poisson.

➤ **CHASSE AUX TRESOR SOUS L'EAU**

Une équipe de chaque côté du bassin. Au signal aller chercher des « trésors » immergés » au milieu du bassin. On ne peut ramener qu'un trésor à la fois. L'équipe qui a ramené le plus de trésors a gagné.

➤ **LA PECHE A L'OURSIN**

Un enfant est le pêcheur. Les autres sont les oursins. Le pêcheur doit attraper les oursins. Ces derniers peuvent se mettre en boule un court moment pour échapper au pêcheur qui doit alors poursuivre un autre oursin.

➤ **JACQUES A DIT**

Faire l'étoile ventrale – Se mettre en boule avant – Mettre la tête sous l'eau – ne pas poser un pied à terre – ne pas poser les deux ...

➤ **LE CASTOR**

Le chasseur doit attraper des castors qui, pour lui échapper, peuvent faire l'étoile.

➤ **LES HOMMES GRENOUILLES**

Descendre par 2, l'un grâce au montant de l'échelle, l'autre grâce à la perche, pour aller s'asseoir au fond du bassin. Se regarder et faire des gestes plus ou moins codifiés (nombre ou lettre de l'alphabet avec les doigts). Ces gestes doivent être reproduits en arrivant à la surface.

➤ **LES BULLES**

Descendre tranquillement grâce à la perche ou aidé un camarade pour aller s'asseoir ou s'allonger au fond, souffler et laisser quelques bulles remonter à la surface.

➤ **LE MIROIR**

Descendre avec un camarade face à face dans l'eau et arriver le premier au fond du bassin en 5 répétitions.

➤ **1,2,3 coulés !**

Même principe que le jeu « 1,2,3 soleil » mais pour ne pas être renvoyé aux départ les joueurs doivent rester sous l'eau.

➤ **LE TUNNEL**

Former des trains de 3 ou 4 enfants à la queue leu leu. Le dernier doit passer entre les jambes

écartées des autres pour faire avancer le train. La première équipe qui a retrouvé son chef de train en tête a gagné. (Petit bain)

➤ **LE BERET**

Avec objet immergé.

➤ **LES LAPINS ET LES CAROTTES**

Les enfants sont les lapins. Les anneaux lestés figurent les carottes. Un anneau de moins que d'élèves. Au signal chaque lapin doit regagner sa carotte. Celui qui n'a pas trouvé de carotte est éliminé. On peut supprimer deux carottes à la fois pour accélérer le jeu. Ne pas faire sortir de l'eau les lapins éliminés !

➤ **CHAT ET SOURIS**

Les cabanes où se réfugier pour ne pas être attrapé par le chat sont des lignes d'eau. Il faut se glisser entre deux lignes d'eau pour être protégé.

➤ **LE RADEAU DES PIRATES**

2 équipes, 2 tapis posés sur l'eau, aller chercher le maximum d'objets au fond du bassin. Une seule immersion pour chaque participant. Comptabiliser le nombre d'objets.

3. Equilibre/ Flottaison

• **Progression :**

Niveau 1	
-Avancer dans l'eau, mains sur le sol, corps allongé (PP). « Marche du crocodile »	
Critères de réussite	Points de vigilance
- Garder la position allongée en mettant les épaules et la bouche à la surface. -Dos maintenu à la surface. -Chercher à quitter les appuis plantaires grâce à la portance de l'équilibre de l'eau.	-Garder la position allongée. -Ne pas se mettre à quatre pattes.
Variantes / Prolongements : cet exercice peut être fait sur une marche permettant l'accès au bassin ou dans un bassin de faible profondeur (type pataugeoire).	
-S'allonger sur le ventre avec appui (PP > MP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Avoir les pieds à la surface. -Regarder le fond du bassin.	-Tenir l'équilibre. -Inspirer par la bouche avant de mettre le visage dans l'eau. -Mettre le visage dans l'eau. -Contrôler la respiration quand la tête de l'eau.
Variantes / Prolongements : -Ajouter des « challenges » : souffler par la bouche pour faire le plus de bulles, faire le plus de mousse avec ses pieds, rester le plus longtemps allongé avec le visage dans l'eau...	
Niveau 2	
-Réaliser une étoile dorsale pendant 5 secondes avec aide ou matériel (MP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
Critères de réussite	Critères de réussite
-Garder les oreilles dans l'eau. -Maintenir le ventre à la surface.	-Garder les oreilles dans l'eau. -Maintenir le ventre à la surface.
Variantes / Prolongements : -Privilégier l'équilibre dorsal avant l'équilibre ventral sur l'exercice de l'étoile. -Pour les élèves les plus fragiles, utiliser l'exercice de « la bascule » : avec 2 frites, une sous chaque bras, basculer sur le dos. Ne pas mettre de frite derrière la tête > l'élève ne pourrait pas ressentir la flottaison et l'équilibre puisque les épaules ne sont pas dans l'eau. Renouveler avec une seule frite positionnée en travers de la poitrine et tenue sous les deux bras.	
-Réaliser une étoile ventrale pendant 5 secondes avec aide (bord) ou matériel (frites)(MP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Flotter immobile pendant 5 secondes, visage dans l'eau. -Avoir les pieds à la surface.	-Quitter tous les appuis. -Rester immobile. -Garder le visage dans l'eau (regarder le fond de la piscine) et les fesses à la surface. -Retrouver ses appuis pour se redresser à la fin de l'exercice.
Variantes / Prolongements : -Pour les élèves les plus fragiles l'usage d'une frite peut être mis en place : une vigilance plus accrue encore est alors à apporter à la surveillance, ce type de matériel pouvant être lâché par les élèves. -Varier le matériel (forme et taille) et son utilisation (préhension plus ou moins proche du corps).	
Niveau 3	
-Faire l'étoile sur le ventre pendant 5 secondes sans aide ou matériel (GP)	
-Faire l'étoile sur le dos pendant 5 secondes sans aide ou matériel (GP)	

