

Mes progrès
à la piscine arc-en-ciel
de Villedieu-les-Poêles



**CIRCONSCRIPTIONS
MORTAIN**

Année scolaire 2008 / 2009

1) Apport théorique

- | | |
|--|-----|
| a) les transformations du nageur | p 3 |
| b) les paliers adaptatifs | p 4 |
| c) les étapes dans la construction du nageur | p 5 |

2) Structure d'un module d'apprentissage

- | | |
|---|-----|
| a) l'évaluation au cours du cycle | p6 |
| b) les phases du module d'apprentissage | p7 |
| c) progression étape 1 | p8 |
| d) progression étape 2 | p9 |
| e) progression étape 3 | p10 |
| f) progression étape 4 | p11 |

3) Annexes

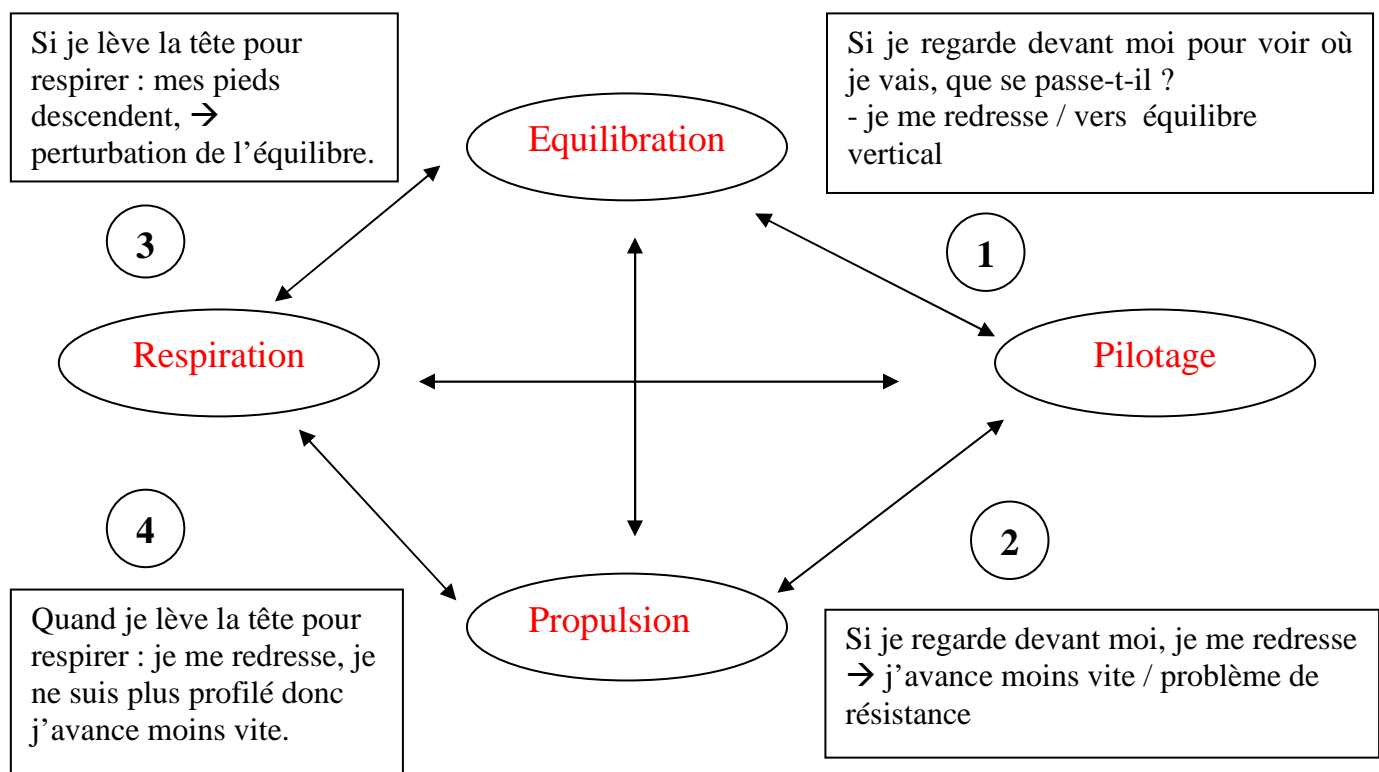
- | | |
|--|----------|
| a) Exemple livret de l'élève | annexe 1 |
| b) Fiches évaluation pour l'enseignant | |
| étape débutant/ étape 1 | annexe 2 |
| étape 1 / étape 2 | annexe 3 |
| étape 2 / étape 3 | annexe 4 |
| étape 3 / étape 4 | annexe 5 |
| c) liste du matériel | annexe 6 |
| d) liens sur les textes officiels | annexe 7 |

Comment passer du terrien au nageur ? Comment passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal ?

