

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_



# Mon cahier de natation



## Activités Aquatiques

### à l'école primaire

Ecole Primaire de LUGRIN

Chemin du Grand Tronc

74500 LUGRIN

## 1) Suivi du cycle natation

Première année : 20\_\_ / 20\_\_  
Ecole : \_\_\_\_\_  
Classe : \_\_\_\_\_  
Instituteur / Institutrice : M ou Mme \_\_\_\_\_

---

Deuxième année : 20\_\_ / 20\_\_  
Ecole : \_\_\_\_\_  
Classe : \_\_\_\_\_  
Instituteur / Institutrice : M ou Mme \_\_\_\_\_

---

Troisième année : 20\_\_ / 20\_\_  
Ecole : \_\_\_\_\_  
Classe : \_\_\_\_\_  
Instituteur / Institutrice : M ou Mme \_\_\_\_\_

---

Quatrième année : 20\_\_ / 20\_\_  
Ecole : \_\_\_\_\_  
Classe : \_\_\_\_\_  
Instituteur / Institutrice : M ou Mme \_\_\_\_\_

---

## 2) Programmes officiels : Activités aquatiques – Natation

Ce que les nouveaux programmes nous disent du savoir nager :

- **Au cycle 1**

« Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements. »

- **Au cycle 2**

Réaliser une performance → « Natation : se déplacer sur une quinzaine de mètres. »

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement → « Activités aquatiques et natation : s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter. »

- **Au cycle 3**

Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps) → « Natation : se déplacer sur une trentaine de mètres. »

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement → « *Activités aquatiques et nautiques : plonger, s'immerger, se déplacer.* »

Ces deux compétences sont reprises dans le 2<sup>ème</sup> palier du socle commun de connaissances au titre de la compétence n°7 : « *Autonomie et initiative* »

### 3) Principes de mise en œuvre du projet d'enseignement des activités aquatiques

Les activités aquatiques résultent de la conjugaison de 3 activités : activités aquatiques, activités langagières et vivre ensemble avec notamment la possibilité d'échanges sur les tâches, de travail en amont et en aval grâce à un vécu commun.

- **Les contenus d'enseignement**

La 1<sup>ère</sup> année du cycle (GS) : On privilégie le **répertoire moteur aquatique**.

La 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> année du cycle (CP/CE1) : On privilégie la **maitrise du volume aquatique**.

Après 3 années de pratique (au cours du module du CE1), on évalue une « maitrise des activités aquatiques » correspondant à une adaptation au milieu. L'enfant devient « un être aquatique ».

Au cycle 3, lorsque cela est possible : On privilégie les **activités aquatiques**.

- **Le répertoire moteur aquatique**

Il est indispensable, pour atteindre un minimum d'autonomie, de commencer par travailler les actions élémentaires suivantes :

Entrées dans l'eau – Immersions – Déplacements – Sorties de bassin

- **La maitrise du volume aquatique**

Il s'agit ici, de coordonner les actions élémentaires travaillées en GS de maternelle en veillant à faire augmenter l'amplitude des gestes.

Coordonner : Entrées + Déplacements

Immersions + Changements de profondeur + Déplacements

Entrées + Changements de direction + Changements de sens + Changements d'orientation

Construire une vision aquatique ainsi qu'une « modulation de l'apnée » (prendre de l'air en fonction de ce que je veux faire)

- **Les activités aquatiques**

L'adaptation minimale au milieu aquatique étant acquise avec la maitrise scolaire des activités aquatiques, on peut introduire différentes activités aquatiques :