Variantes :	
-Lors de l'étoile dorsale : poser un objet sur le ventre et ne pas le faire tomber.	
-Enchaîner une étoile sur le ventre puis sur le dos pendant 5 secondes et sans aide ou matériel (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Enchaîner les deux étoiles pendant 5 secondes chacune. -Inspirer l'air et le conserver sur le ventre. Garder les oreilles dans l'eau sur le dos, menton vers le plafond.	-Garder la position allongée lors du changement d'équilibre. -Garder la tête dans le prolongement du corps. Eviter de la relever.
-Se maintenir à la verticale, tête hors de l'eau durant 5 secondes, sans appui (sustentation) (MP > GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Actionner de manière continue les bras (cercles) et les jambes (battements, ciseaux, rétropédalage).	-Gérer sa respiration en continu. -Rester calme, ne pas paniquer.
Niveau 4	
-Réaliser une glissée ventrale en gardant le visage dans l'eau (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Se laisser glisser sur le ventre perpendiculairement au mur, le plus loin possible, en gardant le visage dans l'eau. -Ne pas faire un battement et garder les bras allongés dans la continuité du corps, sans les bouger (position de « la fusée »).	-Remonter les pieds et pousser suffisamment sur le mur. -Profiter de la poussée pour s'allonger et garder une position horizontale, visage orienté vers le fond. -Mettre le visage dans l'eau immédiatement après la poussée. -Tenir la coulée (glissage). -Garder une trajectoire perpendiculaire au mur. -Bloquer la respiration.
Variantes / Prolongements :	
-Utiliser ou non des lunettes.	
-Suivre une ligne au fond du bassin.	
-Placer des objets lestés comme repères des distances parcourues.	
-Pousser un objet flottant avec la tête.	
-Réaliser une glissée dorsale (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Glisser sur le dos en gardant le ventre à la surface, les mains aux cuisses ou bras collés aux oreilles. -Tenir le mur jambes fléchies, genoux entre les bras et placer les oreilles dans l'eau, menton vers le plafond. -Se laisser glisser sur le dos perpendiculairement au mur, le plus loin possible en gardant le ventre à la surface et les oreilles dans l'eau. -Tenir cette coulée.	-Remonter les pieds et pousser suffisamment sur le mur. -Profiter de la poussée pour s'allonger et garder une poussée horizontale. -Garder une trajectoire perpendiculaire au mur.
Niveau 5	
-Réaliser une glissée ventrale et enchaîner en nageant sur le ventre sans s'arrêter sur 10m (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Enchaîner la coulée ventrale et la nage après une impulsion efficace. -Maintenir la position horizontale.	-Résoudre les problèmes respiratoires (expiration longue) -Trouver la coordination bras/jambes.
-Réaliser une glissée dorsale et enchaîner en nageant sur le dos sans s'arrêter sur 10 m (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Enchaîner la coulée dorsale et la nage sur 10m. -Garder l'allongement avec les oreilles dans l'eau, menton vers le plafond.	-Aller chercher loin derrière. -Garder les bras tendus. -Garder le corps à l'horizontale.