→ Qu'est-ce qui va changer ? → Quelles transformations ?	Terrien	Nageur	4 fonctions
Comment il avance ?	Avec ses jambes (marche)	BRAS + (<i>jambes</i>)	Propulsion
Quels sont les membres équilibrateurs ?	Les bras servent à s'équilibrer (lors d'une course)	Jambes sont en majorité équilibratrices	Equilibration
Et la respiration ?	Respiration aérienne	Respiration aquatique: inspiration aérienne expiration forcée sous l'eau.	Respiration
Que peut-on dire du regard ?	Dans la direction où l'on va (Parallèle à l'axe de déplacement)	Regard vers le fond (perpendiculaire à l'axe de déplacement)	Pilotage

⇒ **Devenir nageur c'est transformer son équilibre, sa propulsion, sa respiration et le pilotage (regard).**

Les interactions entre ces quatre fonctions



PALIER NATATION d'après document IUFM

CONSTATS	L'ELEVE		L'ENSEIGNANT			CONSTATS
	RUPTURE nécessaire	OBSTACLE à cette rupture	THEME D'ETUDE	OBJET D'ETUDE	OBJECTIFS comportements observables	
<p>PALIER 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Accroché au bord du bassin : réaction tonique du haut du corps hors de l'eau ▪ Recherche de possibilités de prise d'appui pédestre ▪ Immersion difficile ou refusée 	<p>Passer d'un déplacement de bipède à un déplacement (en appui) par les bras</p>	<p>Rééquilibration à partir des réflexes plantaires</p>	<p>Se déplacer en eau profonde</p>	<p>Construire le corps en position oblique</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Déplacement oblique équilibré <ul style="list-style-type: none"> ➢ Propulsion par prise manuelle ➢ Equilibration par l'action des jambes ▪ Immersion complète en inspiration bloquée (Construire l'APNEE comme solution respiratoire pour s'immerger) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sauts dans l'eau 	<p>PALIER 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Déplacement à partir d'appuis manuels plus ou moins solides ▪ Actions efficaces des jambes pour maintenir l'équilibre ▪ Immersion volontaire en apnée
<p>PALIER 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Déplacement à partir d'appuis manuels plus ou moins solides ▪ Actions efficaces des jambes pour maintenir l'équilibre ▪ Immersion volontaire en apnée 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Accepter l'immersion prolongée de la tête ▪ Ne plus utiliser l'appui des bras pour garder la tête hors de l'eau 	<p>L'information visuelle est l'élément organisateur de la recherche de l'équilibre « Je dois regarder où je vais »</p>	<p>Se déplacer en équilibre horizontal</p>	<p>Construire un équilibre actif en expiration contrôlée</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Equilibre horizontal ▪ Immersion de la tête ▪ Action des bras efficace (dans l'axe du corps) ▪ Nage globale le temps d'une expiration longue ▪ Enchaînement de 3 ou 4 séquences de Nage après arrêt pour inspirer 	<p>PALIER 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alignement des segments corporels et immersion de la tête dans la perspective d'une moindre résistance à l'avancement ▪ Nage globale en expiration contrôlée
<p>PALIER 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alignement des segments corporels et immersion de la tête dans la perspective d'une moindre résistance à l'avancement ▪ Nage globale en expiration contrôlée 	<p>Dissocier efficacité du déplacement avec quantité de mouvement</p>	<p>Subordination des mouvements propulsifs aux impératifs respiratoires « J'arrête de nager pour respirer »</p>	<p>Construire une natation énergétiquement économique basée sur l'amplitude des mouvements propulsifs</p>	<p>Coordonner actions des bras et respiration</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trajectoires des bras parallèles à l'axe du corps → actions des bras efficaces ⇒ nager longtemps ▪ Maintien de l'équilibre en déplacement et au moment de l'inspiration ▪ Inspiration brève à la fin de l'action propulsive des bras ▪ Sortir la tête le moins longtemps possible 	<p>PALIER 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ En nage globale l'équilibre horizontal est peu perturbé par les inspirations ▪ La rééquilibration s'opère sans perturbation importante de la continuité et de la fluidité de la progression

