

# TOUS EN NAGE



Document réalisé par l'équipe  
des Conseillers Pédagogiques en EPS  
du Haut-Rhin



# SOMMAIRE

<b>PRÉAMBULE</b>	<b>1</b>
• découverte de sensations nouvelles	
• sécurité	
• recommandations	
• les principales étapes	2
• comment utiliser ce document	
• tableau de la construction du nageur	3
• proposition d'un plan de séance de natation	4
• différentes façons d'utiliser l'espace de travail avec son groupe	5
<b>I. SI L'ENFANT N'EST JAMAIS ALLÉ À LA PISCINE ET/OU CRAINT LE MILIEU AQUATIQUE</b>	<b>6</b>
• 1 <sup>ère</sup> familiarisation	
<b>II. SI L'ENFANT NE MET PAS LA TÊTE DANS L'EAU</b>	<b>9</b>
• l'amener à mettre la tête dans l'eau	
<b>III. SI L'ENFANT MET LA TÊTE DANS L'EAU</b>	<b>11</b>
• l'amener à faire des immersions complètes et plus longues en petit bain et en grand bain	
• l'amener à ouvrir les yeux, ouvrir la bouche, souffler dans l'eau	13
• l'amener à explorer la profondeur	14
• l'amener à accepter la remontée passive	14
<b>IV. SI L'ENFANT SAIT QU'IL FLOTTE</b>	<b>15</b>
• l'amener à sauter dans le grand bain et enchaîner une remontée passive	
• l'amener à s'allonger en positions ventrale et dorsale	16
• l'amener à construire la position "TORPILLE" ventrale et dorsale	17
<b>V. SI L'ENFANT S'ALLONGE CORPS ALIGNÉ ET TIENT LA POSITION SANS MOUVEMENT SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS</b>	<b>19</b>
• l'amener à réaliser des glissées ventrale et dorsale	
<b>VI. SI L'ENFANT MAITRISE LES GLISSÉES VENTRALE ET DORSALE</b>	<b>21</b>
• l'amener à prolonger la glissée grâce à des mouvements de jambes équilibrateurs (positions ventrale et dorsale), sans oublier que la véritable propulsion se fera avec les bras	
• l'amener à ajouter le moteur principal : tourner les bras (en nages ventrale et dorsale)	23
- découverte des principes d'appuis de bras, à partir de sensations, dans des situations de découverte	
- travail technique	24
• l'amener à réaliser des expirations complètes et enchaînées	25
<b>VII. SI L'ENFANT NAGE 15 MÈTRES</b>	<b>27</b>
• l'amener à coordonner la respiration à la propulsion pour nager plus loin sur le ventre	28
• l'amener à améliorer l'efficacité de sa propulsion pour nager plus loin sur le ventre	29
• l'amener à améliorer l'efficacité de sa propulsion pour nager plus loin sur le dos	30

• l'amener à plonger (entrer dans l'eau par la tête)	31
- les bascules et les premières entrées par la tête	
- plonger	
<b>VIII. SI L'ENFANT NAGE 30 MÈTRES ET PLUS EN DOS ET EN CRAWL</b>	<b>33</b>
• l'amener à nager longtemps (6 minutes)	
- nager longtemps en crawl	
- réaliser des virages efficaces	36
<b>IX. SI L'ENFANT NAGE 6 MINUTES SANS S'ARRÊTER :</b>	<b>38</b>
• l'initier à la brasse	
• l'initier au sauvetage	41
• l'initier au water-polo	42
• l'initier à la natation synchronisée	43
<b>BIBLIOGRAPHIE ET ORIGINES DES ILLUSTRATIONS</b>	<b>49</b>
<b>ANNEXES :</b>	
1. Les tests natation 2011 et quelques situations complémentaires pour les préparer	50
2. Un exemple de fiche d'évaluation natation, du débutant au nageur	55

# PRÉAMBULE

## Remarques générales

Ce document propose un contenu pour plusieurs années d'enseignement de la natation à l'école.

Pour l'apprentissage des nages, il est primordial de commencer par les nages alternatifs (crawl et dos crawlé), comme ce document le propose. Elles sont particulièrement adaptées aux jeunes apprenants et seront la priorité dans les programmes du collège.

L'apprentissage des nages simultanées (ici la brasse) n'est à envisager que lorsque le crawl et le dos crawlé sont maîtrisés. Il en est de même pour les activités complémentaires (natation synchronisée, sauvetage et water-polo).

## ► DÉCOUVERTE DE SENSATIONS NOUVELLES

Il s'agit de faire perdre progressivement à l'enfant ses repères de TERRIEN pour lui faire acquérir ceux de NAGEUR. Ces transformations passeront par de nombreuses mises en situation, la découverte de sensations nouvelles, la recherche de nouveaux repères, d'autres équilibres, de moyens de propulsion, de solutions respiratoires.

Il est important de garder à l'esprit que "Nager, c'est se faire plaisir".

	REPÈRES DU TERRIEN	REPÈRES DU NAGEUR
<b>ÉQUILIBRE</b>	- Equilibre vertical - Tête verticale - Regard horizontal - Appuis plantaires - Effet de la pesanteur	- Equilibre horizontal - Tête horizontale - Regard vertical - Abandon des appuis plantaires - Poussée d'Archimède
<b>RESPIRATION</b>	<b>Respiration innée</b> - Expiration passive - Inspiration active	<b>Respiration volontaire (bouche)</b> - Expiration complète dans l'eau (active) - Inspiration brève hors de l'eau (réflexe)
<b>PROPULSION</b>	- Appuis fixes et solides - Jambes <b>motrices</b> - Bras équilibrateurs - Résistance de l'air (négligeable)	- Appuis fuyants et mouvants - Bras <b>moteurs</b> - Jambes équilibratrices - Résistance de l'eau (réelle)

## ► SÉCURITÉ

Pour l'intervenant, il est fondamental de :

- connaître le lieu de pratique : profondeur des bassins, emplacement des perches, présence du maître-nageur affecté à la surveillance ;
- être en possession de la liste nominative des élèves de son groupe ;
- matérialiser l'espace de travail de chaque groupe ;
- compter régulièrement les élèves de son groupe. Cela fera l'objet d'une attention toute particulière ;
- surveiller activement et de façon permanente : garder son groupe dans son champ de vision ;
- associer le plus souvent 2 élèves afin que chacun porte attention à son partenaire.

## ► RECOMMANDATIONS

- Les enfants doivent être le plus possible en action : éviter les temps d'attente et d'explications trop longs.
- Pour qu'il y ait assimilation dans l'apprentissage, il faut laisser le temps à l'enfant de répéter plusieurs fois (une moyenne de 5) le même exercice. Il pourra être repris éventuellement sur plusieurs séances.
- À tout moment de l'apprentissage, il convient d'envisager le travail en petit bain et en grand bain.

- Il est important **d'alterner des exercices en positions ventrale et dorsale.**

## ► LES PRINCIPALES ÉTAPES SONT :

### - **la familiarisation**

Elle a une durée très variable : de 30 minutes... à plusieurs séances pour certains élèves. Il est important de passer très vite cette étape avec des enfants qui n'ont pas peur de l'eau et de prendre le temps avec les autres.

### - **flotter, « faire le bout de bois »**

L'enfant doit sentir qu'il flotte : le travail de la remontée passive est fondamental.

Tous ces exercices se font en apnée ; elle est spontanée chez la plupart des enfants, mais il est important de donner la consigne de ne pas souffler à ceux qui le feraient.

### - **apprendre à se profiler : « tailler le bout de bois » pour qu'il glisse bien et vite**

"Construire le bateau", tête placée et corps gainé (indéformable).

Cette étape est incontournable, elle conditionne l'apprentissage ultérieur des nages.

### - **apprendre à se propulser, ajouter le moteur**

C'est seulement quand le bateau est bien profilé que l'on ajoute les moteurs :

- un petit moteur, les jambes, pour préserver l'horizontalité
- un moteur principal, les bras, pour se propulser.

### - **coordonner la respiration aquatique et la propulsion**

L'expiration sera complète et sous-marine, l'inspiration brève et sans rupture de l'équilibre horizontal.

### - **améliorer l'efficacité propulsive dans les deux nages alternatives**

Puis, pour aller plus loin, il est possible d'apprendre à nager la brasse, de s'initier au sauvetage, au waterpolo ou à la natation synchronisée.

## ► COMMENT UTILISER CE DOCUMENT ?

Ce document décrit les étapes incontournables de l'apprentissage de la natation. Pour chacune d'elles, un catalogue de situations est proposé. Il n'est cependant pas nécessaire de les mettre toutes en oeuvre et dans un ordre strict.

**Les exercices en bleu correspondent à des situations clés, ils sont incontournables.**

Le temps qu'il faut consacrer à chacune des étapes est variable. Il ne faut pas hésiter à reprendre des exercices de l'étape précédente ou à aborder ceux de l'étape suivante.

# La construction du nageur : la part de chaque composante de la natation pour chaque étape

Familiarisation
  Equilibre
  Propulsion
  Respiration

ETAPES									
I	Pour l'enfant qui débute....	Première découverte du milieu (rondes, petits trains, jeux de déplacements...)						1ers déséquilibres	1ères actions de bras en marchant
II		Découverte du grand bain Premières immersions complètes	Perdre ses appuis plantaires					Actions de bras PB et jambes GB	
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)					Actions de bras et de jambes pour se redresser, s'équilibrer	Souffler dans l'eau	
V	Vers l'enfant qui glisse	Réaliser de longues glissées ventrales et dorsales (en ayant compris le rôle fondamental de la tête)					Utiliser des appuis solides pour se propulser	Souffler dans l'eau, inspirer hors de l'eau plusieurs fois de suite (hors nage)	
VI	Vers l'enfant qui nage ...15m	Rester 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 en fin de glissée Se propulser en apnées successives		
VII	...30m	Rester profilé et indéformable malgré les perturbations dues à la propulsion et à la respiration Réaliser des plongeons	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			
	Vers l'enfant qui nage vite et/ou longtemps	Améliorer l'équilibre de ses nages pour être plus efficace	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)			

William BÉHAGUE – Patrice MICHEL – Sylvie ROST – Denis WESTRICH

## **Proposition d'un plan de séance**

Le matériel doit être au bord du bassin au début de la séance et doit être rangé à la fin.

Durée : environ 45 minutes

<p style="text-align: center;"><b>Accueil – Prise en main</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• regrouper les élèves à la sortie des douches</li><li>• vérifier l'effectif de son groupe <b>tout au long de la séance</b> (liste nominative remise par l'enseignant)</li><li>• annoncer le contenu de la séance au groupe que l'on a en charge</li></ul>	5 min
<p style="text-align: center;"><b>Mise en train</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• reprendre une situation déjà vue qui mettra rapidement les enfants en activité</li></ul>	5 min
<p style="text-align: center;"><b>Partie principale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• reprendre ce qui a été fait au cours de la séance ou des séances précédentes (2/3 du temps), la répétition est un facteur essentiel de tout apprentissage</li><li>• introduire un nouvel apprentissage (1/3 du temps)</li></ul>	25 min
<p style="text-align: center;"><b>Réinvestissement (et non récréation)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• les espaces restent aménagés, chaque intervenant reste responsable de son groupe</li><li>• proposer aux élèves de réessayer certains éléments de la séance (dans le cas d'une séance plus courte, cette partie sera supprimée)</li></ul>	5 min
<p style="text-align: center;"><b>Bilan de séance</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• voir avec les élèves si les objectifs ont été atteints et si non pourquoi</li></ul>	5 min



## Varier les formes et espaces de travail

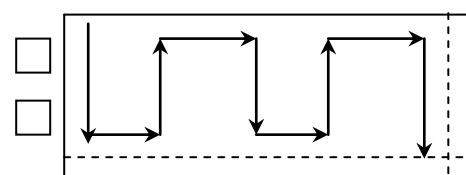
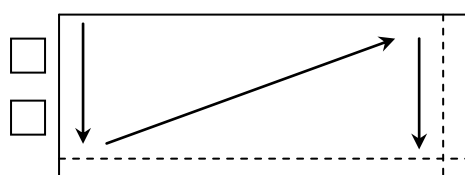
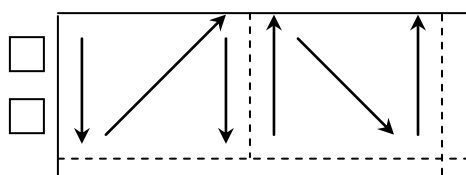
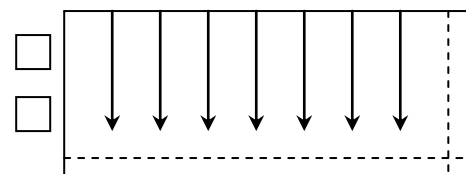
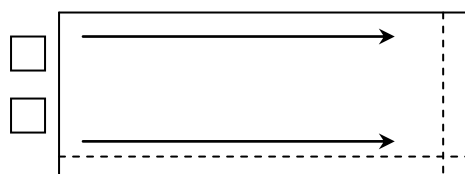
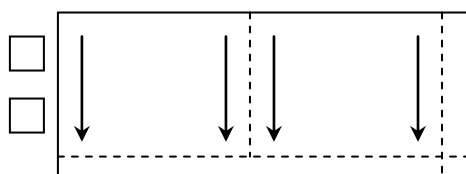
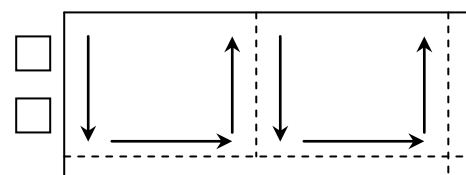
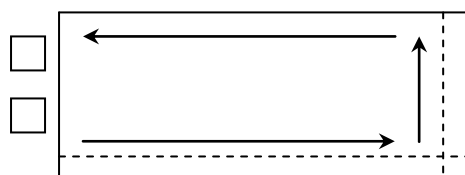
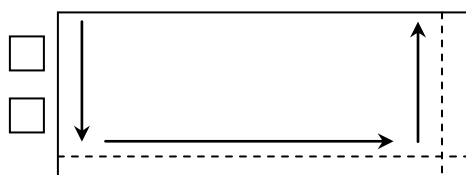
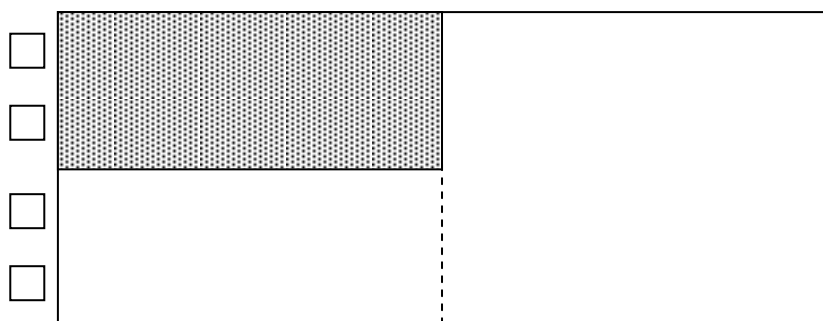
### Intérêt de la forme de travail en parcours :

Le travail en parcours permet d'enchaîner différents exercices et oblige ainsi l'élève à s'adapter (aller vers plus d'autonomie). C'est d'ailleurs la logique qui préside à la conception des tests.

- Il met réellement les élèves en action en augmentant le temps de travail.
- Il permet d'enchaîner les actions sans rupture.
- Il permet à l'enseignant d'observer les élèves.
- Il permet de rappeler les repères et consignes au niveau du groupe mais surtout individuellement.

Remarque : travailler en parcours, c'est aussi réfléchir à l'aménagement des bassins en concertation avec les autres intervenants et les MNS (souvent quand un travail systématique est mis en place sur toute la longueur de la ligne d'eau on note une détérioration notable des repères fondamentaux mis en place).