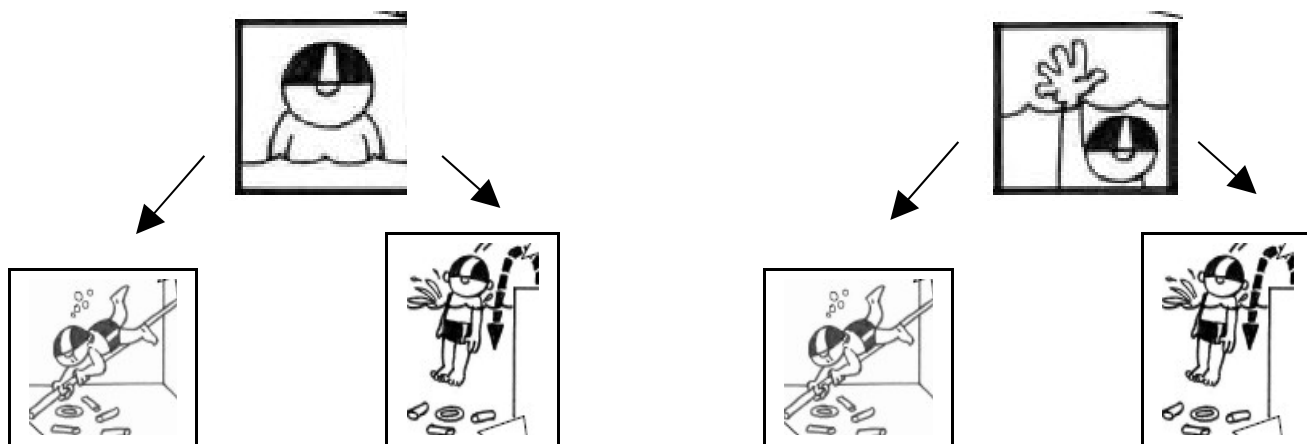
Natation sportive (crawl) – Natation synchronisée – Water polo – Sauvetage – Plongeon...

#### 4) Documents d'évaluation départementaux

##### Entrée dans l'eau



##### S'immerger



##### Se déplacer






## MAITRISE SCOLAIRE DES ACTIVITES AQUATIQUES

En référence à la politique natation du département de la Hte Savoie, ce document définit des compétences assurant que l'enfant, à l'issue de 30 séances, a atteint une autonomie dans l'eau correspondant à une « maîtrise scolaire des activités aquatiques ».

*Pour chaque compétence, l'élève a le choix du niveau d'exécution. La compétence est validée s'il réussit, quel que soit le niveau de difficulté choisi au départ. Il faut valider une entrée, une immersion et un déplacement.*

Ce niveau de compétence sera approfondi au collège ou le cas échéant en cycle 3 lorsque les conditions le permettent.

Compétence visée		Niveau d'exécution		Validation
				Date d'acquisition de la Compétence
<p><b>ENTRER DANS L'EAU :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sans aide</li> <li>- avec immersion de la tête</li> <li>- à une profondeur supérieure à sa taille</li> </ul>		Départ au niveau de l'eau		
		Départ du bord surélevé		
		Départ du plot		
<p><b>S'IMMERGER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lancer et aller chercher un anneau lesté</li> </ul>		A une profondeur de 1m30	Avec aide à l'immersion	
			Sans aide à l'immersion	
		A une profondeur supérieure à 1m30	Avec aide à l'immersion	
			Sans aide à l'immersion	
<p><b>SE DEPLACER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sans condition de temps</li> <li>- sur le ventre et sur le dos</li> <li>- sans brassière et sans appui</li> </ul>		Distance de 15 m	Dans une ligne de bord	
			Dans une ligne centrale	
		Distance supérieure à 15m jusqu'à 25 m	Dans une ligne de bord	
			Dans une ligne centrale	