Lien entre les étapes du livret de l'élève et les paliers comportementaux

A la fin de l'étape 1

L'élève sait qu'il réussit à :

- entrer dans l'eau de différentes manières en s'immergeant complètement
- traverser la piscine à l'aide d'un seul câble.
- attraper un objet avec l'aide de la cage.

⇒

L'enseignant constate qu'il **est passé au palier 2**

A la fin de l'étape 2

L'élève sait qu'il réussit à :

- descendre dans l'eau la tête la première par le toboggan
- se déplacer sous l'eau (3m) en apnée ou en soufflant
- faire une largeur près d'une ligne en s'arrêtant deux fois (max).

⇒

L'enseignant constate qu'il **est entré au palier 3**

A la fin de l'étape 3

L'élève sait qu'il réussit à :

- plonger pour aller le plus loin possible (env 2m sous l'eau).
- passer dans 2 cerceaux situés au fond (env 5m)
- nager 15 m

⇒

L'enseignant constate qu'il **est au milieu du palier 3**

Principes pour un module d'apprentissage

I) Evaluation au cours du cycle

→ **Evaluation diagnostique**

→ **pour les débutants** (ceux qui ne sont pas encore allés à la piscine.)

avant le séance

Constituer à priori des groupes en fonction d'une prise de représentation en classe: peur de l'eau ou pas peur, met la tête sous l'eau ou non , est déjà allé à la piscine ou non.

au cours de la 1^{ère} séance

- ◆ fiche enseignant (étape débutant / étape 1) **annexe 2**
(étape 1 / 2) **annexe 3**

→ **pour les autres élèves**

Constituer des groupes en fonction du livret d'évaluation rempli l'année précédente et vérifier les acquis

Fiche enseignant (étape 2 / 3) **annexe 4**
(étape 3 / 4) **annexe 5**

→ **Evaluation formative**

Cette évaluation se fait au cours du cycle avec les élèves en classe afin qu'ils se situent et mesurent les progrès effectués depuis le début des séances. Ce temps d'évaluation permettra aussi pour l'élève de se fixer de nouveaux objectifs à réaliser. Cette évaluation prend appui sur les actions définies dans le livret.

→ **Évaluation fin de cycle**

Cette évaluation finale doit pouvoir permettre à l'élève de renseigner son livret

(Ce livret sera conservé dans la classe et communiqué à la rentrée suivante à l'enseignant de la classe supérieure)

Test du savoir nager ou d'autonomie pour les élèves de CM2. **annexe 6** (les résultats à ces tests seront reportés sur la feuille de liaison école collège.)

II) Structure d'un module d'apprentissage

a) Structure d'une séance

Il faut toujours penser qu'une quantité d'actions est nécessaire pour progresser. Toutes les dimensions du savoir nager doivent être présentes à chaque séance, pour autant, on peut axer une séance sur un problème spécifique: (immersion, plongeon...)

b) Organisation du module

Séance 1

Evaluation diagnostique

repérer les comportements d'élèves pour établir des constats.

Séance 2

Même situation qu'en séance 1 avec les adaptations nécessaires en fonction des constats de la première séance. Des réajustements sont possibles dans la constitution des groupes.

Séance 3 à séance 8

Des situations mettant en jeu le savoir nager dans sa globalité.

Des situations d'apprentissage permettant de résoudre des problèmes spécifiques identifiés.

Séance 9 / 10

Evaluation de fin de cycle à partir du livret ou des tests « autonomie » et « savoir nager » pour les élèves de CM2.