### Quelques aménagements de bassin possibles (bassin de 25m X 10m) :





# I. SI L'ENFANT N'EST JAMAIS ALLÉ À LA PISCINE ET/OU CRAINT LE MILIEU AQUATIQUE

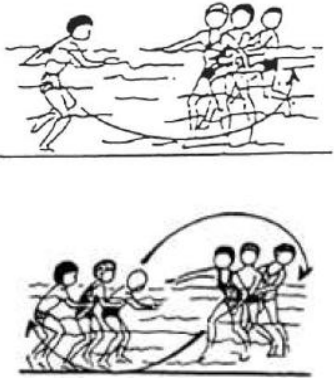
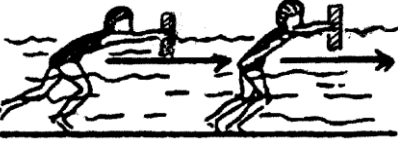
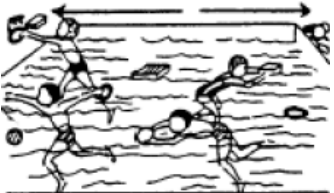
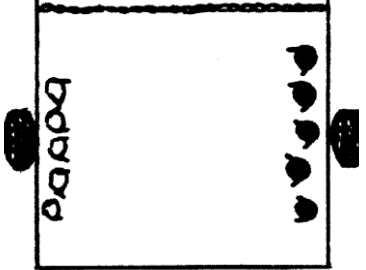
## Objectif : 1<sup>ère</sup> familiarisation


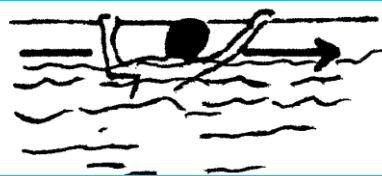
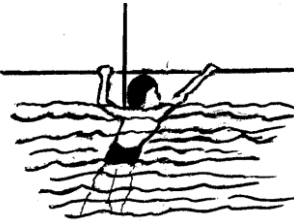
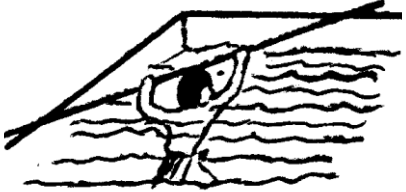

Cette phase est fondamentale en maternelle et au cycle des Apprentissages Fondamentaux. Elle peut cependant être écourtée voire supprimée avec des enfants qui n'ont pas peur de l'eau.

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
<b>À L'ÉCOLE OU À LA PISCINE</b>	
1. À L'ÉCOLE TRAVAIL SUR LES REPRÉSENTATIONS DE L'EAU EN GÉNÉRAL ET DE LA PISCINE EN PARTICULIER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilisation à l'eau par différents moyens ( albums, histoires...).</li> <li>• Maquette de la piscine et photos de l'établissement.</li> </ul>
2. ARRIVÉE POUR LA 1 <sup>ère</sup> FOIS À LA PISCINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser un tour du « propriétaire », vestiaires, douches, bassins, les MNS.</li> <li>• Profiter du passage aux douches pour mouiller entièrement la tête.</li> <li>• Passage au pédiluve.</li> </ul>

Les exercices **PETIT BAIN** qui suivent sont à alterner avec ceux proposés dans le **GRAND BAIN** (goulotte, corde, échelle de corde, cage aquatique).




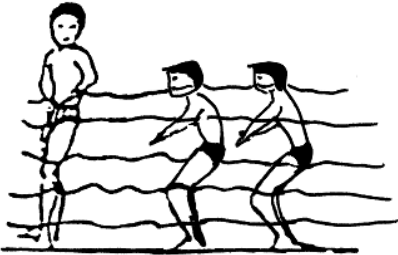
<b>PETIT BAIN</b>	
3. MARCHÉ SAUTS COURSES  SE MOILLER LE VISAGE ET S'ÉCLABOUSSER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer en avant, en arrière, latéralement, au signal : ¼ de tour à droite, ¼ tour à gauche, sur la pointe des pieds,...</li> <li>• Se déplacer pieds joints en sautant (kangourou), le plus haut possible, ..</li> <li>• Améliorer et accélérer les déplacements avant et arrière en utilisant les bras et les mains ; on essaie toutes les possibilités : poings fermés, mains en pelles, doigts écartés, tranchant de la main, mouvements alternatifs et simultanés, ...</li> </ul>
4. ATTRAPE-MOI 	<p><b>Organisation :</b> Par deux.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève A se place à une longueur de bras devant l'élève B qui essaie de le toucher avant qu'il atteigne le bord opposé.</li> </ul>
5. LE PETIT TRAIN 	<p><b>Organisation :</b> Formation « l'un derrière l'autre, tenus au niveau des épaules, c'est le petit train qui se déplace ».</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au signal, la locomotive essaie d'attraper le dernier wagon (il faut rester liés). Si elle y parvient, elle devient à son tour dernier wagon. Remarque : le train est en mouvement et empêche que cela se produise.</li> </ul> <p>→ <b>Variante :</b> le dernier wagon essaie d'attraper la locomotive. S'il y parvient, il devient à son tour locomotive.</p>

<p><b>6. LE LOUP ET L'AGNEAU</b></p>  <p>Variante</p>	<p><b>Organisation :</b>          Les élèves sont par groupes de quatre (un loup et trois agneaux).          Les agneaux sont en colonne, l'un derrière l'autre et se tiennent par les épaules ou les hanches. Le loup est face à eux.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Le loup essaie de toucher le dernier agneau.</b> Les autres l'en empêchent. Lorsque l'agneau est touché, le loup se met en position de dernier agneau et celui qui était en tête de colonne devient loup.</li> </ul> <p>→ <b>Variante :</b> deux équipes (chaque équipe est constituée d'un loup et de trois agneaux). <b>Le loup se met en tête de colonne et essaie de toucher le dernier agneau de l'équipe adverse.</b> Lorsqu'un agneau est touché, le loup (dans chaque équipe) se met en position de dernier agneau et celui qui se retrouve en tête de colonne devient loup.</p>
<p><b>7. PILE OU FACE</b></p>	<p><b>Organisation :</b>          Deux équipes dos à dos, placées au centre du bassin et espacées d'environ 1 m 50.          Une équipe est l'équipe des « pile », l'autre est celle des « face » (on peut éventuellement numéroter les élèves).</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lorsque je dirai le mot « pile » dans mon histoire, chaque élève de l'équipe pile essaie d'atteindre le bord en courant sans se faire attraper par son binôme (Idem avec le mot « face »).</li> </ul>
<p><b>8. LES BATEAUX</b></p> 	<p><b>Organisation :</b>          Les élèves sont alignés, épaules dans l'eau, le long du bord.          Une planche par élève.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• C'est une course. Il faut atteindre le plus vite possible l'autre côté en poussant son bateau immergé à moitié (planche).</li> </ul> <p><b>(On recherche des sensations de résistance de l'eau à l'avancement)</b></p>
<p><b>9. LES ÉPAVES FLOTTANTES</b></p> 	<p><b>Organisation :</b>          Deux équipes. De nombreux objets flottants. Deux ports (paniers).</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ramener une à une le plus d'épaves à son port.</li> </ul>
<p><b>10. LES DÉMÉNAGEURS</b></p> 	<p><b>Organisation :</b>          Deux fois plus d'objets flottants que d'élèves (planches, frites, pull-buoy...).</p> <p>Les élèves sont divisés en deux équipes de 4 à 6 joueurs.          Durée du jeu : 1 minute</p> <p>Les objets sont répartis en nombre équivalent des deux côtés opposés du bassin (les maisons).</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaque équipe doit déménager au plus vite ses objets pour les déposer dans la maison adverse. Chacun ne peut prendre qu'un objet à la fois.</li> </ul> <p>L'équipe gagnante est celle qui aura le moins d'objets dans sa maison à la fin du temps imparti.</p>

<p><b>11. LES RADEAUX À DÉPLACER</b></p>	<p><b>Organisation :</b> Les élèves forment des équipes de 2 ou 3. Chaque équipe dispose d'une planche sur laquelle sont posés trois objets divers. Chaque élève doit participer au déplacement du radeau en le tenant. La traversée a lieu sur la largeur du bassin.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au signal donné par l'enseignant, les groupes doivent transporter le plus rapidement possible le radeau de l'autre côté sans perdre d'objet. En cas de perte, il est possible de ramasser l'objet et de continuer.</li> </ul> <p>→ <b>Variante 1 :</b> course relais.</p>
<p><b>GRAND BAIN</b></p>	
<p><b>12. PREMIÈRE ENTRÉE DANS LE GRAND BAIN</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> L'un après l'autre.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrer dans l'eau par l'échelle (face à l'échelle) et s'accrocher au bord.</li> </ul>
<p><b>13. PREMIERS CHEMINEMENTS</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> L'un après l'autre. Déplacement de tout le groupe suivant les indications données par l'enseignant (signaux visuels ou auditifs : droite, gauche, arrêt).</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Se déplacer épaules dans l'eau en tenant le bord à deux mains.</b></li> </ul> <p>→ <b>Variante 1 :</b> idem en croisant les bras.</p> <p>→ <b>Variante 2 :</b> idem en tournant sur soi-même.</p>
<p><b>14. CHEMINEMENTS VARIÉS</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> L'un derrière l'autre, en file indienne.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer en contournant un obstacle (un camarade ou la perche tenue verticalement à 50 cm du mur).</li> </ul> <p>→ <b>Variante 1 :</b> passer devant un camarade qui facilite le passage.</p> <p>→ <b>Variante 2 :</b> se déplacer en tenant une planche dans une main.</p> <p>→ <b>Variante 3 :</b> ne poser qu'une main au mur, ramer de l'autre.</p>
<p><b>15. LE SINGE</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Passage l'un après l'autre à la perche haute placée dans un angle.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer en se tenant à la perche.</li> <li>• Croiser les bras.</li> <li>• Tourner sur soi-même.</li> </ul> <p><b>Sécurité :</b> s'assurer que la perche est fermement maintenue.</p>
<p><b>16. COURSE À LA GOULOTTE</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Une équipe opposée à l'autre (15 m) avec un objet à atteindre placé à mi-distance.</p> <p><b>Consigne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aller le plus vite possible toucher l'objet en se déplaçant le long de la goulotte.</li> </ul> <p><b>(On recherche l'horizontalité grâce à la vitesse de déplacement)</b></p>

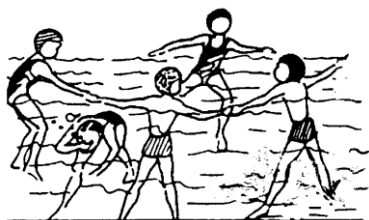
## II. SI L'ENFANT NE MET PAS LA TÊTE DANS L'EAU

**Objectif :** amener l'enfant à mettre la tête dans l'eau

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
<b>PETIT BAIN</b>	
<p><b>1. LA BALLE DE PING-PONG</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Une balle de ping-pong posée sur l'eau par élève. Les élèves sont placés dos au bord.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au signal donné par l'enseignant, les élèves essaient d'amener la balle au niveau d'une limite fixée par un plot, uniquement en soufflant sur la balle au ras de l'eau. Le menton touche l'eau.</li> </ul>
<p><b>2. LE POUSSE-BALLON</b> Variante 1</p> 	<p><b>Organisation :</b> Les élèves sont placés l'un à côté de l'autre et ont chacun un pull-buoy ou un ballon.</p> <p>La course s'effectue dans le sens de la largeur de la piscine.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousser un pull-buoy (ou un ballon) avec la tête pour atteindre l'autre côté.</li> </ul> <p>→ <b>Variante :</b> idem avec les mains dans le dos.</p>
<p><b>3. LA PLANCHE RETOURNÉE</b></p>	<p><b>Organisation :</b> Chaque élève dispose d'une planche ou d'une coupelle flottante placée devant lui.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au signal, il faut retourner la planche ou la coupelle, le plus rapidement possible en n'utilisant que la tête.</li> </ul>
<p><b>4. LE COUPE-TÊTES</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Plusieurs élèves forment une ronde. À l'intérieur se trouve un élève muni d'une planche ou d'une frite (le coupeur de têtes).</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le coupeur de têtes tient la planche à plat (ou la frite) à deux mains. Au passage de la planche, les têtes doivent disparaître sous l'eau.</li> </ul>
<p><b>5. 1, 2, 3 CROCO !</b> Variante 1</p> 	<p><b>Organisation :</b> Une planche par élève. L'élève meneur se place sur l'un des bords, dos tourné au bassin : c'est le <b>crocodile</b>. Les autres s'installent à l'opposé : ce sont les <b>poissons</b>.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au signal donné par l'enseignant, les poissons avancent.</li> <li>• Le crocodile compte « un, deux, trois, croco », se retourne et désigne les poissons qui n'ont pas la bouche dans l'eau et qui ne sont pas immobiles. Ceux-ci reculent de ... pas.</li> <li>• Le premier poisson qui touche le mur a gagné, il remplace alors le crocodile.</li> </ul>

**6. LE FILET DU PÊCHEUR**

Variante 1 : passage sous les bras

**Organisation :**

Plusieurs élèves forment une ronde (le filet).

À l'intérieur se trouvent d'autres élèves : les poissons.

**Consignes :**

- Au signal, les poissons essaient de s'échapper en passant sous les bras. S'ils y parviennent, ils se joignent au filet, le dernier poisson restant au milieu a perdu.

**GRAND BAIN****7. LE PARCOURS  
D'OBSTACLES****Organisation :**

L'un derrière l'autre, en file indienne.

**Consignes :**

- Se déplacer en passant sous des obstacles (cerceaux lestés, frite ou perche, posés à moitié sur le bord et maintenus si nécessaire).