-Pousser avec les jambes tout en jetant les bras derrière. -Dos crawlé : bras alternés et battements continus.	-aligner tête, tronc, jambes.
Niveau 6	
-Effectuer une étoile dorsale durant 15 secondes (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Garder les oreilles dans l'eau. -Maintenir le ventre à la surface.	-Garder le corps à l'horizontale. -Immerger les oreilles. -Sortir le ventre de l'eau. -Regarder le plafond, jambes et bras écartés à la surface. -Ouvrir les yeux et respirer naturellement.
-Se maintenir à la verticale tête hors de l'eau durant 15 secondes (sustentation) (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Actionner de manière continue les bras (cercles) et les jambes (battements, ciseaux, rétropédalage) pour maintenir la position verticale.	-Gérer sa respiration en continu.
Prolongements : -Lancer une balle à des partenaires / rattraper une balle lancée par un partenaire. Il sera alors nécessaire de bien armer le bras lors du lancer et de préparer ses main en l'air pour la réception.	

Verbes d'action associés : flotter, se laisser porter, attendre, se laisser remonter, s'équilibrer, changer de position, accepter la chute.

Des jeux pour flotter :

➤ LES MISSIONS DU CROCODILE :

Ouvrir la bouche sous l'eau, souffler dans l'eau, faire des bulles...

➤ LA PECHE A L'OURSIN

Un enfant est le pêcheur, les autres sont les oursins. Le pêcheur doit attraper les oursins. Ces derniers peuvent se mettre en boule un court moment pour échapper au pêcheur qui doit alors poursuivre un autre oursin.

➤ LA COURSE DES PEDALOS

Un enfant court dans l'eau ; son binôme derrière lui, mains sur ses épaules et allongé sur le ventre se laisse flotter.

➤ LA LOUTRE DE MER

Par 2. L'un s'allonge sur le dos avec l'aide d'un objet flottant. Son camarade lui pose sur le ventre un autre objet...qui ne doit pas tomber. Inversement des rôles.

➤ POUSSE-POUSSE

Pousser un ballon à la surface de l'eau avec la tête (MP).

➤ AVEC LES PLANCHES OU LES FRITES

*La tenir avec les mains, les bras, derrière la tête. S'asseoir dessus...

*Se déplacer avec sur le ventre ou sur le dos, avec battements de jambes, tourner sur soi-même

*A deux, assis dessus, se déséquilibrer

*Assis dessus en ronde, tourner, changer de sens

*DEFIS : seul ou à plusieurs, rechercher la position la plus difficile, la plus drôle...Montrer aux copains

➤ **TORPILLES**

Faire des concours de celui qui va le plus loin :

*en partant du mur

*poussé par un copain

*en entrant la tête la 1^{ère} depuis le toboggan

On fait varier la position de la tête (fléchie, en extension, dans l'alignement) et des bras (le long du corps, allongés devant, en croix)

➤ **JACQUES A DIT**

Les enfants sont dans l'eau et exécutent les consignes du meneur : faire l'étoile ventrale, se mettre en boule, mettre la tête sous l'eau, ne pas poser un pied ou les deux à terre...

➤ **LE LOUP GLACE**

Les enfants sont dans l'eau et réalisent une étoile (dorsale ou ventrale) lorsqu'ils sont touchés par le loup.

4. Déplacements / Propulsion

• Progression :

Niveau 1	
-Se déplacer en marchant, en avant, en arrière (PP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
- Traverser une largeur en marchant puis revenir en reculant.	-Garder l'équilibre. -En marche arrière, regarder toujours vers l'avant.
-Se déplacer en sautant comme une grenouille et en ouvrant les yeux (PP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Parcourir une distance donnée en faisant la grenouille (en mettant la tête sous l'eau et en ouvrant les yeux).	- Garder une trajectoire rectiligne et les yeux ouverts. -Progresser suffisamment lors de chaque saut. -Attention à la perte d'équilibre.
Niveau 2	
-Se déplacer près du mur avec passage d'obstacle en soufflant (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Se rendre d'un point à un autre point matérialisé et mettre la tête sous l'eau pour passer sous plusieurs lignes d'eau.	-S'immerger assez profondément. -Enchaîner le déplacement et l'immersion.
-Se déplacer en glissant longtemps, en prenant appui au fond (MP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Traverser une largeur avec un certain nombre d'appuis.	-Prendre suffisamment d'élan. -S'allonger sur l'eau. -Glisser longtemps dans l'eau.
-Se déplacer entre deux lignes d'eau (MP > GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-se déplacer entre deux lignes d'eau (une tenue dans chaque main) à l'aide des bras mais en utilisant également progressivement la propulsion des jambes.	-S'allonger sur l'eau et éviter une position verticale qui ne permettrait pas l'usage des jambes. -Prise des lignes d'eau par le dessous afin de conserver les épaules dans l'eau et de faciliter l'allongement (mais aussi les pincements des bras entre les éléments des lignes d'eau).
Niveau 3	
-Se déplacer le long d'une ligne d'eau (MP > GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Se déplacer en étant allongé sur l'eau et en s'aidant d'un appui sur une ligne d'eau.	-S'allonger sur l'eau pour faciliter la glisse et le déplacement. -Prendre la ligne d'eau par le dessous pour maintenir une position allongée avec un maintien des épaules dans l'eau.
-Se déplacer en battement ventral et dorsal avec matériel sur 5 mètres (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
- Parcourir 5 mètres environ, sans s'arrêter à l'aide des jambes, sans reprise d'appui plantaire. -Sur le dos et sur le ventre. -Expirer dans l'eau.	-Attention au déplacement inefficace. -Corps oblique : - Sur le dos, faire des battements réguliers avec jambes tendues, serrées et pieds en pointe sous la surface. - Sur le ventre, pieds en pointe qui font de la « mousse » en surface.
-Se déplacer sur le dos et sur le ventre avec matériel sur 10 mètres (GP).	