<p>CONSTATS Débutant</p>	<p>1. Entrée dans l'eau difficile 2. Déplacement avec l'aide du mur, épaules hors de l'eau, corps crispé 3. Immersion refusée</p>
<p>Raisons de ces constats</p>	<p>3. Peur de se remplir : 3. Fermeture des différents orifices (bouche crispée, yeux fermés, nez pincé ...) 1. Peur de rester au fond 2. Peur de perdre ses appuis « terrestres » 3. Peur de ne pas avoir assez d'air (étouffement)</p>
<p>Ce que l'élève doit construire</p>	<p>3. Apnée, solution efficace 1. Le principe d'Archimède 2. Rôle des bras : moteur du déplacement 2. Rôle équilibrateur des jambes</p>
<p>Situations d'apprentissage (à intégrer, si possible à un parcours)</p>	
<p>L'enseignant centre l'élève sur ... pour l'aider à construire de nouveaux repères</p>	
<p>Immersion → Rendre ludique l'immersion, intégrer l'immersion dans une situation de jeu où l'élève a pied (pêcheurs et poissons, et autres jeux à adapter afin de rendre nécessaire l'immersion pour se sauver, gagner etc.) → Donner confiance à l'élève en agissant avec lui (rondes et jeux chantés, s'immerger à 2 en se tenant les mains, s'immerger avec l'enseignant) → Aller toucher le fond à une profondeur légèrement supérieure à l'élève (dans l'eau avec appui au bord du mur) → pousser fort sur le fond pour remonter vite ou se laisser remonter par l'eau. → Aller chercher des objets immergés (individuellement ou dans un jeu) dans un espace où l'élève a pied. → Aller chercher des objets immergés dans une plus grande profondeur à l'aide de l'échelle, de la cage.</p> <p>Entrées dans l'eau → Proposer des entrées dans l'eau qui favorisent de plus en plus: → la perte des appuis terrestres: descente par le toboggan, départ assis / entrer dans l'eau et reprise d'appui avec les mains après l'immersion, saut à l'aide d'une perche... → la prise d'initiative de l'élève: adulte qui accompagne la descente sur le toboggan puis adulte proche de la réception. saut en tenant la perche puis saut reprise de la perche après l'immersion.</p> <p>Déplacements → le long du mur: favoriser les actions qui amènent l'élève à s'écarter du mur afin de perdre ses appuis plantaires (se croiser, passer derrière l'autre, le long d'une perche horizontale dans un angle de bassin) → entre deux câbles: lier observation et défis pour amener les élèves à constater les actions efficaces. → Avec un câble : [à proposer seulement lorsque les élèves se déplacent avec aisance sur 2 câbles] lier observation et défis pour amener l'élève à tendre de plus en plus vers une horizontalité du déplacement.</p>	
<p><i>Ne pas mettre sa tête en arrière</i></p> <p><i>Sensation du « bouchon » qui remonte</i></p> <p><i>Orienter sa tête vers l'objet recherché (ouvrir les yeux). Se servir de ses bras (non pas pour s'accrocher) mais pour se rapprocher de l'objet.</i></p> <p><i>« Regarder » où il va entrer dans l'eau (contrôle de ses actions)</i></p> <p><i>Avoir les épaules dans l'eau (l'appui des bras sur les câbles ne doit pas servir à se maintenir « hors de l'eau ») Aller chercher loin pour une traction efficace.</i></p> <p><i>« Bouger » ses jambes pour parvenir à une position oblique</i></p>	
<p>CONSTATS Fin d'étape 1</p>	<p>Entrée dans l'eau volontaire de différentes manières</p> <p>Immersion acceptée en apnée → l'élève va chercher un objet avec la main en mettant la tête sous l'eau avec l'aide de la perche, de l'échelle, de la cage ...</p> <p>Traversée à l'aide d'un seul câble → <i>propulsion efficace des bras, action des jambes permettant une bonne équilibration</i></p>