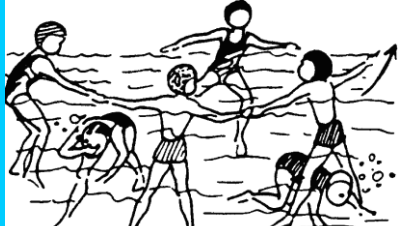

→ **Variante :** passer sous les bras d'un camarade

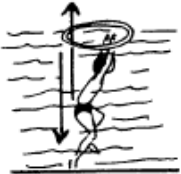


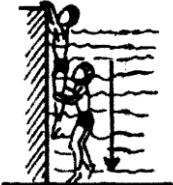
### III. SI L'ENFANT MET LA TÊTE DANS L'EAU

**Objectifs :** amener l'enfant à...

1. faire des immersions complètes et plus longues dans le petit bain et dans le grand bain
2. ouvrir les yeux, ouvrir la bouche, souffler dans l'eau
3. explorer la profondeur
4. accepter la remontée passive

#### Objectif III.1 : faire des immersions complètes et plus longues dans le petit bain et dans le grand bain

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
<b>PETIT BAIN</b>	
<p><b>1. LE POUSSE BALLON</b> variante 2</p> 	<p><b>Organisation :</b> Une balle posée sur l'eau par élève. Les élèves sont placés contre le mur, dos au bord.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au signal donné par l'enseignant, les élèves <b>poussent la balle avec le haut du crâne le plus loin possible sans relever la tête (visage immergé).</b></li> </ul>
<p><b>2. LAPIN-TERRIER</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Une planche par élève (sauf pour le renard).</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un joueur (le renard) cherche à toucher les autres (les lapins). On est invincible en se cachant sous la planche (dans son terrier). Le lapin touché devient renard.</li> </ul> <p>Le temps d'attente du renard devant le terrier est augmenté progressivement.</p>
<p><b>3. LE FILET DU PÊCHEUR</b> Variante 2 : passage sous bras et jambes</p> 	<p><b>Organisation :</b> Plusieurs élèves forment une ronde (le filet). À l'intérieur se trouvent d'autres élèves (les poissons).</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au signal, les poissons essaient de s'échapper en passant sous les bras ou entre les jambes du filet.</li> </ul> <p>S'ils y parviennent, ils se joignent au filet, le dernier poisson restant au milieu a perdu.</p>
<p><b>4. 1, 2, 3 CROCO !</b> Variante 2</p> 	<p><b>Organisation :</b> L'élève meneur se place sur l'un des bords, dos tourné au bassin : c'est le <b>crocodile</b>. Les autres s'installent à l'opposé : ce sont les <b>poissons</b>.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au signal donné par l'enseignant, les poissons avancent.</li> <li>• Le crocodile compte « un, deux, trois, croco », se retourne et désigne les <b>poissons qui n'ont pas la tête entièrement dans l'eau</b>. Ceux qui sont désignés reculent de ... pas.</li> <li>• Le premier poisson qui touche le mur a gagné, il remplace le crocodile.</li> </ul>

<p><b>5. LES DAUPHINS EN CAGE (Profondeur Moyenne)</b></p>	<p><b>Organisation :</b> Des groupes de deux élèves se tiennent face à face par les mains pour former des "cages". Dans chaque cage se trouve un élève (dauphin), 1 ou 2 dauphins en surnombre se trouvent en dehors des cages.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les dauphins n'ayant pas de cage annoncent « 1-2-3 dauphins, sortez ! ». Les autres dauphins doivent sortir de leur cage en passant sous les bras et aller dans une autre cage ; celui qui n'avait pas de cage en cherche une.</li> </ul> <p>→ <b>Variante :</b> varier la hauteur des cages pour obtenir une immersion plus ou moins complète des dauphins.</p>
<p><b>6. LE CERCEAU MANQUANT</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Un cerceau flottant par élève moins un cerceau (ex : 8 élèves, 7 cerceaux).</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuler dans tout l'espace hors des cerceaux et au signal, entrer dans l'un d'eux en passant par dessous (principe des chaises musicales).</li> </ul> <p>Remarque : aucun enfant n'est éliminé.</p>
<p><b>GRAND BAIN</b></p>	
<p><b>7. COURSE DÉFI À LA GOULOTTE</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Passage individuel. Parcours jalonné de repères de couleur (frites) le long du bord du bassin.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcourir la plus grande distance en tenant la goulotte la tête entièrement immergée.</li> </ul> <p>→ <b>Variante :</b> de plus en plus vite.</p>
<p><b>8. COURSE DÉFI AU PONT DE SINGE (2 cordes parallèles)</b></p>	<p><b>Organisation :</b> Passage individuel. Disposer des repères de couleur (frites) le long du bord.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcourir la plus grande distance en cheminant le long du pont de singe, la tête entièrement immergée.</li> </ul> <p>→ <b>Variantes :</b> le long d'une échelle flottante ou le long d'une corde.</p>
<p><b>9. DESCENTE À L'ÉCHELLE</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> L'un après l'autre.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descendre sous l'eau en se tenant aux barreaux de l'échelle.</li> </ul>
<p><b>10. LA PERCHE HUMAINE</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Par deux.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descendre le long des jambes d'un camarade, lui toucher un genou.</li> </ul> <p>→ <b>Variante :</b> descendre le long d'une perche tenue verticalement (fermement).</p>

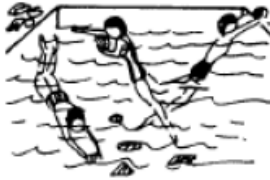
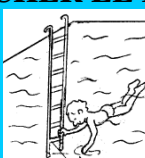



**Objectif III.2 : ouvrir les yeux, ouvrir la bouche, souffler dans l'eau**

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
<b>PETIT BAIN</b>	
<b>1. LA COULEUR (OU LA FORME) DE L'OBJET</b>	<p><b>Organisation :</b> Les enfants, deux par deux, sont debout dans l'eau face à face.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au signal donné par l'enseignant, l'un d'eux s'immerge pendant que l'autre montre un objet tenu sous l'eau dans sa main. Le premier doit annoncer la couleur (ou la forme) de l'objet montré (prévoir 3 objets tenus cachés dans le dos du montreur).</li> </ul>
<b>2. MAIN OUVERTE – MAIN FERMÉE</b>	<p><b>Organisation :</b> Les enfants, deux par deux, sont face à face.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au signal donné par l'enseignant, l'un d'eux s'immerge pendant que l'autre tend sa main ouverte ou fermée sous l'eau. Le premier doit annoncer "ouvert" ou "fermé" (présenter la main près du visage de l'enfant immergé).</li> </ul>
<b>3. CHASSE AUX COULEURS</b>	<p><b>Organisation :</b> Par deux.</p> <p>Quelques objets de couleurs différentes sont entassés au fond de l'eau.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• À la demande du camarade, l'élève va chercher l'objet de la couleur désignée.</li> </ul>
<b>4. EXPÉRIENCE DU BOL</b>	<p><b>Organisation :</b> Les enfants sont debout dans l'eau.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au signal donné par l'enseignant, les élèves immergent leur visage, tête horizontale et ouvrent leur bouche.</li> </ul> <p>Ils constatent que l'eau n'entre pas dans leur bouche.</p>
<b>5. SOUFFLER DANS L'EAU</b>	<p><b>Organisation :</b> Par deux, l'un fait l'autre observe.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Souffler dans l'eau pour faire des bulles par la bouche (soupe chaude), par la gorge (buée sur la vitre), par le nez (je me mouche)...</li> </ul>
<b>6. CRIER SOUS L'EAU</b>	<p><b>Organisation :</b> Les enfants, deux par deux, sont face à face.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous deux s'immergent ; l'un crie très fort une voyelle "Aaaaaah !" que l'autre doit reconnaître. Idem avec d'autres voyelles.</li> </ul>


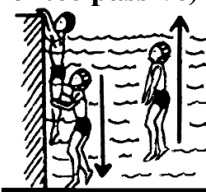
### Objectif III.3 : explorer la profondeur

Tous ces exercices se font en apnée ; elle est spontanée chez la plupart des enfants, mais il est important de donner la consigne de ne pas souffler à ceux qui le feraient.

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
<b>PETIT BAIN</b>	
<p><b>1. LES PÊCHEURS DE PERLES</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Divers petits objets lestés. Les élèves sont répartis dans l'eau sur le bord du bassin.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ramener le plus d'objets possible sur le bord, en les prenant sous l'eau.</li> </ul> <p>Compter les objets récoltés. Faire jouer les équipes ensemble ou alternativement (possibilité de limiter le temps de la récolte ≈ 45 sec).</p>
<b>GRAND BAIN</b>	
<p><b>2. TOUCHER LE FOND</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> L'un après l'autre.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Toucher le fond de la piscine avec les pieds puis avec une main en se tenant aux barreaux de l'échelle avec l'autre.</li> </ul>
<p><b>3. LA DESCENTE</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Par deux.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Descendre le long des jambes d'un camarade, lui toucher les pieds.</li> </ul> <p><b>Variante :</b> descendre le long d'une perche tenue verticalement (anneau lesté enfilé autour de la perche).</p>

### Objectif III.4 : accepter la remontée passive

sentir que sans faire de mouvement " l'eau me fait remonter "

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
<b>PETIT BAIN</b>	
<p><b>1. LE BALLON</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Par deux.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Epaules dans l'eau, inspirer profondément, bloquer la respiration, mettre le visage dans l'eau, se mettre en boule (genoux-poitrine) <b>et se laisser flotter.</b></li> <li>● L'observateur va presser <b>doucement</b> sur le ballon pour l'enfoncer vers le fond, le ballon se laisse remonter à la surface sans faire de mouvement.</li> </ul>
<b>GRAND BAIN</b>	
<p><b>2. L'ASCENSEUR (remontée passive)</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Par deux.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Descendre le long des jambes d'un camarade, lui toucher les pieds.</li> <li>● Lâcher les pieds du camarade et <b>se laisser remonter sans se pousser au fond ni s'aider des mains.</b></li> </ul> <p>→ <b>Variante 1 :</b> idem mais en descendant le long d'une échelle.</p> <p>→ <b>Variante 2 :</b> idem mais en descendant le long d'une perche.</p>

## IV. SI L'ENFANT SAIT QU'IL FLOTTE



**Objectifs :** amener l'enfant à...

1. sauter dans le grand bain et enchaîner une remontée passive
2. s'allonger en position ventrale et dorsale
3. construire la position "TORPILLE" ventrale et dorsale

### Objectif IV.1 : sauter dans le grand bain et enchaîner une remontée passive

Recommandations de sécurité :


- attention à la profondeur (minimum 1,80m) ;
- l'enfant qui saute ne doit pas pouvoir attraper ou heurter l'échelle ou le bord ni entrer en collision avec un autre enfant ;
- orteils accrochés au bord (en griffes) pour ne pas glisser.

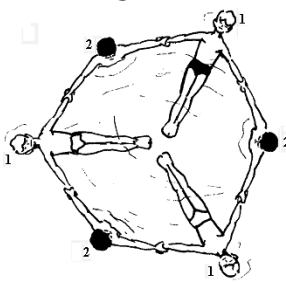


SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
<b>LES ENTRÉES DANS L'EAU EN SAUTANT DANS LE GRAND BAIN</b>	
<p><b>1. ENTRÉES DANS L'EAU PAR LES PIEDS</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Au minimum 1,80m de profondeur. Les élèves sautent l'un après l'autre au signal de l'adulte. Pour éviter l'attente, enchaîner avec des cheminements à de la goulotte.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir la perche, sauter dans l'eau (bloquer sa respiration quand on quitte le bord) puis se laisser tirer jusqu'à l'échelle.</li> </ul> <p>La perche sera tenue souplement (accompagner la descente sous l'eau).</p> <p>→ <b>Variante 1 :</b> perche attrapée « au vol », elle est placée quelques centimètres devant les mains de l'élève.</p> <p>→ <b>Variante 2 :</b> perche attrapée en remontant (ouvrir les yeux sous l'eau). On prévient l'élève : la perche lui sera tendue lors de la remontée.</p> <p><b>Remarques : on donne la perche de plus en plus tard, l'élève va chercher à s'allonger pour rejoindre le bord tout seul. L'adulte doit veiller à ne jamais « trahir » la confiance de l'élève.</b></p>
<p><b>2. SAUTER "DROIT COMME UN I"</b></p>	<p><b>Organisation :</b> Au minimum 1,80m de profondeur. Les élèves sautent l'un après l'autre au signal de l'adulte qui leur tendra la perche si nécessaire pour revenir au bord.</p> <p>Pour éviter l'attente, enchaîner avec des cheminements à la goulotte.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter et entrer dans l'eau "droit comme un I".</li> </ul> <p>→ <b>Variante :</b> (inciter l'élève à produire une impulsion vers le haut). Idem en sautant par-dessus une frite tenue par un camarade devant les pieds de l'élève et au-dessus de l'eau.</p>
<p><b>3. SAUTER "DROIT COMME UN I" ET SE LAISSER REMONTER</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Au minimum 1,80m de profondeur. Les élèves sautent l'un après l'autre au signal de l'adulte qui leur tendra la perche si nécessaire pour revenir au bord.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter dans l'eau, <b>rester droit et tonique</b> et <u>se laisser remonter sans pousser au fond et sans faire de mouvement</u>. Si nécessaire, permettre de s'accroupir au fond pour amortir avant de se laisser remonter.</li> </ul>

## Objectif IV.2 : s'allonger en positions ventrale et dorsale

- Passer de l'équilibre vertical (terrien) à l'équilibre horizontal (nageur)
- Maîtriser les équilibres horizontaux
- Effectuer des changements d'équilibre

Tous les exercices réalisés dans le petit bain seront possibles dans le grand bain lorsque les élèves sauront revenir seuls au bord.

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
<b>PETIT BAIN - GRAND BAIN</b>	
<b>1. VERS L'ÉTOILE VENTRALE avec matériel</b>	<p><b>Organisation :</b> Tous ensemble avec "frites", planches ou pull-buoy.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Chercher des solutions pour s'allonger sur le ventre avec deux objets flottants identiques dans les mains.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> pour se relever d'une manière équilibrée en partant d'une position ventrale il faudra grouper les jambes, attendre la bascule, poser les deux pieds au sol puis sortir la tête de l'eau.</p>
<b>2. VERS L'ÉTOILE DORSALE avec matériel</b>  	<p><b>Organisation :</b> Tous ensemble avec "frites", planches ou pull-buoy.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Chercher des solutions pour s'allonger sur le dos avec deux objets flottants identiques dans les mains.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> pour se relever d'une manière équilibrée en partant d'une position dorsale il faudra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ramener la tête vers les genoux en groupant les jambes,</li> <li>- laisser le temps de la bascule et poser les deux pieds au sol.</li> </ul>
<b>3. L'ÉTOILE VENTRALE avec aide</b>	<p><b>Organisation :</b> Par deux.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A tend ses mains sous l'eau, paumes vers le haut ; B pose les siennes dessus, immerge ses épaules, son visage puis s'allonge sur le ventre.</li> </ul>
<b>4. L'ÉTOILE DORSALE avec aide</b>	<p><b>Organisation :</b> Par deux.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A place ses mains contre les omoplates de B, B s'allonge sur le dos : <ul style="list-style-type: none"> <li>- il met les épaules dans l'eau,</li> <li>- il bascule la tête en arrière pour mettre les oreilles dans l'eau,</li> <li>- il laisse monter son bassin vers la surface.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarques :</b> pour se relever il faudra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ramener la tête vers les genoux en groupant les jambes,</li> <li>- laisser le temps de la bascule et poser les deux pieds au sol.</li> </ul>

<p><b>5. LA FLEUR</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> En ronde.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un enfant sur deux s'allonge sur l'eau.</li> </ul> <p>Sur le dos : les oreilles sont dans l'eau, le ventre doit sortir, tendre les jambes.</p> <p>Sur le ventre : le visage est dans l'eau, tendre les jambes.</p> <p>→ <b>Variante :</b> passer de la position ventrale à la position dorsale.</p>
<p><b>6. L'ÉTOILE VENTRALE</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Par deux, A observe B.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B immerge ses épaules, son visage puis s'allonge sur le ventre et garde l'équilibre 5 secondes en s'étirant au maximum, bras et jambes écartés.</li> </ul>
<p><b>7. L'ÉTOILE DORSALE</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Par deux, A observe B.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B met les épaules dans l'eau, bascule la tête en arrière pour mettre les oreilles dans l'eau. Il laisse monter son bassin vers la surface et maintient son équilibre pendant 5 secondes en s'étirant, bras et jambes écartés.</li> </ul>

### Objectif IV.3 : construire la position "TORPILLE" ventrale et dorsale

#### ► Description de la position TORPILLE VENTRALE :

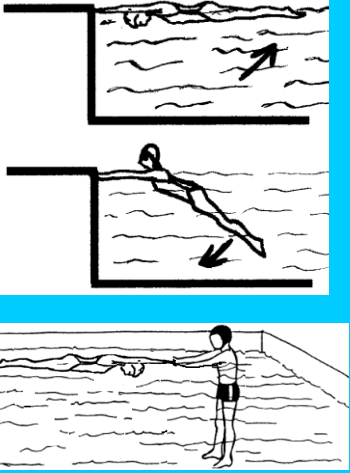
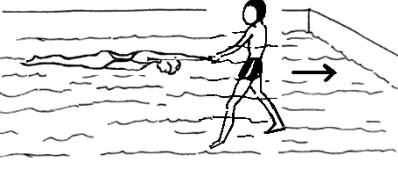

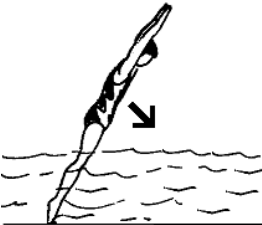



- le corps est gainé, indéformable, tonique
- la tête est rentrée (menton-poitrine)
- les bras sont tirés dans le prolongement du corps, mains superposées
- les jambes sont tendues et serrées
- les pointes de pieds sont tendues