Critères de réussite	Points de vigilance
- Parcourir 10m sans s'arrêter. - Pas de reprise d'appui plantaire sur le dos et sur le ventre.	- Attention au déplacement inefficace. - Corps oblique : • Sur le dos, faire des battements réguliers avec jambes tendues, serrées et pieds en pointe sous la surface. - Sur le ventre, pieds en pointe qui font de la « mousse » en surface.
Niveau 4	
-Se déplacer en battement ventral sans matériel sur 10 mètres (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
- Effectuer 10m en ayant soufflé au moins une fois dans l'eau. - Actionner les bras et les jambes (faire de « la mousse »).	- Garder une position horizontale du corps. - Inspirer rapidement et expirer longuement. - Orienter le visage vers le fond.
-Se déplacer en battement dorsal sans matériel sur 10 mètres (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
- Parcourir au moins 10m. - S'allonger dans l'eau (comme « une fusée »). - Battre des jambes de façon continue (mousse à la surface).	- Effectuer des battements efficaces. - Conserver une position horizontale. - Coordonner la respiration et les mouvements (inspirer rapidement quand on tire sur les bras, expirer longuement).
-Enchaîner nage ventrale et nage dorsale par une demie vrille (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
- Se déplacer en alternant plusieurs fois les deux nages : nager sur le ventre, tourner la tête sur le côté pour nager ensuite sur le dos. - Enchaîner les deux nages sans interruption en gardant l'allongement. - Battre les jambes de façon continue.	- Réussir à se retourner en utilisant la tête comme déclencheur : pour changer d'équilibre, tourner la tête et les épaules franchement du côté choisi. - Coordonner la respiration sur les mouvements pour ne pas s'essouffler (tourner la tête en même temps que l'action des bras et coordonner la respiration). - Garder une trajectoire : suivre des repères au fond du bassin (nage ventrale) et au plafond (nage dorsale).
-Nager sur le ventre avec matériel et avec respiration costale (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
- Parcourir une vingtaine de mètres en soufflant régulièrement dans l'eau : se déplacer avec des battements, un bras tendu avec du matériel, en inspirant sur un même côté et en soufflant dans l'eau, sur une distance de plus en plus longue. - Ne pas lever la tête devant mais sur le côté, oreille sur le bras tendu devant. - Battre des jambes de manière continue.	- Coordonner la respiration sur les mouvements pour ne pas s'essouffler (expirer longuement, inspirer rapidement). - Réaliser des battements souples, en continu, sans interruption. - Tourner la tête sur le côté et ne pas la redresser. - Parcourir une distance importante (20m).
Variantes / Prolongements : - Installer des repères visuels pour témoigner de la distance parcourue (5, 10, 15 mètres...) - Varier le matériel (Pull-boy, frite ou demie frite) afin de maintenir l'appui main devant > position « Superman ».	
Niveau 6	
-Nager 20 mètres sur le ventre et sur le dos avec les bras et les jambes (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
- Parcourir une distance d'au moins 20m. - Inspirer à chaque mouvement de bras. - Réaliser des battements souples, en continu, sans	- Coordonner la respiration avec les mouvements de bras. - Se déplacer suffisamment et avec efficacité.