Progression étape 2

<p>CONSTATS fin étape 1</p>	<p>1. Entrée dans l'eau volontaire mais le temps d'immersion reste limité 2. Immersion acceptée mais en apnée 3. Traversée à l'aide d'un seul câble mais le plus souvent la tête hors de l'eau ce qui provoque un équilibre oblique. 3. Lorsque l'élève lâche le câble pour nager, les mouvements de bras sont rapides, désordonnés et peu efficaces.</p>	
<p>Raisons de ces constats</p>	<p>1. À l'entrée dans l'eau, recherche d'appuis avec les bras sur la surface de l'eau pour éviter de s'immerger profondément. 2. L'élève reste organisé par une respiration de terrien et conserve le plus souvent un équilibre vertical. 3. L'information visuelle reste organisée par « je regarde dans la direction où je vais » 3. L'élève confond « se battre avec l'eau » (les bras servent à ne pas couler) et avancer par l'action des bras</p>	
<p>Ce que l'élève doit construire</p>	<p>1. Le principe d'Archimède 2. Expiration aquatique et inversion de l'équilibre 3. Une position hydrodynamique : en construisant l'alignement 3. Bras moteurs du déplacement</p>	
<p>Situations d'apprentissage (à intégrer, si possible à un parcours)</p>		<p>L'enseignant centre l'élève sur ... pour l'aider à construire de nouveaux repères</p>
<p>Entrées <ul style="list-style-type: none"> ● Sauter du bord en maintenant la posture « crayon » pendant toute la durée du saut ● Sauter d'un plot pour faciliter le toucher au fond ● Sauter à 2, à 3 avec un défi (exemple, celui qui reste sous l'eau le plus longtemps ...) <p>Immersion Proposer des situations qui amènent l'élève à inverser son équilibre, à allonger la distance à parcourir (en profondeur, en longueur), à expirer sous l'eau : <ul style="list-style-type: none"> ● Aller rechercher un ou plusieurs objets immergés d'une couleur donnée ● Passer dans un cerceau en éloignant progressivement la distance à parcourir ● Départ avec une poussée sur le mur pour une « coulée » ventrale efficace le temps d'une expiration complète (noter son record par un plot au bord de la piscine) <p>Déplacements Proposer des situations qui amènent l'élève à construire une position hydrodynamique : <ul style="list-style-type: none"> ● Passer dans un cerceau à fleur d'eau ● Départ avec une poussée sur le mur pour une « glissée » ventrale efficace pour aller loin (noter son record par un plot au bord de la piscine) ● Départ en glissée ventrale puis enchaînement avec des mouvements de bras. Proposer des situations qui amènent l'élève à se propulser efficacement avec des mouvements de bras (nage alternée) : lier observation et défis pour amener les élèves à constater l'efficacité des actions (nager une plus grande distance sans reprise d'appui au mur ou sur la ligne d'eau)</p> </p></p>		<p><i>Sensation du « bouchon » qui remonte</i></p> <p><i>tête en bas (plus basse que le bassin) pour regarder les objets au fond) contrôler son expiration (bien souffler sous l'eau)</i></p> <p><i>Bras vers l'avant, regard vers le fond, jambes tendues</i></p> <p><i>Bras moteurs du déplacement. Limiter la fréquence des mouvements de bras en ayant une action efficace sous l'eau</i></p>
<p>CONSTATS Fin d'étape 2</p>	<p>Entrée volontaire en sautant et en se laissant remonter par l'eau Immersion acceptée en soufflant sous l'eau Fait une largeur (en s'arrêtant le moins possible, reprise d'appuis 3 ou 4 fois)</p>	