#### ► Description de la position TORPILLE DORSALE :



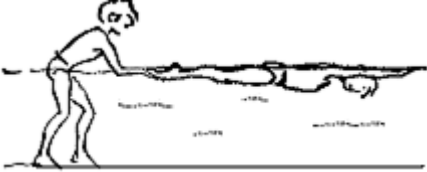
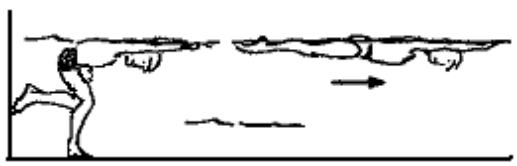
- le corps est gainé, indéformable, tonique.
- les bras sont tirés dans le prolongement du corps, mains superposées
- les oreilles sont dans l'eau coincées entre les bras, le regard au plafond
- les jambes sont tendues et serrées
- les pointes de pieds sont tendues
- le nombril et les cuisses affleurent la surface

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
<b>PETIT BAIN</b>	
<p><b>1. QUE SE PASSE-T-IL ?</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Variante</b></p>	<p><b>Organisation :</b> Les enfants sont face au mur, épaules dans l'eau, doigts posés dans la goulotte, bras tendus, les pieds posés derrière eux le plus loin possible.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au signal, baisser la tête en collant le menton sur la poitrine ; attendre longtemps (environ 10 secondes) : ... QUE SE PASSE-T-IL ?</li> </ul> <p>Au bout d'une dizaine de secondes dans cette nouvelle position, relever la tête : ... QUE SE PASSE-T-IL ? (Il s'agit de faire sentir le rôle du placement de la tête pour permettre l'allongement horizontal).</p> <p>→ <b>Aménagement lorsque l'eau n'affleure pas le bord du bassin :</b> par deux, A tend la paume de ses mains sous l'eau, et c'est sur ces appuis que B pose les siennes pour faire l'exercice</p>
<p><b>2. LE REMORQUEUR ET LA PÉNICHE</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Par deux.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le remorqueur promène la péniche qui est en position torpille en la tirant par les mains (les mains restent sous l'eau pendant l'exercice).</li> </ul> <p>→ <b>Variante 1 :</b> le remorqueur promène la péniche qui est en position torpille en la poussant (et en la guidant) par les pieds.</p>
<p><b>3. LA TORPILLE VENTRALE</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Seul.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'allonger sur le ventre et garder la position pendant 5 secondes.</li> </ul>
<p><b>4. LA QUILLE</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Dans le petit bain hauteur d'eau mi-cuisses.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se mettre debout en position torpille (et sur les demi-pointes de pieds) et se laisser tomber en avant en restant tout raide. Puis, dans l'eau, rester en position (indéformable) et se laisser flotter.</li> </ul>
<p><b>5. LA TORPILLE DORSALE</b></p> 	<p><b>Organisation :</b> Seul.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'allonger sur le dos et garder la position pendant 5 secondes.</li> </ul>

**REMARQUE :** Le gainage pourra être travaillé à l'école en EPS.

## V. SI L'ENFANT S'ALLONGE CORPS ALIGNÉ ET TIENT LA POSITION SANS MOUVEMENT SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS

**Objectif** : amener l'enfant à réaliser des glissées ventrales et dorsales

SITUATIONS	REPÈRES
<p><b>1. LA TORPILLE VENTRALE LANCÉE</b>                      Par deux, l'un se met en position de torpille ventrale, l'autre le pousse fort sous les pieds, et la torpille se laisse glisser le plus loin possible.                      Possibilité de se placer de côté pour propulser la torpille.</p> 	<p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <p>La tête est rentrée sous les bras, menton poitrine (tension sur la nuque), les mains sont l'une sur l'autre, le corps est aligné et tonique, les jambes sont serrées, s'étirer (se grandir = tirer sur les bras et les pointes de pieds).</p>
<p><b>2. LA GLISSÉE VENTRALE</b>                      Prendre appui au sol et/ou au mur pour se propulser. Cet appui peut s'effectuer par ordre de difficulté de la manière suivante :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Appui des deux pieds au fond.</li> <li>2. Appui d'un pied au fond et l'autre au mur.</li> </ol>  <p>→ <b>Variante 1</b> : varier la hauteur d'eau, commencer dans peu de profondeur pour favoriser une flexion importante des jambes permettant une poussée efficace.                      → <b>Variante 2</b> : concours de distance, jeux de défi sans battement de jambes.</p>	<p><u>Pour démarrer</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mettre les épaules totalement dans l'eau,</li> <li>- placer sa tête et ses bras en position TORPILLE,</li> <li>- basculer les bras et la tête dans l'eau pour regarder le fond,</li> <li>- pousser à deux pieds pour aller le plus loin possible sans mouvement de propulsion avec les jambes.</li> </ul> <p><u>Pour se redresser</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ramener les genoux vers la poitrine,</li> <li>- puis poser les pieds et redresser la tête tout en prenant appui sur l'eau avec les bras.</li> </ul>
<p><b>3. LA CIBLE</b>                      À la fin d'une glissée ventrale, poser ses deux pieds sur une des cibles (anneaux lestés) se trouvant au fond de l'eau entre 4 et 6 mètres du mur.</p>	<p>Sortir la tête de l'eau après avoir posé les pieds sur la cible atteinte.</p>
<p><b>4. LE TUNNEL</b>                      Traverser des cerceaux à demi-immergés, tenus verticalement à 3 m, 5 m du bord, ... sans redresser la tête pour les regarder.                      → <b>Variante</b> : deux camarades prolongent la glissée en poussant «la torpille» à mi-parcours.</p>	<p><b>IMPORTANT</b> : Ne pas redresser la tête.</p>

### 5. LA GLISSÉE DORSALE, bras dans le prolongement du corps

(veiller à ajouter une expiration nasale)

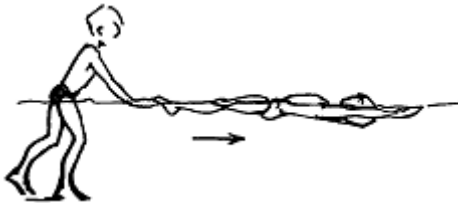


→ **Variante 1** : varier la hauteur d'eau : commencer dans peu de profondeur pour favoriser une flexion importante des jambes amenant une forte poussée.  
 → **Variante 2** : concours de distance, jeux de défi sans mouvement de propulsion avec les jambes.  
 → **Variante 3** : deux élèves prolongent la glissée de leur camarade en le poussant à mi-parcours.

Face au mur, debout dans le petit bain,  
 - placer les bras et la tête en position **TORPILLE DORSALE**  
 - mettre les épaules dans l'eau,  
 - basculer en arrière, mettre les oreilles dans l'eau, regard au plafond,  
 - placer un pied au mur et **pousser doucement**.  
 - **glisser longtemps**  
Pour se redresser :  
 - redresser la tête,  
 - ramener les genoux vers la poitrine,  
 - puis poser les pieds.

### 6. LA TORPILLE DORSALE LANCÉE

Par deux, l'un se met en position de torpille dorsale, l'autre le pousse modérément sous les pieds, et la torpille se laisse glisser le plus loin possible (veiller à ajouter une expiration nasale).



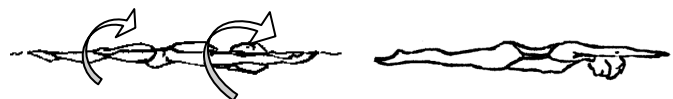
La tête est droite entre les bras, le regard au plafond, les mains sont l'une sur l'autre, le corps est aligné et tonique, les jambes sont serrées, s'étirer (se grandir = tirer sur les bras et les pointes de pieds).

### 7. LES TORPILLES QUI VRILLENT

Partir en glissée ventrale, et passer en position dorsale.



Partir en glissée dorsale, et passer en position ventrale.



Changer d'orientation pendant la glissée.  
 Conserver la position torpille pendant les vrilles.  
 Dans un premier temps, ne pas donner de consigne particulière pour le déclenchement de la vrille.  
 Dans un deuxième temps, demander d'appuyer avec une oreille contre le bras pour tourner en créant un déséquilibre.

Critères de fin d'étape :

- Réussir une glissée ventrale d'au moins 5 m, tête sous les bras jusqu'à la fin de la glissée.
- Réussir une glissée dorsale d'au moins 5 m, oreilles dans l'eau, regard au plafond jusqu'à la fin de la glissée.



## VI. SI L'ENFANT MAÎTRISE LES GLISSÉES VENTRALE ET DORSALE

**A la fin de cette étape, il devra réussir le test du palier 1 des programmes :**

- se déplacer sur une quinzaine de mètres
- enchaîner sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur (minimum 1m80 pour une question de sécurité) :
  - sauter dans l'eau
  - se laisser remonter
  - puis se laisser flotter 5 secondes
  - puis passer sous une ligne d'eau, puis regagner le bord



(Voir en annexe le détail du test et quelques situations complémentaires pour le préparer)

**Objectifs :** amener l'enfant à se propulser

1. prolonger la glissée grâce à des mouvements de jambes équilibrateurs (positions ventrale et dorsale), sans oublier que la véritable propulsion se fera avec les bras
2. ajouter le moteur principal : tourner les bras (en nages ventrale et dorsale)
  - A. Découverte des principes d'appuis de bras, à partir de sensations, dans des situations de découverte.
  - B. Travail technique
  - C. Situations jouées où l'efficacité est recherchée (la respiration n'est pas encore coordonnée : l'enfant est encore en apnées successives)
3. réaliser des expirations complètes et enchaînées

**Objectif VI.1 : prolonger la glissée grâce à des mouvements de jambes équilibrateurs (positions ventrale et dorsale), sans oublier que la véritable propulsion se fera avec les bras**

SITUATIONS	REPÈRES
<b>1. BATTEMENTS ALTERNÉS APRÈS GLISSÉE</b> - Glissée ventrale prolongée par des battements. - Glissée dorsale prolongée par des battements. - Glissée ventrale + battements, ½ vrille (quand je veux) pour finir sur le dos. - Glissée costale prolongée par des battements.	à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves  Pour toutes les glissées : rappeler des consignes de la glissée : corps tonique et menton poitrine.  <b>La position de torpille travaillée précédemment est toujours requise. La maintenir malgré les perturbations dues aux battements.</b>
<b>2. BATTEMENTS EN DOS AVEC PLANCHE</b> Glissée dorsale prolongée par des battements, planche tenue sur les genoux : ils ne doivent pas cogner la planche.	<u>Battements :</u> - chevilles souples, - cuisses actives (mouvements de haut en bas), - faire un peu d'écume avec les pieds.

<p><b>3. BATTEMENTS EN CONTRASTE</b> Glissée ventrale puis battements en contraste :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le plus vite/le plus lentement.</li> <li>- Faire beaucoup de bruit/aucun bruit.</li> <li>- Mouvements les plus grands/les plus petits.</li> <li>- Faire beaucoup de mousse / pas de mousse du tout.</li> <li>- Même travail en position dorsale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sur le ventre, seuls les pieds sortent un peu de l'eau,</li> <li>- sur le dos, les genoux ne sortent pas de l'eau (repère de la planche qu'on ne cogne pas).</li> </ul> <p><b>Tous ces exercices peuvent être proposés avec palmes afin de découvrir et renforcer les sensations d'appuis.</b></p>
<p><b>4. LE NAUFRAGÉ</b> Dans le grand bain, rester en surface en position verticale le plus longtemps possible uniquement grâce à des battements de jambes.</p> <p>→ <b>Variantes</b> : avec une planche, puis sans planche avec les bras écartés ; avec les bras croisés.</p>	
<p><b>5. BATTEMENTS SIMULTANÉS</b> Prolonger une glissée ventrale par des battements simultanés (ondulations).</p> <p>→ <b>Variantes</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur le ventre bras le long du corps</li> <li>- en position costale, un bras dans le prolongement du corps, l'autre le long du corps.</li> </ul>	<p>Rechercher des sensations de glisse En position costale, possibilité de prendre une légère aide à la flottaison (ex : pull-buoy). Eviter l'utilisation d'une planche. Remarque : inciter l'élève à aller plus loin, en l'autorisant à respirer rapidement en relevant la tête (grâce à des appuis de bras type brasse par exemple)</p>
<p><b>6. LE SOUS-MARIN</b> En position ventrale, battements alternés ou simultanés, corps totalement immergé.</p>	
<p><b>7. LE BATEAU</b> Par deux côte à côte sur le ventre, pousser une "frite" ou un tapis en effectuant des battements.</p> <p>→ <b>Variante</b> : sur le dos tirer une "frite" tenue au-dessus des cuisses.</p>	
<p><b>8. LE GAGNE-TERRAIN</b> Par deux face à face en position ventrale, mains sur une planche ou tenant une "frite" : au signal, faire des battements les plus efficaces possible pour faire reculer l'autre.</p>	
<p><b>9. LE NAGEUR À 2 TÊTES</b> Sur le ventre ou sur le dos, par deux, côte à côte, avancer en battements en se tenant par la main, bras tendus.</p> <p>Il est possible de varier les positions des bras (le long ou dans le prolongement du corps).</p>	

## Objectif VI.2 : ajouter le moteur principal : tourner les bras (en nages ventrale et dorsale)

### A. Découvrir les principes d'appuis des bras, à partir de sensations, dans des situations de découverte

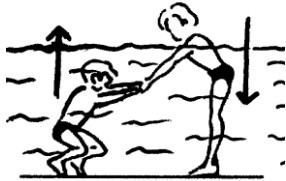
SITUATIONS	REPÈRES
<p><b>1. L'ARROSEUR ARROSÉ</b> En deux colonnes, dos à dos, s'arroser le plus possible.</p>	<p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <p>S'interroger : "Comment déplacer le plus d'eau possible pour arroser le camarade ?"</p>
<p><b>2. LA CHAISE AQUATIQUE</b> Assis sur une planche, avancer, reculer, tourner... en variant les appuis de bras (simultanés comme la brasse, alternés comme le crawl,...). → <b>Variante 1</b> : idem à cheval sur une "frite". → <b>Variante 2</b> : par deux, même position, suivre un camarade qui fait un parcours avec des virages, des tours, ...imiter tout ce qu'il fait.</p>	
<p><b>3. LE RADEAU</b> Couché à plat ventre sur une planche tête dans l'eau (les jambes sont inertes) : avancer, reculer, travail des bras simultanés ou alternés, retour* aérien ou sous-marin. Idem sur le dos, planche sous le bassin, corps gainé. → <b>Variante 1</b> : faire le moins de mouvements possible dans une traversée. → <b>Variante 2</b> : faire la course à plusieurs. → <b>Variante 3</b> : aller le plus lentement possible.</p>	<p>Sentir que ce n'est pas seulement la main qui agit sur l'eau mais aussi l'avant-bras et le bras. Le trajet de la main doit être le plus long possible.</p>
<p><b>4. PREMIÈRE APPROCHE EN VENTRAL</b> Glissée ventrale avec battements de jambes, faire tourner les bras alternativement. → <b>Variantes</b> : mouvements lents ou rapides, grands ou petits, accélérés ou uniformes...</p>	<p><b>Préserver la position "TORPILLE" tout au long de l'exercice.</b></p> <p><b>1. démarrer en glissée,</b> <b>2. ajouter les battements,</b> <b>3. faire tourner les bras.</b></p>
<p><b>5. PREMIÈRE APPROCHE EN DORSAL</b> Glissée dorsale avec battements de jambes, faire tourner les bras alternativement. → <b>Variantes</b> : mouvements lents ou rapides, grands ou petits, accélérés ou uniformes...</p>	<p><b>Rappel : tous les exercices en position ventrale se font en apnée.</b></p>

\* On entend par "retour de bras" la phase non propulsive du trajet de bras.