**VISITE DE LA PISCINE DE LA CITE DE L'EAU**



**VISITE DE LA PISCINE MUNICIPALE D'EVIAN**



**LES ETAPES A LA PISCINE**

**Découpe les étiquettes de l'annexe 1 puis colle-les dans l'ordre de ce que tu fais à la piscine.**

**1**

**2**

**3**

**4**

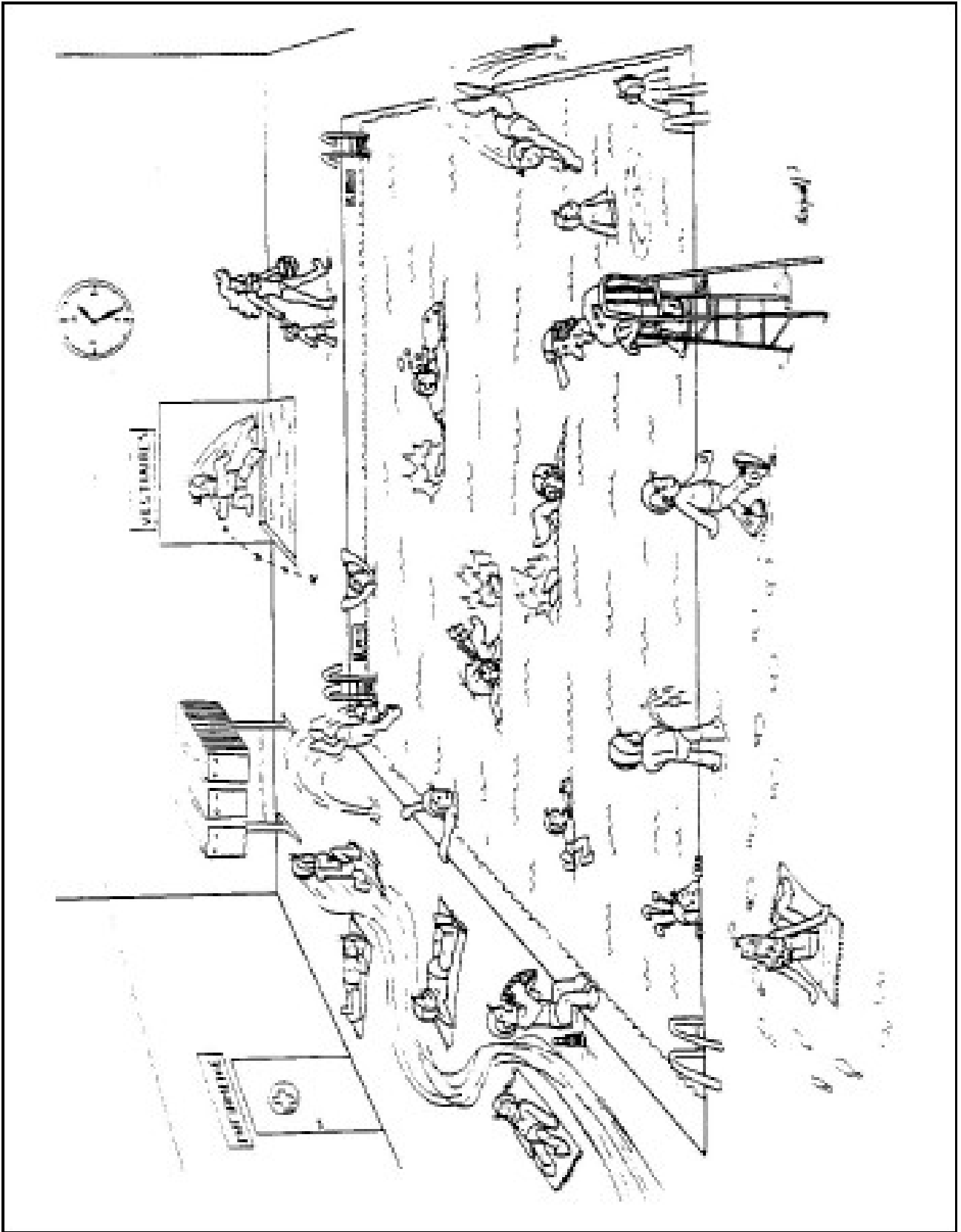
**5**

**6**

**JEU DES ERREURS**

**Entoure les choses à ne pas faire à la piscine**





COMMENT TROUVES-TU LA PISCINE ?

Tu peux entourer plusieurs réponses ou colorier les dessins

Tu es bien



Tu as eu peur



C'est sombre



C'est clair  
(lumineux ?)