CONSTATS fin étape 2	1. Entrée dans l'eau volontaire mais plongeon refusé 2. Immersion encore assez courte , peu de déplacements sous l'eau 3. La nage reste interrompue par des reprises d'appuis.	
Raisons de ces constats	1. Volonté de garder un contrôle visuel et difficulté à accepter le déséquilibre 2. L'expiration aquatique n'est pas complète 3. La respiration n'est pas intégrée aux mouvements propulsifs (j'arrête de nager pour respirer)	
Ce que l'élève doit construire	1. Pour plonger: Coordonner impulsion / déséquilibre dans l'axe de déplacement 2. Intégrer changements d'équilibre et déplacement dans le volume aquatique. 3. Une nage globale intégrant une expiration aquatique prolongée.	
Situations d'apprentissage (à intégrer, si possible à un parcours)		L'enseignant centre l'élève sur ... pour l'aider à construire de nouveaux repères
Plonger <ul style="list-style-type: none"> ● Partir allongé sur un tapis mouillé et se laisser glisser pour faciliter la transition terre / eau ● Départ à genoux (sur une planche) talons collés contre les fesses ● Départ accroupi, bascule vers l'avant en gardant la position initiale ● Départ accroupi, bascule vers l'avant avec légère impulsion ● Départ debout bascule vers l'avant en gardant la position initiale ● Départ debout ... éloigner la distance d'entrée dans l'eau en plongeant par-dessus une frite ... (favoriser l'impulsion et la conservation de la posture en l'air) Nager dans le volume aquatique Proposer des situations qui amènent l'élève à augmenter la distance à parcourir sous l'eau en réalisant des parcours (cerceaux lestés, bas de cage aquatique etc.)		<i>Garder la tête entre les bras (contact oreilles / bras). Ne pas redresser la tête. Chercher une entrée « douce » dans l'eau (peu d'éclaboussures)</i>
Réaliser des « prouesses » (dans un espace où l'élève à pied) Travail par 2 (observateur / acteur) afin d'aider les élèves à prendre conscience que le redressement de la tête empêche les rotations, la réalisation des figures... Tourner autour d'objets (frites, cerceaux, lignes d'eau)		<i>Position de la tête (menton proche de la poitrine) Action des membres pour avancer sous l'eau Expiration contrôlée</i>
Déplacements Lier dans les situations distance de nage parcourue et repères sur les actions effectuées par le nageur (voir repères). En fonction des comportements observés, l'élève nagera une largeur (15m) en se centrant sur un des problèmes repérés (exemple : réussir une largeur avec le moins de cycles de bras possibles ...)		<i>Coordination impulsion / Position de la tête / corps Action des bras Expiration contrôlée par le nez</i>
CONSTATS Fin d'étape 3	Nage au moins 15m, l'inspiration se fait encore tête relevée l'élève profite de ce temps pour regarder où il va. → réussite du test AUTONOMIE Le plongeon est globalement maîtrisé Immersion prolongée (au cours d'un déplacement sous l'eau, ou pendant la durée d'une figure « acrobatique »)	

<p>CONSTATS fin étape 3</p>	<p>Nage au moins 15m : l'inspiration se fait encore tête relevée l'élève profite de ce temps pour regarder où il va. La nage est prioritairement ventrale Le départ plongé est maîtrisé. Le plongeon canard reste à construire.</p>	
<p>Raisons de ces constats</p>	<p>La respiration et la vision perturbent encore l'horizontalité de l'équilibre. Difficulté à enchaîner nage de surface et une descente vers le fond</p>	
<p>Ce que l'élève doit construire</p>	<p>Un déplacement hydrodynamique intégrant la respiration Un déplacement hydrodynamique sur le dos Modifier de l'orientation de son déplacement tout en conservant une attitude hydrodynamique</p>	
<p>Situations d'apprentissage (à intégrer, si possible à un parcours)</p>		<p>L'enseignant centre l'élève sur ... pour l'aider à construire de nouveaux repères</p>
<p>Nage ventrale Associer les mouvements et la respiration : insister sur l'expiration, sur le placement de l'inspiration (au moment où la main vient toucher la cuisse) Utiliser pour ce faire, planche, pull buoy, palmes</p> <p>Nage dorsale Travail en dos alterné, en dos simultané, travail séparé des bras et des jambes. Utilisation du même matériel que pour la nage ventrale</p> <p>Plongeon canard (non évalué au test « savoir nager » mais intéressant à travailler avec les élèves en fin d'étape 4) Faire l'équilibre au sol, là où l'élève a pied. Faire l'équilibre dans une plus grande profondeur Tourner autour d'une ligne d'eau, en prenant appui avec les mains Aller chercher un objet, un mannequin</p>		<p><i>Un rythme régulier « prise d'air et cycle de bras »</i> <i>Nager « doucement » avec une faible fréquence pour favoriser les repères de l'action des bras sous l'eau (poussée efficace dans l'axe de déplacement)</i></p> <p><i>Corps bien allongé : regard vers le plafond</i> <i>Nuque immergée</i> <i>Action des bras sous l'eau pour avancer, actions des jambes pour s'équilibrer</i> <i>Effleurer l'oreille avec le bras en début de mouvement</i></p> <p><i>Repérer la situation de l'objet en nageant pour anticiper le moment de l'immersion</i> <i>Bascule franche de la tête et du buste</i> <i>Les bras se dirigent vers l'objet</i> <i>Bien vider ses poumons en soufflant fort (bouche + nez)</i></p>
<p>CONSTATS Fin d'étape 4</p>	<p>Réussite du test savoir nager: plonger, nager 25m ventral et aller hercher un objet à une profondeur d' 1,50m, retour en 25m dorsal* (épreuve à passer dans la continuité).</p> <p><i>* on validera le test si l'élève réussit au moins 12,50m sur le dos et finit ses 25m en ventral.</i></p>	