**B. Travail technique**

<b>SITUATIONS</b>	<b>REPÈRES</b> à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<b>6. LE BATEAU À 4 TEMPS</b> Après une glissée ventrale (pull-buoy entre les cuisses), aller le plus loin possible avec 4 mouvements de bras : mettre un repère de distance (camarade), le faire reculer à chaque nouvel essai.	<b>En position ventrale :</b> - profiter de l'élan le plus longtemps possible, ne se redresser que quand on est immobile, - préserver la position "TORPILLE" pendant tout l'exercice, - rechercher l'amplitude : chercher l'eau loin devant (contact bras-oreille) et l'amener loin derrière (toucher la cuisse avec le pouce).
<b>7. LE BATEAU PARESSEUX</b> Avec un pull-buoy entre les cuisses, traverser le petit bain avec le moins de mouvements de bras possible.	
<b>8. PROPULSION VENTRALE UN BRAS</b> Avec le bras gauche tendu devant soi, en position ventrale, nager avec le bras droit seulement. Inverser au retour. Possibilité de tenir un pull-buoy dans la main immobile.	
<b>9. PROPULSION DORSALE EN RATRAPÉ</b> Glissée dorsale avec une planche tenue en petite prise* sur les genoux bras tendus, mouvements de bras alternés, un bras tenant la planche (étape à passer rapidement pour ne pas installer de mauvais repères).	* La planche (dans le sens de la longueur) est tenue en petite prise quand on la tient par le bord le plus proche des mains.
<b>10. DOS À 2 BRAS, RETOUR SOUS-MARIN</b> Glissée dorsale avec battements, mouvements simultanés des bras, le retour est sous-marin (les mains passent lentement près des oreilles).	
<b>11. DOS À 2 BRAS</b> Glissée dorsale avec battements, mouvements simultanés des bras, le retour des bras est aérien et rapide.	<b>En position dorsale :</b> - regarder au plafond, - le corps reste indéformable - aller tout droit (repère bord ou ligne d'eau) - le retour aérien des bras est le plus rapide possible
<b>12. DOS COMPLET</b> Glissée dorsale avec bras dans le prolongement du corps, battements, mouvements alternatifs des bras, avec retour aérien.	
<b>13. RATRAPÉ ARRIÈRE EN DOS</b> Glissée dorsale avec les bras dans le prolongement du corps, battements, propulsion avec un seul bras à la fois, et arrêt du bras dans le prolongement du corps.	<i>Tous ces exercices peuvent se faire en neutralisant les jambes par un pull-buoy placé entre les cuisses.</i>
<b>14. LE BATEAU TORPILLE</b> Glissée ventrale, 4 mouvements en crawl, ½ vrille, 4 mouvements en dos, ½ vrille....	Aller droit grâce à un corps indéformable.

**Objectif VI.3 : réaliser des expirations complètes et enchaînées**

<b>SITUATIONS</b>	<b>REPÈRES</b> à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<p><b>1. CONCOURS DE BULLES</b> Soit par deux, l'un fait, l'autre observe. Soit tous les enfants en même temps.</p> <p>Faire des bulles le plus longtemps possible, par le nez, par la bouche, par les deux, dans le petit bain. → <b>Variante 1</b> : faire la plus grosse bulle d'un coup. → <b>Variante 2</b> : faire 10 lâchers de bulles successifs sans ressortir la tête de l'eau. → <b>Variante 3</b> : faire 10 longs lâchers de bulles, en reprenant de l'air à chaque fois.</p>	<p>Il faut voir remonter des bulles à la surface.</p>
<p><b>2. LE SOUFFLET</b> Dans le petit bain, tous ensemble.</p> <p>Mains à la goulotte s'accroupir sous l'eau pour souffler puis se redresser pour inspirer. Recommencer plusieurs fois de suite sans que les mains ne quittent le mur. → <b>Variante 1</b> : idem dans le grand bain. → <b>Variante 2</b> : varier les durées d'expiration : de plus en plus longues (varier les débits).</p>	<p>Souffler longtemps en continu jusqu'à expiration complète, puis inspirer vite bouche grande ouverte et souffler à nouveau en continu.</p> <p><b>Remarques : il faut sentir et entendre des bulles en continu sous l'eau.</b></p>
<p><b>3. ALLER TOUCHER LE FOND</b> Dans le petit bain : avec le genou, la main, le coude, les fesses... l'oreille... se coucher, rester 5 sec... → <b>Variante</b> : idem dans une eau de plus en plus profonde, voire dans le grand bain.</p>	<p>Comprendre que pour descendre, il faut souffler longuement.</p>
<p><b>4. JACQUES A DIT</b> En soufflant, aller toucher le fond avec la partie du corps indiquée par l'enseignant : Jacques a dit « les mains » ; on commencera par les mains, les genoux... pour demander ensuite le dos, le ventre... (préconiser les pénalités, éviter les éliminations). → <b>Variante</b> : demander deux parties du corps successivement...</p>	<p>Souffler « tout son air » (ça dure longtemps), il y a des bulles en continu.</p>
<p><b>5. JEU DU PISTON</b> A et B debout face à face se tiennent par les mains dans le petit bain. Ils s'accroupissent alternativement en soufflant dans l'eau et se redressent pour inspirer, en veillant à ne jamais être debout en même temps.</p>	

<p><b>6. LE KANGOUROU</b> Du petit bain vers le grand bain, sauter à pieds joints en avançant et en s'accroupissant sous l'eau à chaque réception (souffler) pour sauter ensuite vers le haut et l'avant (inspirer). Plus on va vers le profond, plus le temps d'expiration est long.</p>	
<p><b>7. LE BOUCHON</b> Dans le grand bain (maxi 2 m), en position verticale, souffler pour descendre, prendre appui au fond pour remonter à la surface, inspirer et recommencer plusieurs fois.</p>	
<p><b>8. LA FUSÉE À BULLES</b> Glissée ventrale, avec expiration longue et complète.</p>	Contrôler l'expiration par la présence de bulles.
<p><b>9. LA FUSÉE À MESSAGES</b> Glissée ventrale au-dessus d'anneaux posés au fond et espacés d'1 m. Tout en glissant au-dessus des anneaux, envoyer un message de bulles à chaque fois que l'on en passe un.</p>	
<p><b>10. INSPARATION : PLACEMENT DE LA TÊTE</b></p> <p><b>Statique</b> : debout dans le petit bain, épaules et tête dans l'eau, un bras allongé devant, l'autre derrière, souffler dans l'eau, puis inspirer vite en tournant la tête du côté libre, et recommencer.</p> <p><b>Dynamique</b> : réaliser une glissée, garder un bras allongé devant, ramener l'autre au niveau de la cuisse (position Superman) en soufflant dans l'eau, puis inspirer vite en tournant la tête du côté libéré, et recommencer.</p>	<p><u>Pour inspirer</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la tête doit basculer latéralement,</li> <li>- la tête reste en contact avec le bras avant,</li> <li>- vu de face, le front du nageur ne doit jamais apparaître.</li> </ul> <p><u>Travail du bras</u> : chercher l'eau loin devant et l'amener loin derrière (toucher la cuisse avec le pouce) sans altérer la position torpille.</p>
<p><b>11. INSPARATION : RECHERCHE D'UN RYTHME RESPIRATOIRE</b> Marcher en faisant des mouvements de crawl en soufflant dans l'eau. Quand nécessaire, inspirer sur le côté du bras qui est en fin de traction (on peut ralentir le mouvement) et continuer. → <b>Variante</b> : proposer d'autres rythmes respiratoires (2 temps, 3 temps, 4 temps, 2-3-4-3-2...)</p>	Le visage sort de l'eau en même temps que la main et s'immerge en même temps qu'elle.
<p><b>12. LE BATEAU VA PLUS LOIN</b> Après une glissée ventrale (pull-buoy entre les cuisses) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aller le plus loin possible en tournant les bras et en soufflant,</li> <li>- quand nécessaire, inspirer sur le côté du bras qui est en fin de traction (on peut ralentir le mouvement),</li> <li>- recommencer un cycle de bras.</li> </ul>	Pour inspirer, la tête pivote mais ne se redresse pas.

## VII. SI L'ENFANT NAGE 15 MÈTRES

**À la fin de cette étape, il devra réussir les 2 parties du test du palier 2 des programmes :**

- 1. Se déplacer sur 25 mètres, puis toucher le mur, se retourner et faire une glissée, puis nager pour regagner le bord.
- 2. Enchaîner, sans reprise d'appuis, en grande profondeur :
  - o sauter ou plonger
  - o puis passer dans un cerceau immergé en position verticale à une distance de 3 à 7 m du bord selon que l'élève saute ou plonge
  - o puis se maintenir en surface sur place pendant au moins 5 secondes
  - o puis regagner le bord

(Voir en annexe le détail du test et quelques situations complémentaires pour le préparer)

**Objectifs :** il faudra donc amener l'enfant à

1. coordonner la respiration à la propulsion pour nager plus loin sur le ventre
2. nager plus loin sur le ventre en améliorant l'efficacité de la propulsion
3. nager plus loin sur le dos en améliorant l'efficacité de la propulsion
4. plonger (entrer dans l'eau par la tête)

**Ces 4 points peuvent être abordés dans n'importe quel ordre.**


### Situation de référence en position ventrale :

(elle permet d'observer ce que les élèves savent faire et ce qu'ils doivent encore apprendre)


Après une glissée ventrale, nager le plus loin possible en tournant les bras et en inspirant sur le côté quand nécessaire.

CE QUE L'ON OBSERVE	LES CAUSES POSSIBLES	CE QU'IL DOIT APPRENDRE
L'élève relève la tête	pour inspirer	Voir chapitres VI.3 et VII.1
	pour respirer (expirer et inspirer)	Voir chapitre VI.3
	pour voir où il va	Voir chapitre III
	...	
L'élève s'essouffle	car l'expiration sous-marine n'est pas complète	Voir chapitres VI.3 et VII.1
	car les battements de jambes sont trop rapides	Voir chapitre VII.2
	car les mouvements de bras sont trop rapides	Voir chapitre VII.2
	...	
L'élève s'asphyxie	car il ne respire pas	Voir chapitres VI.3 et VII.1
	car il ne souffle pas dans l'eau mais hors de l'eau au moment où il devrait inspirer	
	car l'expiration sous-marine n'est pas complète	
	...	
L'élève "n'avance pas"	car il n'est pas en position "torpille"	Voir chapitre V
	car ses mouvements ne sont pas efficaces	Voir chapitre VII 2
	...	
L'élève "ne va pas droit"	car il n'ouvre pas les yeux	Voir chapitre III
	car ses mouvements de bras ne sont pas symétriques	Voir chapitre VII 2
	...	

## Objectif VII.1 : coordonner la respiration à la propulsion pour nager plus loin sur le ventre

SITUATIONS	REPÈRES
<p><b>1. SOUFFLER TOUT SON AIR</b>            Dans le petit bain, se laisser couler en réalisant une expiration complète.            L'élève doit être capable de rester immobile au fond du bassin pendant quelques secondes.            L'exercice se poursuivra par des expirations complètes de plus en plus rapides.</p>	<p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <p>Lorsque tout l'air est expiré alors l'élève ressort la tête de l'eau pour inspirer : il ne doit plus avoir d'air à souffler.</p>
<p><b>2. SOUFFLER TOUT SON AIR ET INSPIRER VITE plusieurs fois de suite</b>            Accroché au bord du bassin, réaliser une immersion avec une expiration complète (sans lâcher le bord) reprendre de l'air très rapidement et s'immerger à nouveau. <b>Durant au moins 1 minute.</b></p>	<p>Le temps d'inspiration ne doit pas excéder 1 ou 2 secondes.</p>
<p><b>3. SOUFFLER TOUT SON AIR ET INSPIRER VITE SUR LE CÔTÉ plusieurs fois de suite, ALLONGÉ SUR LE VENTRE</b>            Idem exercice 2 mais en tenant la goulotte d'une seule main, l'autre bras le long du corps et allongé avec un pull-buoy entre les jambes, visage dans l'eau. Inspirer sur le côté. Un léger battement peut être ajouté.  <b>Durant 1 à 2 minutes</b></p>	<p>La tête pivote sur le côté, mais ne se redresse pas. Garder le bras tendu en contact avec l'oreille durant tout l'exercice.</p> 
<p><b>4. SOUFFLER TOUT SON AIR ET INSPIRER VITE SUR LE CÔTÉ, ALLONGÉ SUR LE VENTRE EN DEPLACEMENT</b>            Position identique à celle de l'exercice 3 mais en déplacement grâce à une glissée et des battements de jambes.</p>	
<p><b>5. ALLONGÉ SUR LE VENTRE EN DEPLACEMENT, SOUFFLER TOUT SON AIR ET INSPIRER VITE SUR LE CÔTÉ SUR UN MOUVEMENT DE BRAS</b>            Après une glissée prolongée par des battements et une expiration complète, réaliser un mouvement de bras en inspirant sur le côté, puis reprendre immédiatement la position initiale.            Puis recommencer avec le même bras....  <b>Sur au moins 10 m.</b>            → <b>Variante 1</b> : changer de bras à chaque longueur.            → <b>Variante 2</b> : changer de bras tous les trois mouvements.            → <b>Variante 3</b> : changer de bras à chaque mouvement.</p>	<p>Bien se replacer en position torpille entre deux mouvements et la conserver au moins 3 secondes.</p>



<p><b>6. CRAWL 2 TEMPS</b> Réaliser la situation de référence en plaçant un temps d'inspiration tous les 2 mouvements de bras. On inspire donc toujours du même côté.</p>	<p><b>Ne pas altérer la position torpille :</b></p>  <p>La tête pivote mais ne se redresse pas.</p>
<p><b>7. CRAWL 4 TEMPS</b> Réaliser la situation de référence en plaçant un temps d'inspiration tous les 4 mouvements de bras. On inspire donc toujours du même côté.</p>	<p>Pour inspirer, le visage sort de l'eau en même temps que la main et se replace quand la main retourne dans l'eau.</p> <p><b>Remarques :</b></p>
<p><b>8. CRAWL 3 TEMPS</b> Réaliser la situation de référence en plaçant un temps d'inspiration tous les 3 mouvements de bras. On inspire donc alternativement de chaque côté.</p>	<p>Avec le temps, l'élève adoptera le rythme qui lui convient le mieux (2 temps, 4 temps, 3 temps).</p>

## Objectif VII.2 : améliorer l'efficacité de sa propulsion pour nager plus loin sur le ventre

SITUATIONS	REPÈRES
<p><b>1. NAGER AVEC UN SEUL BRAS</b> Partir en glissée ventrale, petits battements. Tenir un objet flottant dans une main qui restera devant pendant tout l'exercice. Enchaîner les mouvements de propulsion avec l'autre bras → <b>Variante 1</b> : sans l'objet flottant. → <b>Variante 2</b> : le long d'une ligne d'eau ; c'est le bras qui est du côté de la ligne d'eau qui travaille.</p>	<p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <p><i>On ne donnera qu'un repère à la fois.</i> La tête reste fixe et bien placée (cf. position torpille).</p> <p><b>Pour le bras qui travaille :</b> La main entre dans l'eau loin devant.  La main est en forme de cuillère. La main pousse beaucoup d'eau loin vers les pieds.</p>
<p><b>2. NAGER EN RATRAPÉ</b> (à réaliser sur de courtes distances et pas trop longtemps pour ne pas désynchroniser la nage) Glissée ventrale avec battements. Bloquer le bras droit devant pendant que le bras gauche fait un mouvement et inversement : un seul bras travaille à la fois. Inspirer d'un même côté.</p>	<p><b>En fin de poussée :</b> Le bras se tend (toucher la cuisse avec le pouce).</p> <p><b>Retour aérien :</b> Le bras sort de l'eau par le coude, se fléchit (on peut se chatouiller sous le bras en passant), l'avant-bras est relâché mais la main ne traîne pas dans l'eau.</p>
<p><b>3. NAGER EN S'ÉCONOMISANT</b> Avec un pull-buoy entre les jambes, faire une glissée ventrale et nager 10 à 25 m en crawl en faisant le moins de mouvements de bras possible.</p>	<p>Compter ses mouvements, comparer, recommencer.</p> <p><b>Qu'est ce qui permet de s'économiser ?</b> - chercher beaucoup d'eau loin devant pour l'amener loin derrière en accélérant ; - le retour aérien se fait avant-bras et main relâchés.</p>
<p><b>4. NAGER AVEC DES PALMES</b></p>	<p>Sentir que les palmes permettent de réduire la fréquence des battements et donc de ne pas s'essouffler.</p>