interruption. -Crawl : inspiration costale (oreille sur le bras tendu devant), expiration aquatique.	
Variantes / Prolongements : -Nager entre 2 lignes d'eau -Compétence pouvant ensuite être insérée dans un parcours un jeu de course-relais. -De nombreux jeux traditionnels peuvent être proposés en GP une fois cette compétence maîtrisée (épervier, béret...)	
-Nager 20 mètres sur le ventre en respirant sur le côté tous les 3 mouvements (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Nager 25m, en crawl, sans s'essouffler. -Réaliser des battements souples, en continu, sans interruption. -Action alternée des bras en amplitude, bras tendu devant en appuyant sous l'eau jusqu'à la cuisse, retour aérien.	-Se mettre à l'horizontale. -Coordonner la respiration sur les mouvements de bras, pour ne pas s'essouffler. -Tourner la tête sur le côté pour respirer (inspiration costale brève, expiration aquatique totale).
-Nager 20 mètres sur le dos avec des mouvements de bras alternés (GP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Placer un bras au-dessus de la tête collée à l'oreille et l'autre le long du corps, puis alterner comme un moulin. -Effectuer des battements réguliers.	-Se mettre à l'horizontale, accepter l'immersion d'une partie de la tête. -Placer les bras derrière la tête puis le long du corps. -Assurer un battement continu des jambes qui ont à la fois un rôle propulseur et stabilisateur.

Verbes d'action associés : avancer, reculer, descendre, tourner, pivoter, tourner les bras, battre les pieds, glisser, nager, impulser, aller plus loin...

Des jeux pour se déplacer, pour les élèves les plus craintifs ou les premières séances :

➤ SE DEPLACER SANS MATERIEL

Se tenir à une ou deux mains au bord et se déplacer :

- En avançant / en reculant
- En croisant / décroisant les mains
- Dos au bord
- En tournant (donc en lâchant une main)
- Bras le plus écartés possible
- En passant derrière un copain plus ou moins collé au bord
- En passant derrière plusieurs copains, en s'accrochant à eux, puis en s'ajoutant à eux pour augmenter la difficulté pour les suivants
- Les enfants peuvent partir de chaque extrémité de la rigole et donc se croiser

➤ LE PETIT TRAIN

Les élèves se mettent en file indienne, et s'accrochent par les épaules ou la taille. Le maître donne des consignes : en avant, en arrière, en sauts de lapin, à droite, à gauche, avec de spas de géants...

➤ SE DEPLACER AVEC MATERIEL

- Se tenir à une main et se déplacer avec une planche sous le bras puis à bout de bras
- Se tenir à une main et se déplacer avec une planche, un autre passe de l'autre côté en s'aidant de la planche

➤ **LE PASSAGE DE LA RIVIERE**

Aller d'un bord à l'autre en touchant tous les objets dispersés dans le bassin (planche, matelas ...).

➤ **LA LOCOMOTIVE**

Un enfant est la locomotive. Les autres sont répartis dans le bassin. La locomotive se déplace et accroche ses wagons en les touchant. Le train ne doit pas se détacher.

➤ **CHANGER LES MOUCHOIRS**

Une équipe le long de chaque bord. Chaque enfant a un numéro et un petit objet (pull-boy par exemple). A l'énoncé de son numéro, aller porter son objet sur le bord opposé. Le premier arrivé fait gagner un point à son équipe.

➤ **COURSES DE RELAIS**

Deux équipes divisées en deux groupes. Un groupe de chaque côté du bassin. Traverser le bassin le plus vite possible pour aller porter le relais à son copain.

➤ **123 SOLEIL**

➤ **LE BERET**

➤ **LES ECUREUILS EN CAGE**

Les écureuils se promènent et au signal doivent vite se rendre dans une cage (deux enfants qui se tiennent la main) avant qu'elle ne se referme. Une cage de moins que d'enfants.

Des jeux pour se déplacer :

➤ **LA COURSE AUX TRESORS**

Chaque enfant doit récupérer un trésor (objets flottants). Un objet de moins que d'enfants.

➤ **LES ATTELAGES**

Se déplacer par 2 en tenant le même cerceau dans le bassin puis d'un bord à l'autre.

➤ **LES POISSONS ROUGES ET LES POISSONS BLANCS**

Deux équipes sont placées en ligne dos à dos (ou face à face ou de côté). Au signal : « rouge ! » les enfants de l'équipe rouge doivent se retourner et attraper les enfants de l'équipe blanche et inversement. Attraper uniquement celui qui est juste derrière soi.

➤ **LES DENTS DE LA MER**

A un signal sonore, le requin doit attraper les dauphins qui peuvent se réfugier de l'autre côté de la ligne d'eau pour lui échapper.

➤ **CONCOURS DE DISTANCE**

➤ **LE DAUPHIN**

Faire une traversée en prenant appui sur le mur et en se laissant glisser le plus loin possible sur le ventre, les bras et les jambes tendus. Reprendre appui au fond et recommencer. Compter le nombre d'appuis pour une traversée.

➤ **L'ÉPREUVE**

Aller d'un bord à l'autre sans toucher les objets flottants dispersés dans le bassin.