Annexes

Test VOILE <i>Tenue : habillé / gilet de sauvetage</i>	**	<ul style="list-style-type: none"> Sauter dans l'eau et monter sur le tapis, chuter volontairement dans l'eau par une galipette arrière et passer sous une ligne d'eau posée et non tendue, nager 20mètres.
--	----	--

ETAPE 4		
Je me déplace dans l'eau (sur le ventre)	**	Je réussis à nager 25m (départ avec coulée ventrale).
Je me déplace dans l'eau (sur le dos)	*	Je réussis à nager 10m sur le dos (départ avec poussée).
	**	Je réussis à nager 25m (départ avec coulée dorsale).
Je nage sous l'eau	**	Je plonge et je réussis à aller chercher un objet placé au fond de la piscine
** J'ai réussi le test «savoir nager»		Plonger et aller chercher un objet à une profondeur d'1,70m, nager 25m ventral, retour en 25 m dorsal (min 12,50m) (épreuve à passer dans la continuité).

ETAPE 5		
Je plonge et nage sous l'eau	*	Au cours d'une traversée, je fais un plongeon canard pour aller chercher un objet situé à 1m50 de profondeur et je le ramène sur le bord
	**	Je plonge et je fais une largeur sous l'eau (10m)
Je nage longtemps	*	Je nage 3 longueurs (75m) → une en brasse, une en dos, une en crawl
	**	Je nage 100m en crawl
J'apprends le sauvetage	*	Je nage 10m en remorquant un mannequin de petite taille.
	**	Je nage 10m en remorquant un camarade et je passe une alerte de secours.

Mes progrès à la piscine arc-en-ciel de Villedieu-les-Poêles

Elève :

Ecole :

Ce livret va te servir à noter tes progrès.

- Tu le garderas jusqu'en CM2 alors prends-en bien soin. A la fin de chaque année, ce livret devra rester à l'école (pour qu'il ne se perde pas pendant les vacances!).*
- A chaque réussite, colorie les cases « étoiles » de l'étape en cours avec la couleur correspondant à ta classe :*

- GS → bleu,
- CP → jaune,
- CE1 → marron,
- CE2 → orange,
- CM1 → rouge,
- CM2 → vert.
- Clis - → violet

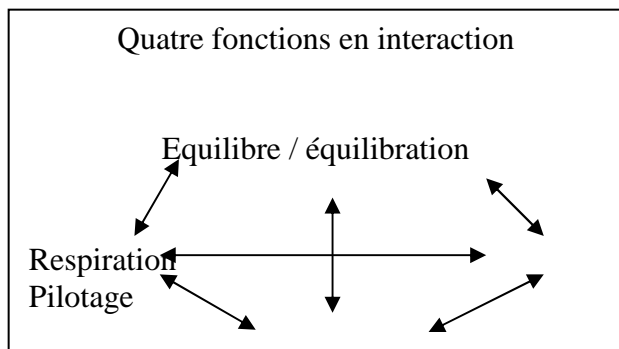
ETAPE 1		
J'entre dans l'eau	*	J'entre dans l'eau comme j'ai envie (sauf par l'échelle).
	**	Je descends tout seul par le toboggan
Je vais sous l'eau / je nage sous l'eau	*	Je mets la tête sous l'eau en comptant jusqu'à 3.
	**	J'attrape un objet avec la main en mettant la tête sous l'eau avec l'aide de la perche, de l'échelle, de la cage ...
Je me déplace dans l'eau	*	Je traverse la piscine à l'aide des deux câbles (épaules dans l'eau).
	**	Je traverse la piscine à l'aide d'un seul câble.
Pour gagner mon défi de l'étape 1	→ je réussis à enchaîner les 3 actions **	