## Objectif VII.3 : améliorer l'efficacité de sa propulsion pour nager plus loin sur le dos

<b>Situation de référence en position dorsale :</b> (elle permet d'observer ce que les élèves savent faire et ce qu'ils doivent encore apprendre) Partir d'une glissée dorsale, bras dans le prolongement du corps, nager en dos crawlé le plus loin possible.		
<b>CE QUE L'ON OBSERVE</b>	<b>LES CAUSES POSSIBLES</b>	<b>CE QU'IL DOIT APPRENDRE</b>
L'élève est en position semi assise	car sa tête est redressée (il regarde ses pieds) ...	Voir chapitre IV.3
L'élève s'essouffle	car les battements de jambes sont trop rapides	Voir chapitre VII.3
	car les mouvements de bras sont trop rapides	Voir chapitre VII.3
	car il respire mal ...	Adapter sa respiration
L'élève "boit la tasse"	car il ne maîtrise pas la glissée dorsale, bras dans le prolongement du corps	Voir chapitre V
	car le retour aérien des bras est trop lent ...	Voir chapitre VII.3
	car il n'est pas en position "torpille"	Voir chapitre IV.3
L'élève "n'avance pas"	car ses mouvements ne sont pas efficaces ...	Voir chapitre VII
	car il ne prend pas de repères visuels	Voir chapitre IV.3
	car ses mouvements de bras ne sont pas identiques à droite et à gauche ...	Voir chapitre VII

<b>SITUATIONS</b>	<b>REPÈRES</b> à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<b>1. DOS ALTERNATIF À PARTIR DE LA POSITION TORPILLE À L'ARRÊT</b> S'allonger sur le dos en position TORPILLE. Battre un peu des jambes pour les faire remonter à la surface. Tourner les bras	<b>Ne pas altérer la position torpille dorsale.</b> Le retour aérien des bras doit être très rapide afin de maintenir le corps en équilibre sur l'eau.
<b>2. DOS À DEUX BRAS</b> Faire une glissée dorsale, bras dans le prolongement du corps. La prolonger par des battements de jambes puis tourner les bras en simultané.	Idem. Le temps de glisse (3 secondes) se fera lorsque les bras seront dans le prolongement du corps (pas d'arrêt lorsque la main touche la cuisse).
<b>3. DOS UN BRAS</b> Avec un seul bras l'autre étant fixé dans le prolongement du corps (tenir un objet flottant).	
<b>4. RATRAPÉ ARRIÈRE EN DOS</b> Un bras rattrape l'autre dans le prolongement du corps (exercice de rattrapé). On peut tenir un objet alternativement d'une main puis de l'autre.	- Entrée de la main par le petit doigt, enfonce l'épaule, tirer et pousser l'eau vers ses pieds le plus près du corps (le bras se fléchit), - frôler la cuisse en fin de poussée, - dégager l'épaule (pendant que l'autre s'enfonce), - la main sort de l'eau par le pouce - retour aérien bras tendu et rapide (frôler l'oreille) - la tête garde sa position droite regard au plafond.
<b>5. NAGER SUR LE DOS EN S'ÉCONOMISANT</b> Avec un pull-buoy entre les jambes, faire une glissée dorsale et nager 10 à 25 m en dos crawlé en faisant le moins de mouvements de bras possible.	Compter ses mouvements, comparer, recommencer. <b>Qu'est ce qui permet de s'économiser ?</b>

## Objectif VII.4 : plonger (entrer dans l'eau par la tête)



### Recommandations de sécurité :

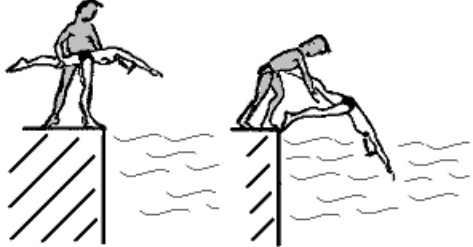
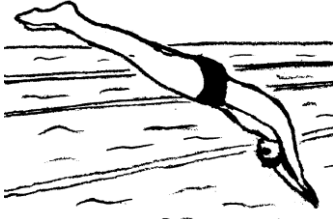
- attention à la profondeur (minimum 1,80 m),
- l'enfant qui plonge ne doit pas pouvoir heurter l'échelle ou le bord ni entrer en collision avec un autre enfant,
- les orteils doivent être accrochés au bord (en griffes) pour ne pas glisser.

### A. Les bascules et les premières entrées par la tête

SITUATIONS	REPÈRES
<b>1. LES ROULADES</b> Accroupi en bordure d'un tapis posé partiellement sur l'eau, les mains tenant les tibias, rouler vers l'avant dans l'eau.	à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves  Garder le contact menton-poitrine et entrer dans l'eau par la nuque.
<b>2. LES BASCULES</b> Au bord d'un tapis épais partiellement posé sur l'eau, les mains tenant les chevilles, jambes fléchies, se laisser basculer en avant. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ idem jambes tendues</li> </ul> → <b>Variante</b> : basculer à plusieurs en même temps, en cascade, ...	RAPPEL : attention à la profondeur (minimum 1,80 m).  Remarque : Le tapis permet de diminuer l'appréhension.

### B. Plonger

SITUATIONS	REPÈRES
<b>1. PLONGER DÉPART ASSIS</b>  Assis au bord, pieds dans la goulotte ou à plat contre le mur. Avancer les fesses au bord du mur.	à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves  - Placer bras et tête en position TORPILLE, - basculer en avant en poussant légèrement sur le(s) pied(s), - dans l'eau, rechercher la position TORPILLE
<b>2. PLONGER DÉPART SUR UN GENOU</b> Un pied posé au sol croché au bord et un genou posé sur une planche. 	- redresser le gouvernail des mains pour remonter à la surface de l'eau.

<p><b>3. PLONGER DÉPART ACCROUPI, PIEDS DÉCALÉS</b>          Accroupi au bord pieds décalés (le pied avant est croché au bord).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer bras et tête en position TORPILLE,</li> <li>- basculer en avant en poussant légèrement sur le(s) pied(s),</li> <li>- dans l'eau, rechercher la position TORPILLE</li> <li>- redresser le gouvernail des mains pour remonter à la surface de l'eau</li> </ul>
<p><b>3. PLONGER DÉPART SEMI FLÉCHI, PIEDS DÉCALÉS</b>          Semi fléchi pieds décalés (le pied avant est croché au bord).</p>	
<p><b>4. PLONGER DÉPART SUR UNE JAMBE</b>          En équilibre sur un pied, l'autre jambe tendue en arrière (avec aide de l'enseignant).</p>	
<p><b>5. PLONGER DÉPART DEBOUT</b></p>  <p>Départ debout, jambes semi fléchies, bras et tête placés comme décrit ci-dessus, basculer vers l'avant en donnant une impulsion.          → <b>Variante</b> : possibilité de plonger pieds décalés.          → <b>Variante</b> : (inciter l'élève à produire une impulsion). Plonger par-dessus une frite tenue devant les pieds de l'élève et au-dessus de l'eau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer bras et tête en position TORPILLE,</li> <li>- basculer en avant en poussant sur le(s) pied(s),</li> <li>- dans l'eau, rechercher la position TORPILLE</li> <li>- redresser le gouvernail des mains pour remonter à la surface de l'eau</li> </ul>

## VIII. SI L'ENFANT NAGE 30 MÈTRES ET PLUS EN DOS ET EN CRAWL

Après le test du palier 2, il est utile de préparer les élèves :

- au test du palier 3 (savoir nager des programmes du collège), qui demande d'enchaîner les tâches du palier 2 sans arrêt ni reprise d'appui,
- puis au sauv'nage qui est le test de référence d'aisance dans l'eau.

(voir en annexe 1 du présent document, les tests et des situations complémentaires pour les préparer)

Ensuite seulement nous aborderons le contenu ci-après.

**Objectifs :** il faudra amener l'enfant à nager longtemps (6 minutes)  
 - cf programmes du collège natation longue niveau 1-  
 1. Nager longtemps en crawl  
 2. Réaliser des virages efficaces


### Objectif VIII.1 Nager longtemps en crawl


Tous les exercices proposés en VII pourront être repris, sur des distances plus longues (50 m par exemple) et répétés (par exemple 4 fois 50 m). Les consignes seront les mêmes.

Les réalisations se dégradant généralement avec la fatigue, c'est surtout en fin de parcours qu'il faudra observer les élèves.

Une attention particulière sera donnée au placement de la tête.

C'est la **respiration coordonnée à la nage en crawl** qui sera le travail prioritaire. Le dos sera plutôt une nage « de récupération » permettant de remplir le contrat de 6 minutes.

SITUATIONS	REPÈRES
<p><b>1. SÉRIE DE 25 m À THÈME (RESPIRATION)</b>            Nager 6 fois 25 m en crawl, récupération 10 s, en changeant le rythme respiratoire à chaque 25 m comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 25 m 2 temps (inspiration d'un même côté)</li> <li>○ 25 m 2 temps (inspiration de l'autre côté)</li> <li>○ 25 m 4 temps (inspiration d'un même côté)</li> <li>○ 25 m 4 temps (inspiration de l'autre côté)</li> <li>○ 25 m 3 temps</li> <li>○ 25 m respiration libre mais régulière.</li> </ul> <p>Proposer d'autres rythmes respiratoires sur d'autres séries.</p>	<p><b>Ne pas altérer la position torpille :</b></p>  <p>Pour inspirer, la tête pivote mais ne se redresse pas.            Pour inspirer, le visage sort de l'eau en même temps que la main et se replace juste avant que la main retourne dans l'eau.</p>
<p><b>2. TENIR 50 m EN CRAWL</b>            Nager 3 fois 50 m crawl – dos (limiter le temps de récupération à 15 secondes entre les 50 m).            Nager en crawl sur la plus grande distance possible et passer sur le dos quand on ne peut plus continuer.            Repousser le moment de passer sur le dos à chaque essai.</p>	<p>Rechercher une allure modérée et une respiration régulière, permettant de ne pas trop s'essouffler en crawl.</p>

<p><b>3. Nager 6 fois 25 m CRAWL, en variant les mouvements de bras</b>          alterner tous les 25 m :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nager bras tendus.</li> <li>- puis effectuer des retours aériens avec le coude haut et fléchi.</li> </ul>	<p>Remarquer que le mouvement bras tendu est bloqué et entraîne de la fatigue.          Le retour coude haut permet de s'économiser.</p>
<p><b>4. Nager 6 fois 50 m À THÈME</b>          Nager 6 fois 50 m : 25 m crawl + 25 m dos (limiter le temps de récupération à 15 secondes entre les 50 m).  <i>Travail centré sur le crawl uniquement, le dos est ici une nage de récupération.</i></p> <p>→ <b>Thème respiration :</b>          Choisir sur chaque 25 m crawl une consigne parmi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- accentuer la fin de chaque expiration (afin de vider complètement ses poumons et d'éviter l'essoufflement).</li> <li>- inspirer tous les 3 mouvements de bras.</li> <li>- replacer la tête dans l'eau avant l'arrivée de la main dans l'eau.</li> </ul> <p>→ <b>Thème propulsion :</b>          Choisir sur chaque 25 m crawl une consigne parmi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nager en marquant un arrêt bras en opposition à chaque inspiration (un dans le prolongement et un le long du corps) pour sentir la glisse.</li> <li>- nager 25 m poings fermés.</li> <li>- nager tout contre la ligne d'eau (à D, à G).</li> <li>- nager en faisant le moins de mouvements possibles sur 25 m.</li> </ul> <p>D'autres consignes (sur la propulsion ou la respiration) peuvent être associées aux différents 25 m crawl.</p>	<p><b>Ne pas altérer la position torpille :</b></p>  <p>Pour inspirer, la tête pivote mais ne se redresse pas.</p> <p>Chercher à sentir que l'avant-bras est une surface motrice.</p>
<p><b>5. CRAWL 1 BRAS</b>          3 fois 50 m crawl départ en glissée ventrale :</p> <p>1<sup>er</sup> : aller en crawl avec un bras fixe allongé dans le prolongement du corps sur 25 m, puis revenir en nage complète.</p> <p>2<sup>e</sup> : idem, en changeant le bras fixe.</p> <p>3<sup>e</sup> : à l'aller, alterner 3 mouvements bras D et 3 mouvements bras G (2<sup>ème</sup> bras fixé dans le prolongement du corps), retour en nage complète.</p> <p>→ Variante : idem en accélérant les trajets moteurs (sous-marins) de bras.</p>	<p>Pour inspirer, la tête pivote sur le côté, mais ne se redresse pas.          Garder le bras tendu en contact avec l'oreille durant tout l'exercice.</p>

<p><b>6. SÉRIE DE 100 m À THÈME (RESPIRATION)</b>          4 fois 100 m (75 m crawl + 25 m dos) récupération 30 s.          Nager chaque 75m crawl avec un rythme respiratoire différent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1<sup>er</sup> : libre.</li> <li>- 2<sup>e</sup> : 3 / 4 / 3.</li> <li>- 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> : choisir un rythme et le maintenir sur 75 m.</li> </ul>	<p>Pour inspirer, le visage sort de l'eau en même temps que la main et se replace juste avant que la main retourne dans l'eau.</p>
<p><b>7. NAGER 4 MINUTES À PLUSIEURS</b>          Par 4, nager en crawl pendant 4 minutes : il doit y avoir à tout moment au moins 2 élèves qui nagent, et une longueur commencée doit être terminée. Il faut réaliser le plus de longueurs possibles.          Un élève extérieur comptera le nombre de longueurs réalisées par le groupe.          → <b>Variantes</b> : on peut changer la durée demandée, les longueurs (remplacées par des largeurs), l'effectif du groupe, la contrainte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- par 3, nager 4 minutes (2 nageurs au moins),</li> <li>- par 2, nager 4 minutes (1 nageur au moins),</li> <li>- par 3, nager 6 minutes,...</li> </ul>	<p>S'organiser autour de l'élève le plus faible : c'est lui qui a priorité pour s'arrêter.          Se concerter avant de commencer.</p>
<p><b>8. NAGER 6 MINUTES EN CRAWL, en ayant droit à 2 pauses</b>          → <b>Variantes</b> : changer la durée totale exigée ou le nombre de pauses autorisées.</p>	<p>Les pauses seront d'environ 20 secondes, obligatoirement en bout de ligne.</p>
<p><b>9. NAGER 6 MINUTES EN CONTINU</b>          Nager 6 minutes en continu, en ayant droit à 3 longueurs en dos, que l'on placera comme on veut.</p>	

## Objectif VIII.2 Réaliser des virages efficaces

Les glissées (voir V) seront le point de départ du travail des virages.

On travaillera de la même façon les coulées (qui sont des glissées mais sous la surface de l'eau) qui permettront plus tard de travailler les reprises de nage dans les 4 nages codifiées.