Tu as eu chaud



Tu as eu froid



Tu es content



Tu es triste



Il y a du bruit



C'est calme



C'est profond



Ce n'est pas  
profond



## MES REMARQUES SUR MES SEANCES DE NATATION



Reviens à cette page régulièrement et note ou dessine ce qui a éventuellement changé : ce que tu as fait, ce que tu vas essayer de faire, ce dont tu n'as plus peur, tes remarques, tes difficultés, tes performances...




# Attestation de Réussite



Nom : ..... Prénom : ..... Né(e) le : .....

Ecole primaire : .....

Nom de l'enseignant responsable : .....

Entrées dans l'eau

Immersions

Déplacements

Délivré le : .....

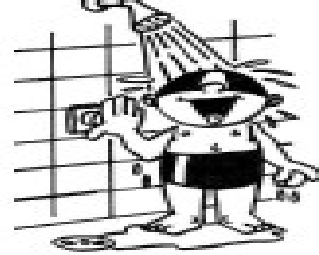
Signature et tampon :



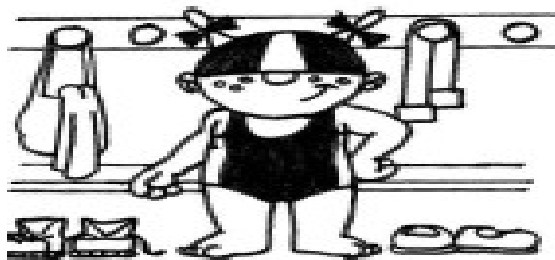
**Le pédiluve**



**La douche**



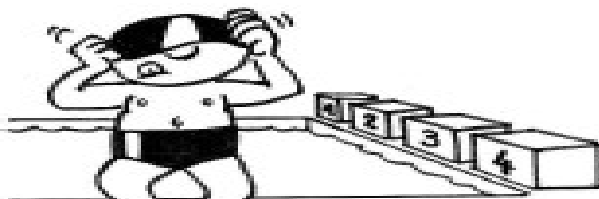
**Le vestiaire**



**La sortie**



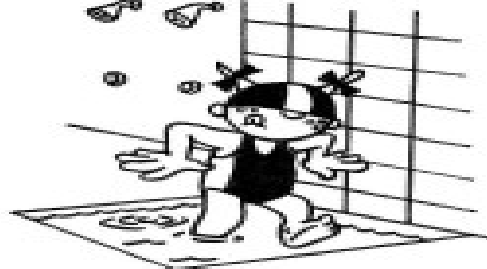
**Le bassin**



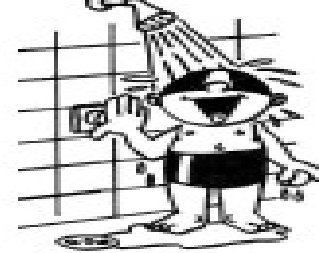
**Les toilettes**



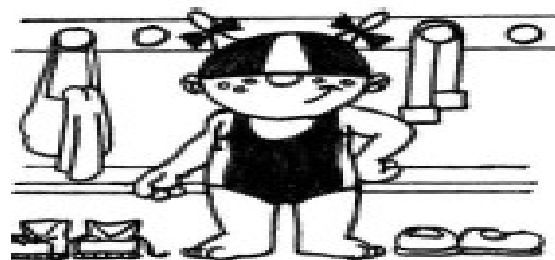
**Le pédiluve**



**La douche**



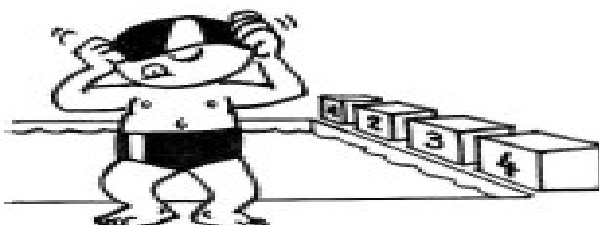
**Le vestiaire**



**La sortie**



**Le bassin**



**Les toilettes**