ETAPE 2		
J'entre dans l'eau	*	Je saute dans l'eau en partant du bord et je me laisse remonter par l'eau.
	**	Je descends dans l'eau, la tête la première par le toboggan; je me laisse remonter par l'eau..
Je vais sous l'eau / je nage sous l'eau	*	J'attrape un objet avec l'aide de la perche, de l'échelle, (profondeur 1,10 minimum)
	**	Je me déplace sous l'eau (au moins 3m) en soufflant.
Je me déplace dans l'eau	*	Je m'allonge bien (tête dans l'eau) et réussis une glissée ventrale d'au moins 3 m (en poussant au départ sur le mur).
	**	Je fais une largeur, près d'une ligne d'eau ou du bord en m'arrêtant le moins possible (4 fois max)
Pour gagner mon défi de l'étape 2	→ je réussis à enchaîner les 3 actions **	

ETAPE 3		
J'entre dans l'eau	*	Je réussis à plonger la tête la première (départ accroupi ou debout)
	**	Je plonge et je reste les bras et les jambes tendus, le regard vers le fond pour aller le plus loin possible
Je vais sous l'eau / je nage sous l'eau	*	Je passe dans 1 cerceau immergé, accroché à la cage
	**	Je traverse sous l'eau la cage en une seule fois
Je me déplace dans l'eau	*	Je réussis à nager 10m après une glissée ventrale (je sors ma tête 1 ou 2 fois maximum pour respirer)
	**	Je réussis à nager 15m
Pour gagner mon défi de l'étape 3	→ je réussis à enchaîner les 3 actions **	

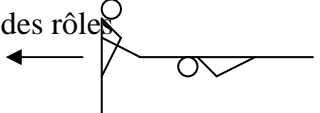

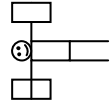
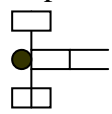
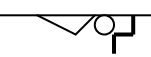
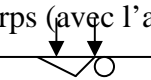
Test « AUTONOMIE » cycle 3	TOUTE L'ETAPE 2 + NAGER 15m
---------------------------------------	------------------------------------

Projet « petite profondeur »



Situations à « Dominante »
 E → Equilibre / équilibration
 R → Respiration
 Pr. → Propulsion
 Pi → Pilotage

VA → volume aquatique

Etape	Dominante	Situations	Centrer les élèves sur ...
Espace 1 : bassin « ludique » petite profondeur			
1	E	La « planche de surf » : par 2, l'élève « marcheur » recule doucement en tirant son camarade par les bras / inversion des rôles 	Sensation de glisse / flottaison
	E/r	Faire la « tortue ». 	Corps flottant malgré la position « caillou »
	E	Etoile dorsale avec 2 planches (ou une frite) 	Oreilles dans l'eau. Regard vers le ciel
	E/r	Etoile ventrale avec 2 planches (tête immergée) 	« Libérer » la nuque / le corps bien allongé
	E/r	Le « sous-marin » (seul) → Très petite profondeur. Toucher la marche avec le front. 	Horizontalité de la tête
	E/r	Le « sous-marin » (à deux) → Très petite profondeur. Toucher le fond avec tout son corps (avec l'aide d'un camarade), se laisser remonter. 	Horizontalité du corps
	VA	Aller chercher des objets au fond (anneaux immergés)	Orientation de la tête
	Pr	Le crocodile : avancer allongé (en faible profondeur) en poussant avec ses mains sur le fond de la piscine.	Efficacité des appuis (se laisser glisser après la poussée)
	Pr/Pi/r	Le crocodile (bis) : suivre le chemin des « cailloux » au fond de l'eau (anneaux immergés)	Ouvrir les yeux afin de se diriger

Liste du matériel disponible à la piscine arc-en-ciel de Villedieu-les-Poêles

- Planches
- Frites
- Brassards
- Objets flottants
- Objets lestés
- Cerceaux lestés
- Ballons
- Haltères
- Pull buoy
- Masques
- Tubas
- Palmes
- mannequin
- Ceintures
- Tapis
- Tapis déroulant
- Toboggan (un grand et un petit)
- Pentagliss
- Cage

Quelques références bibliographiques

Textes officiels

Circulaire du 11 juillet 2004 modifiée

B.O. hors série n° 7 du 23 septembre 1999 (sorties scolaires)

Revue Contre Pied

Utopistes nageons n° 7 (octobre 2000)

Document Natation IUFM du centre de Saint-lô