➤ **VIDER LE PANIER**

Dossier pédagogique – Nanterre II – Mme Tillet Anaëlle CPC

Le maître lance des objets flottants ou non dans toutes les directions. Les enfants doivent les rassembler sur le tapis central mais le maître s'empresse de le vider à nouveau ...

➤ **LE TRESOR DES CASTORS**

Se déplacer sur le ventre ou sur le dos avec des battements de jambes pour aller atteindre des objets et les rapporter un par un pour construire sa cabane (individuelle ou collective) au bord de l'eau.

➤ **LES DEMENAGEURS**

➤ **LE FACTEUR**

Avec objet flottant ou lesté.

➤ **LES EPAVES**

Une équipe de chaque côté. Des objets flottants ou non au milieu. Au signal aller récupérer les objets (un à la fois). L'équipe qui a rapporté le plus d'objets a gagné.

➤ **L'EPREUVE**

Aller d'un bord à l'autre sans toucher les objets flottants dispersés dans le bassin.

➤ **LES LAPINS ET LES CAROTTES (variante)**

Les enfants sont les lapins. Les frites figurent les carottes. Une frite de moins que d'élèves. Au signal chaque lapin doit regagner sa carotte. Celui qui n'a pas trouvé de carotte est éliminé. On peut supprimer deux carottes à la fois pour accélérer le jeu. Ne pas faire sortir de l'eau les lapins éliminés !

➤ **EPERVIER**

➤ **JEU DE L'HORLOGE**

5. Respiration

Le thème de la respiration est abordé dans les différentes situations proposées précédemment et ne sera donc pas développée ci-dessous de la même manière car celle-ci n'est que très rarement travaillée seule mais souvent associée aux 4 autres thématiques dans des exercices la combinant avec l'une ou plusieurs d'entre elles.

Quelques exemples d'activités et de progression vous sont toutefois apportés en complément ci-dessous pour la construction des premiers niveaux de compétences :

Niveau 1	
-Souffler dans l'eau avec un objet (PP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Faire des bulles en soufflant dans l'eau en expirant par la bouche via un objet (une paille par exemple).	-Maintenir une expiration de plus en plus longue.
-Souffler dans l'eau par la bouche (PP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Mettre la bouche dans l'eau et faire des bulles en soufflant dans l'eau en expirant par la bouche.	-Maintenir une expiration de plus en plus longue : encourager les élèves à faire des bulles le plus longtemps possible.
Prolongements : immerger progressivement le visage puis toute la tête dans l'eau.	
-Souffler dans l'eau sur un objet (PP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Après avoir immerger de petits objets flottants (des balles de ping-pong par exemple), demander aux élèves de les faire se déplacer en soufflant dessus une fois, tout d'abord à la surface de l'eau puis en mettant la bouche dans l'eau.	-Maintenir une expiration de plus en plus longue. -Attention à ne pas faire durer cet exercice trop longtemps afin d'éviter une situation d'hyperventilation.
Niveau 2	
-En immersion, ouvrir la bouche (MP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Après avoir immergé la tête entièrement, ouvrir la bouche.	-Maintenir la bouche ouverte quelques secondes et maîtriser le blocage de la respiration (pas d'expiration par le nez), sans avoir besoin de se pincer le nez. -Accepter que l'eau rentre dans la bouche et le nez et « souffler » celle-ci lors de la remontée et du retour à la surface.
-En immersion, ouvrir la bouche et parler sous l'eau (MP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Après avoir immergé la tête entièrement, ouvrir la bouche et prononcer une lettre ou un mot.	
Variantes / Prolongements : Reprendre cet exercice en binôme, prononcer un prénom ou le nom d'un animal que l'on doit faire deviner à son binôme.	
-En immersion, ouvrir la bouche et souffler par le nez (MP).	
Critères de réussite	Points de vigilance
-Après avoir immergé la tête entièrement, faire des bulles en soufflant dans l'eau en expirant par le nez.	-Maintenir une expiration de plus en plus longue : encourager les élèves à faire des bulles le plus longtemps possible.

Trame de variance pour faire varier les situations « RESPIRATION »