Principes du virage à la main :

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- approche du mur non ralentie et pose de main</li> <li>- groupé du corps (poussé par la vitesse, tout le corps se rapproche du mur et le bras se fléchit) et redressement (la tête sort de l'eau), ¼ de tour, pose des pieds</li> <li>- la main d'appui lâche le mur et rejoint l'autre</li> <li>- placement de tout le corps en position de préparation à la glissée, bras dans le prolongement du corps et jambes fléchies.</li> <li>- poussée des jambes</li> <li>- glissée (ou coulée)</li> </ul>
<p><small>D'après « décomposition du virage des nages simultanées d'après Chollet (1997) in Natation au collège et au lycée » Pelayo, Maillard, Rozier et Chollet – éditions Revue EPS "de l'école aux associations"</small></p>	

SITUATIONS	REPÈRES
<p><b>1. AU GRAND BAIN, PARTIR EN GLISSÉE VENTRALE</b> En se tenant d'une main au mur dans le grand bain, partir en glissée ventrale.</p>	<p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <p>Tenir le mur à une main, l'autre étant déjà posée sur l'eau, pieds posés contre le mur, corps bien groupé. Simultanément, placer la tête dans l'eau et amener la 2<sup>ème</sup> main sur l'eau (on passe d'une position de profil à une position de face) Puis seulement pousser sur les jambes.</p>



<p><b>2. AU GRAND BAIN, PARTIR EN GLISSÉE DORSALE</b></p>	<p>Tenir le mur à 2 mains Lâcher le mur et basculer en arrière tout en faisant passer les mains près des oreilles pour allonger les bras dans le prolongement du corps, <u>Puis seulement pousser sur les jambes.</u></p>
<p><b>3. VIRAGE CRAWL - CRAWL</b> Se lancer vers le mur en crawl, s'y appuyer à une main et se retourner pour faire une glissée ventrale longue et nager 5 m en crawl.</p>	<p>Aller vite vers le mur pour que la vitesse permette de « coller » au mur le temps de se retourner, Prendre le temps de se placer et de se grouper correctement avant de pousser sur les jambes.</p>
<p><b>4. VIRAGE CRAWL - DOS</b></p>	<p>Prendre le temps de se placer correctement (bras bien allongés sur l'eau) avant de pousser sur les jambes. Les mains passent près des oreilles (elles ne sont pas lancées par dessus la tête).</p>
<p><b>5. VIRAGE DOS – CRAWL</b> Arriver au mur en dos crawlé et repartir en coulée ventrale.</p>	<p>L'enseignant veillera à donner des repères pour la distance : bouchons rouges de la ligne d'eau, ou repère placé sur le côté du bassin à 3 m ou 5 m du bord par exemple.</p>
<p><b>6. COULÉE VENTRALE</b> En se tenant au mur dans le grand bain, partir en coulée ventrale.</p>	<p>Tenir le mur à une main, l'autre étant déjà posée sur l'eau, pieds posés contre le mur, corps bien groupé. Simultanément, placer la tête dans l'eau et amener la 2<sup>ème</sup> main sur l'eau (on passe d'une position de profil à une position de face), se laisser descendre sous l'eau. <u>Puis seulement pousser sur les jambes</u>, glisser et remonter doucement vers la surface en orientant les mains vers le haut comme un gouvernail.</p>
<p><b>7. COULÉE DORSALE</b> En se tenant au mur dans le grand bain, partir en coulée dorsale.</p>	<p>Tenir le mur à 2 mains. Lâcher le mur et basculer en arrière tout en faisant passer les mains près des oreilles pour allonger les bras dans le prolongement du corps, se laisser descendre sous l'eau. <u>Puis seulement pousser sur les jambes</u>, glisser et remonter doucement vers la surface en orientant les mains vers le haut comme un gouvernail.</p>
<p><b>8. COURSE DE VIRAGES</b> Par 2 ou plus, parcourir 12,50 m en crawl, virer et parcourir 12,50 m en crawl (si possible sur la largeur du bassin). Le premier arrivé a gagné. → <b>Variantes</b> : idem sur 4 fois 12m50, ou plus</p>	<p>Comprendre que celui qui fera la glissée la plus efficace a le plus de chances de gagner (il ne faut donc pas se précipiter).</p>
<p><b>9. 4 FOIS 50 m VIRAGES</b> Nager en crawl en continu, et profiter des virages pour s'économiser, en recherchant de longues glissées. (peut se travailler en largeur) → <b>Variante</b> : Imposer des changements de nage (dos-ventre) pour travailler tous les virages.</p>	

## IX. SI L'ENFANT NAGE 6 MINUTES SANS S'ARRÊTER

Il est possible de choisir différentes options de travail.

**Objectifs :** amener l'enfant à...

1. soit s'initier à la brasse
2. soit s'initier au sauvetage (2<sup>e</sup> compétence des programmes : adapter ses déplacements à différents types d'environnement)
3. soit s'initier au waterpolo (3<sup>e</sup> compétence des programmes : coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement)
4. soit s'initier à la natation synchronisée (4<sup>e</sup> compétence des programmes : concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, expressive)

### Objectif IX.1 : s'initier à la brasse

**Il est fondamental de ne commencer l'apprentissage de la brasse que lorsque le crawl et le dos crawlé sont bien maîtrisés.**

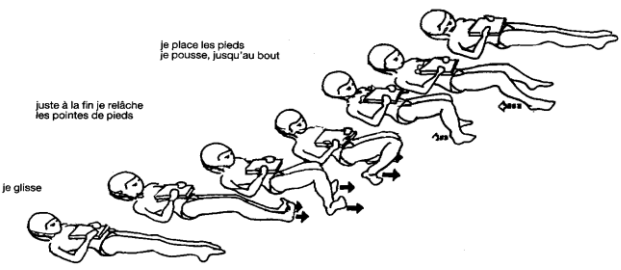
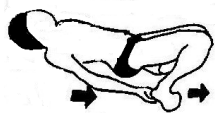
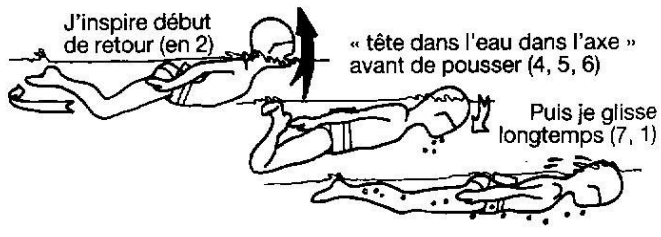
#### A. PRINCIPES :

The diagram illustrates the 10 stages of the freestyle stroke cycle, showing both side and top views of the swimmer's body and limbs. The stages are numbered 1 through 10.

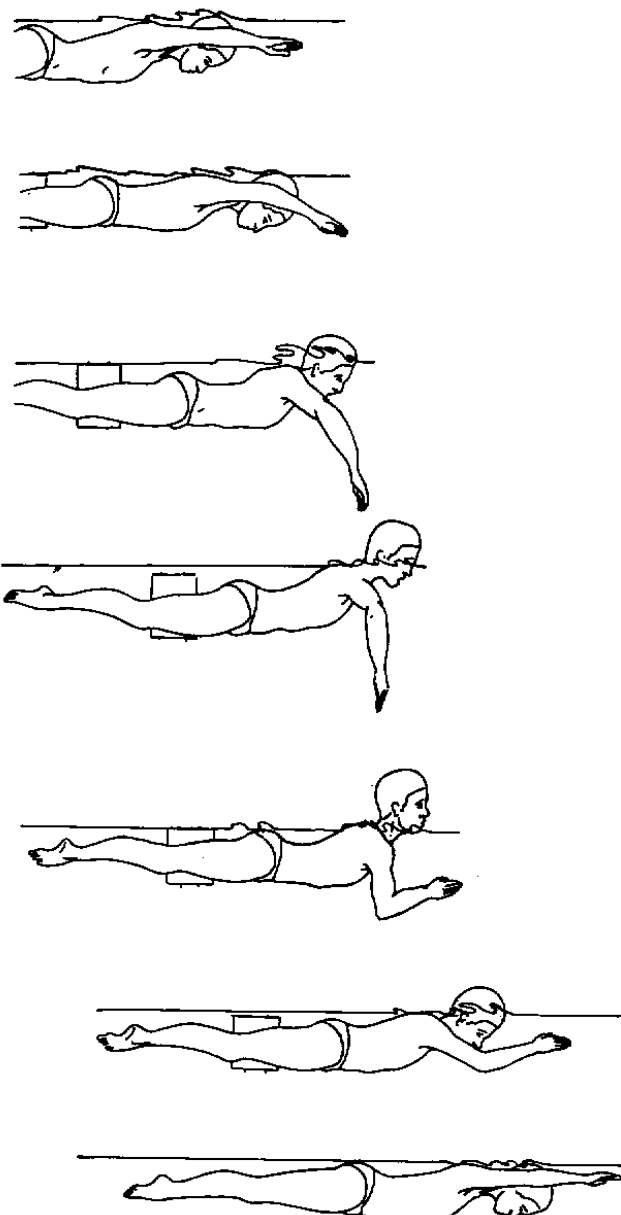
1. Position torpille après chaque cycle (bras/jambes) et se laisser glisser.
2. Préparation à l'entrée de l'eau.
3. Le schéma représente l'écartement maximal des bras (ils ne sont jamais tendus latéralement).
4. Début de la phase de propulsion.
5. Fin de la phase de propulsion.
6. L'inspiration se fait juste avant le retour des bras vers l'avant (action non motrice).
7. Le retour des bras se fait sans temps de pause et rapidement.
8. A la flexion des jambes, les pieds sont plus écartés que les genoux.
9. Préparation à la position torpille.
10. Position torpille, se laisser glisser.

D'après Nager, de la découverte à la performance, P.Schmitt, Ed. Vigot, 1999

## B. TRAVAIL DES JAMBES :

SITUATIONS	REPÈRES
<p><b>1. SUR LE DOS AVEC PLANCHE</b> Pousser et laisser glisser</p> 	<p><b>REPÈRES</b> à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Réarmer » doucement en offrant un minimum de résistance.</li> <li>- Présenter les pieds en flexion (en porte-manteau, en charlot).</li> <li>- Pousser sur les côtés avec les talons et resserrer les jambes.</li> </ul>
<p><b>2. SUR LE DOS SANS PLANCHE</b> (bras le long du corps) : Toucher les talons avec les mains avant la propulsion.</p>  <p>→ <b>Variante</b> : Idem mais retenir les chevilles sur un temps très court afin de créer un fouetté.</p>	<p>Contact mains-chevilles, puis pousser fort jusqu'à extension.</p>
<p><b>3. SUR LE VENTRE AVEC PLANCHE</b> Traverser le bassin en mouvements de jambes. Laisser un temps de glisse de 3 à 5 secondes avant de réarmer.</p>	<p>Tenir la planche en petite prise. Compter doucement jusqu'à trois ou cinq. Souffler pendant le temps de glisse, inspirer à l'armé des jambes.</p>
<p><b>4. SUR LE VENTRE SANS LA PLANCHE</b> <b>BRAS LE LONG DU CORPS</b> Toucher les talons avec les mains lors de l'armé et juste avant le fouetté.</p>  <p>→ <b>Variante 1</b> : Idem mais retenir les chevilles sur un temps très court afin de créer un fouetté. → <b>Variante 2</b> : Sans la ceinture afin d'éviter un trop long temps de prise des chevilles.</p>	<p>La ceinture peut être une aide à la flottaison afin de permettre à l'élève de prendre son temps pour bien se positionner.</p>

## C. TRAVAIL DES BRAS :

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<p><b>1. SUR LE VENTRE</b></p> 	<p>NB : utiliser une aide à la flottaison la plus petite possible.</p> <p>Les mains ne vont pas plus loin que la verticale des épaules (comme sur le dessin). L'inspiration se fait juste avant le retour des bras vers l'avant (action non motrice).</p> <p>Le retour des bras se fait sans temps de pause et rapidement.</p> <p>Position torpille, se laisser glisser.</p>

## D. TRAVAIL DE LA NAGE COMPLÈTE :

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<p><b>1. ACCENTUER LE TEMPS DE GLISSE :</b> Sur le ventre : partir de la position « torpille », réaliser un cycle de bras et de jambes, glisser durant 3 secondes en position torpille puis recommencer. → <b>Variante</b> : traverser le bassin en faisant le moins de mouvements possibles.</p>	<p>Replonger la tête rapidement pour bien glisser.</p>

<p><b>2. TRAVAIL DÉSYNCHRONISÉ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser un cycle complet bras-jambes puis un mouvement de jambes.</li> <li>- Réaliser un mouvement de bras puis un cycle complet bras-jambes.</li> </ul>	Sentir les temps de glisse.
<p><b>3. TRAVAIL DE RESPIRATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expirer lors de la traction des bras.</li> <li>- Inspirer avant le retour des bras vers l'avant (action non motrice).</li> </ul>	

## Objectif IX.2 : s'initier au sauvetage

Compétence visée : s'adapter à différents types d'environnement

C'est une activité aquatique où il s'agit d'aller chercher et amener hors de l'eau une personne en danger ou un objet la symbolisant, sans mettre en péril sa propre sécurité.

NB : revoir les situations d'apprentissage du **plongeon canard** dans l'annexe 1 (préparation du sauv'nage).

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<p><b>1. RAMENER UN OBJET LESTÉ</b> Rechercher un objet au fond, le ramener au bord sans consigne précise. Ramener l'objet en étant sur le dos et en le gardant hors de l'eau (tenu à 1 ou 2 mains).</p>	<p>Se mettre sur le dos et exécuter des ciseaux de brasse ou des battements. Le bras libre peut aussi aider à la propulsion. En cas de problème, utiliser une planche.</p>
<p><b>2. REMORQUER UN CAMARADE</b> Travail par deux. Un des élèves dispose d'une frite qu'il place sur sa poitrine et sous ses aisselles, son camarade le remorque en tirant les 2 extrémités de la frite. Ramener le camarade vers le point de départ, en étant sur le dos et en exécutant des mouvements de brasse ou des battements. Aide possible : le remorqué peut aider le remorqueur en faisant des battements de jambes.</p>	<div data-bbox="805 1301 1169 1473" data-label="Image"> </div> <p>En cas de problème de placement, faire l'exercice dans le petit bain, en marche arrière.</p> <div data-bbox="805 1597 1018 1709" data-label="Image"> </div> <p>Sinon, remplacer la frite par une planche pour chaque main. Le remorqueur place alors ses mains sous les omoplates (ou sous la nuque) du remorqué.</p>
<p><b>3. JEUX</b> a) chasse au trésor dans le grand bain  b) Relais : recherche d'un anneau lesté</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Au signal, chaque équipe doit ramener un maximum d'objets dans un temps donné (on ne peut prendre qu'un objet à la fois) <u>dans le grand bain</u>.</li> <li>- Nager, rechercher l'un des anneaux déposés à 6 m du départ, le ramener en revenant en position dorsale, toucher la main du relayeur suivant.</li> </ul>

## Objectif IX.3 : s'initier au water-polo

Compétence visée : coopérer et s'opposer collectivement.

Proposés en guise de mise en train, d'activation des grandes fonctions ou alors travaillés spécifiquement durant la séance, ces jeux sont physiquement très éprouvants et les élèves se retrouvent pour certains assez rapidement en difficulté respiratoire. Il est donc tout à fait possible, voire recommandé de les autoriser à se tenir au bord du bassin ou sur une ligne d'eau (ils seront alors hors jeu) ou de les équiper de ceintures.

Il est conseillé de faire des périodes de jeu courtes (3 minutes par exemple) avec des rotations fréquentes.

On abordera cette activité par une situation de jeu complet (avec règles minimales) qui servira de situation de référence (idem sports collectifs) pour identifier les besoins. On cherchera à faire évoluer le règlement minimal en fonction des problèmes rencontrés, avec les élèves.

Buts : matérialisés par des plots ou des planches appuyées l'une contre l'autre.

### Proposition de règlement water-polo simplifié :

(inspiré du règlement UNSS rencontre natation des collèges) :

Jeu 5 contre 5 dont un gardien ou 4 contre 4 sans gardien.

- Engagement : Les 2 équipes se tiennent à la goulotte le long de leur ligne de but. La balle est lancée au centre du terrain. Ils démarrent au coup de sifflet.
- Fautes : Il est interdit de couler l'adversaire, de le retenir, de le saisir.  
Il est interdit de couler volontairement le ballon.
- Coup franc : Il est joué à l'endroit de la faute et est obligatoirement indirect.
- Engagement après le but : La balle est remise en jeu par le gardien.
- Jet de coin (corner) : Il n'existe pas : balle au gardien.
- Hors jeu : Pas de hors jeu.
- Remplacements : Ils sont libres et se font à l'angle du terrain.
- Bord du bassin : L'accrochage au bord est interdit pour un joueur en possession de la balle, sauf pour le gardien.
- Faute grave : Exclusion sans remplacement des joueurs pour faute grave sur joueur adverse.
- Faute sur tireur : Penalty (à 4m).
- Balle touchant la ligne de but : Le jeu est arrêté.
- Tenue de balle : Le contact de la balle à deux mains est autorisé sauf lors d'un tir, ou pour progresser vers le but adverse.