CORPS	ESPACE	TEMPS	MATERIEL	LES AUTRES
• <u>Positions du corps différentes</u>: en ventral, en dorsal, en costal, debout, couché • <u>Position de la tête</u> : Hors de l'eau / dans l'eau • <u>Segments propulseurs</u>: Les bras / les jambes • <u>Travail des segments</u>: simultané / alternatif • <u>Tonicité des segments</u>: mous / contractés / souples • <u>Intensité des actions</u> : Fort / doux • <u>Orientation des surfaces motrices</u> (mains, avant-bras) • Combinaisons de propulsions différentes (nages panachées)	Piloter son corps dans l'espace • Repérage du trajet des bras, des jambes dans l'eau, dans l'air. • Exploration des différents plans (horizontal, vertical) • Déplacer le corps dans tous les sens : vers le fond, vers la surface, vers les pieds, vers la tête, à l'horizontale, à la verticale, à l'oblique.... • Trajets parcourus par le corps: rectilignes, sinueux, nuls (sur place), rotation, valse ...I • Amplitude, profondeur, des mouvements de propulsion • Distance parcourue	• Vitesses différentes: lent / vite, accélérer / ralentir • Plusieurs fois • Plus longtemps • Trouver un rythme, • Conserver un rythme	• Supports rigides : bords, perches, cage • Supports souples : cordes, lignes, tapis • Accessoires : planches, frites, haltères, ballon, pull-buoy... • Plaquettes de natation pour augmenter les sensations au niveau des mains • Palmes • Sans matériel NB ⇒ Aménagement du milieu pour favoriser l'abandon des appuis solides (parcours avec des "trous" de plus en plus grands)	• Montrer à l'autre • Faire comme l'autre • Observer l'autre • Tomber dans les bras de l'autre • Se déplacer avec l'autre : plus vite, à la même vitesse, plus loin.... • Se déplacer à deux ou à plusieurs, avec ou sans pont de contact • faire des relais (coopérer), des défi (s'opposer)....
RESPIRATION : La première solution respiratoire est le blocage ⇒ pour favoriser la prise de conscience du déplacement produit. Dès que l'on souhaite augmenter la distance parcourue, la nécessité des échanges respiratoires apparaît. Il convient alors d'associer la respiration aquatique à toutes les situations de propulsion (en bras seuls, en jambes seules, en nage globale)				

Verbes d'action associés : inspirer, expirer, souffler, faire des bulles, crier, chanter, répéter, enchaîner.

VI. REPERER et ACCOMPAGNER LES PEURS et LES DIFFICULTES DES ELEVES

1. Comment se manifeste la peur de l'eau chez les élèves ?

Quelques comportements significatifs des élèves trahissent la peur qu'ils ressentent à l'idée de se rendre à la piscine ou d'entrer dans l'eau.

Il est utile pour l'enseignant de les connaître et de les identifier dès leur apparition afin d'accompagner au mieux les élèves par la suite :

- ✓ Paralysie plus ou moins marquée, momentanée (cou, épaules...)
- ✓ Mutisme de l'élève
- ✓ Tremblements, frissons
- ✓ Pâleur générale
- ✓ Frottement des mains
- ✓ Gêne respiratoire (essoufflement, tous, gorge sèche...)
- ✓ Accélération du pouls
- ✓ Mal de ventre

2. Quelles peuvent être les causes de la peur de l'eau ?

Les causes les plus souvent avancées par les élèves en difficulté ou les enseignants sont les suivantes :

- peur de couler
- peur de boire la tasse
- peur de perdre ses repères.

D'autres causes de blocages sont également souvent avancées par les élèves :

- peur du regard des autres (de montrer que l'on ne sait pas faire, que l'on est un débutant...)
- confiance limitée envers l'adulte qui l'accompagne (enseignant ou MNS)
- température de l'eau insuffisante
- traitement de l'eau (« elle pique les yeux »).

Enfin, tout ce qui touche au domaine de l'imaginaire ou des représentations des élèves par rapport à l'eau peut exercer une influence néfaste sur le comportement des élèves débutants. Il suffit que l'enfant ait grandi dans un milieu familial qui ne valorise pas l'eau et les activités et les activités en milieu aquatique pour qu'il considère ces dernières comme peu intéressantes ou dangereuses.

Certains élèves n'ont en effet pas la chance d'avoir des parents qui considèrent l'approche de l'eau comme l'un des aspects importants de l'éducation des enfants. Ils n'ont donc jamais vécu cette adaptation précoce au milieu aquatique. D'autres l'ont parfois abordée dans un climat d'insécurité, entretenu par des expériences négatives qui leur ont enlevé toute possibilité de réaliser des expériences stimulantes, liées aux propriétés spécifiques de l'eau.

Par exemple, on les a forcés à sauter dans l'eau ou on les y a poussés de force, alors qu'ils avaient peur ; on leur a toujours présenté l'eau comme un milieu hostile, en dramatisant la moindre petite « tasse » ou en s'affolant dès que la profondeur paraissait trop importante, etc...

Pour toutes ces raisons, un certain nombre d'élèves entretiennent avec l'eau des relations conflictuelles qui vont nécessiter de la part de l'enseignant la mise en place d'une procédure pédagogique adaptée.

3. Comment vaincre la peur de l'eau ?

L'étape ludique : avant d'engager les élèves en difficulté dans un processus d'apprentissage, il convient de leur proposer un ensemble de situations de remédiations qui les aideront à contourner leurs blocages, à dépasser les défenses psychologiques qu'ils ont mises en place, pour progressivement les replacer dans un climat de confiance, sécurisant et favorable à une entrée dans l'activité. Cette étape du ludique précède celle de l'accoutumance et celle de la familiarisation.

Les précautions à prendre :

- ✓ Mettre en confiance par le dialogue : inviter l'élève à parler de ses craintes, l'aider à trouver des mots pour expliquer ce qu'il ressent, associer les élèves qui éprouvent les mêmes appréhensions pour qu'en groupes, ils osent davantage se confier...
- ✓ Regrouper les élèves en difficulté pour ne pas les singulariser au sein d'un ensemble d'élèves plus avancées dans leurs apprentissages. L'expérience montre que des élèves qui éprouvent certaines craintes par rapport à l'eau réussissent mieux à surmonter ces dernières lorsqu'ils réalisent des situations en binômes ou en petits groupes, avec leurs « semblables ».
- ✓ Aménager le milieu pour qu'il paraisse plus attrayant, plus accueillant. Il est illusoire de penser qu'un groupe d'élèves en conflit avec l'eau s'épanouisse dans un bassin de 50m, profond et séparé en couloirs. Rendre le bassin plus attrayant en y laissant flotter des accessoires colorés, placer dans l'eau des éléments qui rendront les élèves actifs, utiliser les bassins ou les parties de ceux-ci où le fond est aisément visible...sont des éléments qui aider les élèves à dépasser leurs blocages.
- ✓ Amener une découverte par le jeu et les verbes d'action : les élèves en difficulté considèrent souvent l'eau comme un milieu hostile. Cette peur est une réponse normale de leur organisme qui se trouve en situation d'incertitude. Tous les repères d'équilibration sont en effet perturbés en milieu aquatique et il va falloir les reconstruire lentement, pour donner confiance aux élèves. L'eau fausse toutes les perceptions, qu'elles soient visuelles, tactiles ou kinesthésiques.
- ✓ Complètement immergé, le corps a un poids quasiment nul. Lors d'un déplacement, le déséquilibre provoqué entraîne une sensation de vide que refuse l'élève. Pour se rassurer, il reste les pieds collés au fond du bassin et refuse de s'immerger. C'est en apprenant à vivre ces déséquilibres et à les compenser par des gestes adaptés (premières formes d'appui dans l'eau) que l'élève découvrira progressivement et presque inconsciemment l'autonomie des déplacements en petite profondeur. Marcher, sautiller, s'accroupir, s'éclabousser, ramer avec les bras tout en marchant, tourner sur soi-même en descendant progressivement les mains vers le fond du bassin pour toucher ses pieds, constituent quelques exemples d'actions d'abord simples puis plus complexes que l'élève devra réaliser seul ou en groupe, sous des formes jouées, rythmées, chronométrées...

VII. Ressources

-Textes officiels :

> Socle commun

<https://www.education.gouv.fr/le-socle-commun-de-connaissances-de-competences-et-de-culture-12512>

> Programmes scolaires en maternelle :

<https://www.education.gouv.fr/programmes-et-horaires-l-ecole-maternelle-4193>

> Programme scolaires en élémentaire :

<https://www.education.gouv.fr/programmes-et-horaires-l-ecole-elementaire-9011>

> Natation scolaire, circulaire ministérielle du 14 juillet 2011 :

<https://www.education.gouv.fr/bo/2011/28/mene1115402c.htm>

> Natation scolaire, circulaire académique du 08 janvier 2025 :

https://ariane.ac-versailles.fr/pia/jcms/s2_9386327/fr/circulaire-dsden92-eps-n2025-01-relative-a-l-enseignement-de-la-natation-et-evaluation-des-eleves-du-premier-degre

> Les ressources Eduscol dédiées au « savoir nager » :

<https://eduscol.education.fr/3254/savoir-nager-en-securite-de-la-maternelle-au-lycee>

> le support utilisé lors de la réunion de rentrée destinée aux enseignants.

-Les ressources utilisée pour rédiger ce livret pédagogique :

-« *Livret de natation* » de l'académie de Nancy : un livret qui rassemble des ressources permettant de conduire l'enseignement de la natation dans le cadre des activités physiques mais également une approche transdisciplinaire.

-Des listes d'ouvrages de littérature jeunesse pour préparer les cycles de natation scolaire :

><file:///C:/Users/ATILLET/Downloads/Annexe%206%20Liste%20d'albums%20et%20livres.pdf>

>https://ien-chevreuse.ac-versailles.fr/IMG/pdf/bibliographie_natation.pdf

>