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<b>1. JEUX DE BALLE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ La passe à 5</li> <li>⇒ Le joueur but ou balle au capitaine</li> <li>⇒ Le ballon chronomètre</li> <li>⇒ Le water-polo</li> </ul>	

<p><b>2. SEUL AVEC UN BALLON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Nager en conduisant la balle (crawl, tête hors de l'eau) la balle devant la tête.</li> <li>⇒ Nager en conduisant la balle devant soi en tenant une demi-frite à bout de bras ; la balle est entre les bras.</li> <li>⇒ Transporter la balle à deux mains d'un bord à l'autre.</li> <li>⇒ Lancer le ballon devant soi, nager, le récupérer, le relancer...</li> <li>⇒ Nager avec la balle vers une cible et tirer (cage, panier, planches en V inversé, tapis...)</li> </ul>	<p>NB : règle de base du water-polo : le ballon doit toujours rester à la surface de l'eau.</p>
<p><b>3. À PLUSIEURS AVEC UN BALLON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Statique : à 2 se faire des passes à deux mains.</li> <li>⇒ Statique : à 2, se faire des passes avec une seule main.</li> <li>⇒ Statique : à plusieurs en configuration ronde, faire circuler le ballon.</li> <li>⇒ En déplacement : à 2, se faire des passes (le ballon arrive devant le nageur qui avance).</li> <li>⇒ En déplacement : à 2, se faire des passes puis tirer sur la cible.</li> <li>⇒ Même situation mais avec un opposant.</li> </ul>	<p>Une aide à la flottaison est possible dès que nécessaire, notamment pour les exercices statiques.</p>

## Objectif IX.4 : s'initier à la natation synchronisée

Compétence visée : concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique et esthétique.

Cette activité vise à produire, seul ou à plusieurs, un enchaînement de figures et de déplacements dans un but esthétique.

Il n'est surtout pas nécessaire d'aborder tous les éléments proposés pour composer les premières chorégraphies. Il s'agira avant tout de placer les élèves en position de création. Les productions sont destinées à être montrées.

Par exemple :

Composer une chorégraphie à 4, composée de :

- une entrée dans l'eau,
- des déplacements,
- une figure,
- une immersion.

On pourra ensuite enrichir le bagage de chacun... et placer régulièrement les élèves en situation de nouvelle création collective.

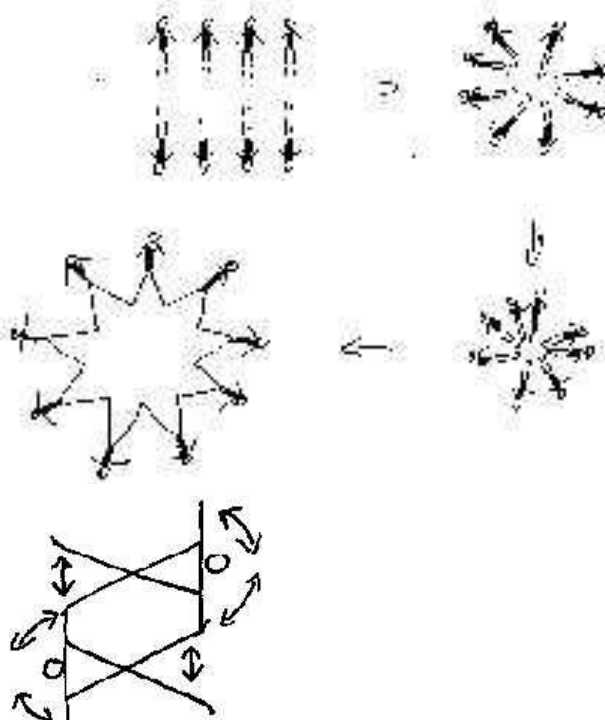

## A. Les déplacements

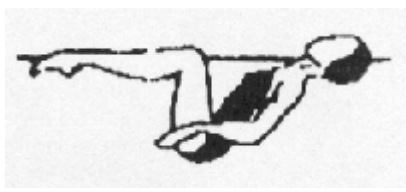
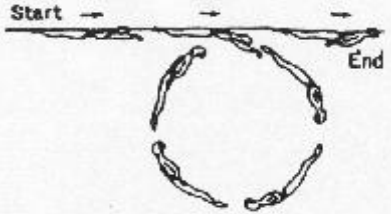
SITUATIONS	REPÈRES
<p><b>1. NAGER À PLUSIEURS À LA MÊME VITESSE</b></p> <p>Par vagues, nage au choix.  → <b>Variante</b> : former une figure géométrique (formation) et la maintenir durant tout le déplacement.</p>	<p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <p>Ce sont les élèves les plus lents qui donnent l'allure.</p>
<p><b>2. NAGER EN DOS PAR 2 EN SE TENANT PAR LA MAIN</b></p> <p>Nager le dos crawlé à 2 en se donnant la main (seul le bras extérieur est mobilisé)  → <b>Variantes</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sans bouger les bras</li> <li>- en nageant avec les 2 bras (tenue de main souple).</li> </ul>	<p>Nager lentement pour se coordonner.  L'élève qui a le plus d'aisance s'adapte à l'autre.</p>
<p><b>3. DOS SYNCHRONISÉ PAR 2</b></p> <p>Nager le dos crawlé en se suivant en file indienne et en coordonnant les mouvements de bras.</p>	<p>C'est celui qui nage en tête qui voit l'autre (à ses pieds) et qui adapte son rythme.</p>
<p><b>4. DÉPLACEMENTS ASSIS SUR PLANCHE</b></p> <p>Assis sur une planche, se suivre sur des trajets variés à 3 ou 4 : trajets courbes, en zigzag, tours...</p>	<p>Garder la même distance entre les nageurs.  Les mains ne sortent pas de l'eau.</p>
<p><b>5. PETIT ENCHAÎNEMENT AVEC OBJET FLOTTANT (planche, ou ballon...)</b></p> <p>Inventer une succession de déplacements avec l'objet, qui ne doit jamais passer sous l'eau.  Exemple : avec une planche, enchaîner :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la pousser devant soi</li> <li>- tourner sur soi-même et garder la planche à plat sur l'eau (elle décrit un grand cercle)</li> <li>- s'allonger sur le dos planche devant les genoux</li> <li>- faire passer la planche au dessus de sa tête</li> <li>- faire une demi-vrille pour passer sur le ventre.</li> </ul> <p>→ <b>Variante</b> : idem à 2 synchronisés.</p>	<p>Tous les exercices s'enchaînent sans éclaboussure.</p>
<p><b>6. DÉPLACEMENTS AVEC GODILLES</b></p> <p>Se déplacer « en faisant la planche », allongé sur le dos » :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vers la tête (appelé : « godille par la tête »)</li> <li>- vers les pieds (appelé : « godille par les pieds »).</li> </ul> <p>Possibilité de placer un pull buoy entre les mollets.</p>	<p>Mouvement de godille = avec les mains faire de petits mouvements en forme de huit couché (∞) sous les hanches pour se maintenir en surface et/ou se déplacer. Les cuisses et les coudes de pieds affleurent la surface de l'eau.  Déplacements :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour aller vers la tête, les mains sont en extension.</li> <li>- Pour aller vers les pieds, les mains sont fléchies (« en pioches »).</li> </ul>



<p><b>7. DÉPLACEMENTS ALLONGÉ SUR LE DOS</b>  <b>A 2 OU 3 (en ligne ou en colonne)</b>          Idem allongé sur le dos avec un pull buoy entre les mollets, propulsion godille.</p>	<p>Rester allongé, jambes et pointes de pieds tendues.          Garder la même distance entre les nageurs.          Les mains ne sortent pas de l'eau.</p>
<p><b>8. ÉVOLUTION COLLECTIVE</b>          A 4, inventer un parcours comprenant 3 déplacements différents, dans 3 formations différentes (ligne, carré, colonne...).</p>	<p>Rechercher la synchronisation (l'un donne le rythme, les autres suivent).</p>

## B. Les figures

<p><b>SITUATIONS</b></p>	<p><b>REPÈRES</b>  à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p>
<p><b>9. FIGURES COLLECTIVES À PARTIR DES ÉTOILES DORSALES</b>          Par groupes, les élèves inventent des figures de surface à partir de la position allongée sur le dos (étoile dorsale puis godille)          Exemples :</p> <p>Par 4 ou plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'aligner, sur une ou 2 lignes</li> <li>- faire un grand cercle, pieds vers le centre, jambes écartées ou serrées</li> <li>- resserrer le cercle</li> <li>- etc.</li> </ul> <p>L'accordéon par 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- par 2, se placer côte à côte tête-bêche, bras et jambes écartés (en se tenant), puis resserrer bras et jambes.</li> </ul>	<p>Tout le corps est bien allongé.</p>  <p>The diagrams show four different collective formations: 1) A horizontal line of four people standing on their backs. 2) A star shape formed by four people with their arms and legs extended outwards. 3) A diamond shape formed by four people with their arms and legs extended outwards. 4) An accordion shape formed by two people standing on their backs, facing each other, with their arms and legs extended outwards.</p>
<p><b>10. TENIR ALLONGÉ SUR LE DOS</b>          En position allongée sur le dos, les bras le long du corps, faire des mouvements de godille avec les mains pour se maintenir en surface.</p>	 <p>Corps gainé, jambes serrées et pointes de pieds tendues.          Avec les mains faire de petits mouvements en forme de huit couché (<math>\infty</math>) sous les hanches.</p>

<p><b>11. POSITION GROUPEE</b> De la position allongée sur le dos en godille, rapprocher les genoux des épaules, lentement et sans enfoncer les talons sous l'eau, tenir la position, puis s'allonger à nouveau. Aménagement : quelqu'un soutient les chevilles momentanément pour qu'elles ne descendent pas sous l'eau, ou mettre un pullbuoy entre les mollets. → <b>Variantes</b> : faire ½ tour groupé avant de s'allonger</p>	<p>Le mouvement de godille doit être continu pendant toute la figure.</p> 
<p><b>12. SYNCHRONISER À PLUSIEURS DES PARCOURS EN GODILLE AVEC GROUPEÉS, ½ TOURS OU TOURS COMPLETS EN POSITION GROUPEE...</b> → <b>Variantes</b> : différentes positions de jambes (croisées, en biais, ...)</p>	<p>De la position allongée en godille, grouper doucement, puis tourner à droite ou à gauche (la position du corps est fixe, seules les mains sont actives). Puis dégroupier lentement tous ensemble.</p>
<p><b>13. PÉRILLEUX AVANT</b> De la position groupée, ramener le visage vers les genoux et tourner en avant (tour complet) pour se retrouver dans la position initiale.</p>	<p><b>Avec pince-nez, ou bien souffler par le nez pendant toute la rotation.</b> S'aider des bras pour tourner.</p>
<p><b>14. PERILLEUX ARRIERE</b> De la position groupée, ramener le visage vers les genoux et tourner en arrière (tour complet) pour se retrouver dans la position initiale.</p>	<p><b>Avec pince-nez, ou bien souffler par le nez pendant toute la rotation.</b> Pour démarrer la rotation, les bras sont le long du corps. Par des appuis en godille, faire monter le bassin, tête bien rentrée (comme au sol pour faire un culbuto)</p>
<p><b>15. DAUPHIN PAR LA TÊTE (profondeur au moins 2 m ; pince-nez recommandé)</b> De la position allongée sur le dos, bras dans le prolongement du corps, faire de petites brasses pour descendre cambré en arrière jusqu'à se retrouver horizontal, ventre vers le fond. Rester cambré et continuer le déplacement avec des mouvements de godille, devant soi puis le long du corps, pour remonter et longer la surface. On retrouve la position initiale, bras le long du corps. Educatif : se pousser du mur pour démarrer</p>	 <p>Le cercle décrit doit faire 2 m de diamètre. Le corps est arqué pendant tout le temps d'immersion. L'ensemble de la figure se fait de façon fluide, sans à-coup ni éclaboussure.</p>

## C. Les entrées dans l'eau

### NB : profondeur minimale 1 m 80

Pour chaque proposition, il sera intéressant de travailler les modalités d'entrée dans l'eau en groupe : en cascade, 2 par 2, tous ensemble, en se donnant la main... en faisant tous le même plongeon, ou des entrées toutes différentes, etc.

SITUATIONS	REPÈRES
<p><b>16. CHANDELLES</b>            Debout au bord, entrer dans l'eau par un pas ou un saut 2 pieds.            → <b>Variantes</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bras dans le prolongement ou le long du corps.</li> <li>- avec demi-tour, tour complet...</li> </ul>	<p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves.</p> <p>Le gainage et la verticalité du corps permettent une entrée dans l'eau sans éclaboussure.</p>
<p><b>17. BASCULES</b>            Voir p 31 du présent document</p>	
<p><b>18. PLONGEONS STYLISÉS</b>            Rechercher différentes formes de plongeurs : latéral, départ un pied, ...</p>	<p>Quel que soit le plongeur, le corps doit retrouver une position profilée (torpille) dès que les mains touchent l'eau.</p>

### D. Les immersions (grand bain)

Pour chacune des situations ci-après, il sera intéressant de travailler les modalités d'immersion en groupe : en cascade, 2 par 2, tous ensemble, en se donnant la main... immersions toutes identiques ou toutes différentes, etc.

On pourra également varier les émergences : s'attendre sous l'eau, ressortir ensemble ou un par un, au même endroit ou plus loin (nager sous l'eau + ou – longtemps...).

SITUATIONS	REPÈRES
<p><b>19. À PARTIR DE LA POSITION VERTICALE</b>            Rechercher toutes les façons pour disparaître sous l'eau de façon esthétique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- avec des mouvements d'un ou 2 bras</li> <li>- en tournant</li> <li>- en se penchant latéralement...</li> </ul>	<p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <p>La descente sous l'eau doit être esthétique : fluide, avec peu d'éclaboussures.</p>
<p><b>20. À PARTIR DE LA POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS</b>            Monter verticalement 1 jambe et les 2 bras pour se laisser couler en gardant le tronc à l'horizontale.</p>	<p>Monter les bras et la jambe rapidement. Ensuite, rester immobile et couler doucement.</p>
<p><b>21. PLONGEUR CANARD</b>            Réaliser un plongeur canard en conservant les jambes serrées et tendues.</p>	<p>L'action des bras est vive, et le cassé du corps marqué. Rechercher la verticale pour descendre.</p>
<p><b>22. ENCHAÎNEMENT À 2</b>            Enchaîner 3 fois [un déplacement, une immersion et une émergence] sur une longueur de bassin.            → <b>Variante</b> : produire 2 enchaînements différents à la suite.</p>	<p>Synchroniser l'ensemble à 2.</p>

**E. Les enchaînements**

<b>SITUATIONS</b> (exemples de consignes pour créer des petites séquences)	<b>REPÈRES</b> à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<b>23. RECHERCHE À 4</b> Inventer une entrée dans l'eau suivie d'une émergence coordonnée.	
<b>24. RECHERCHE À 4 (suite)</b> Inventer une figure de surface, puis se déplacer en file indienne puis en spirale, puis inventer une immersion en cascade au centre de la spirale (tous s'immergent successivement au même endroit).	Travailler la synchronisation : Soit un élève donne des signaux sonores Soit un élève déclenche les changements et les autres suivent.
<b>25. ENCHAÎNEMENT FINAL PAR 4</b> Composer un enchaînement collectif comprenant : <ul style="list-style-type: none"> <li>- une entrée dans l'eau</li> <li>- 3 déplacements différents</li> <li>- 2 figures de surface collectives</li> <li>- 1 figure individuelle pour chacun</li> <li>- 2 immersions différentes</li> </ul> Pendant l'enchaînement, les nageurs doivent être au moins une fois synchronisés à 4, une fois en cascade, et une fois en opposition 2/2	Répartir les groupes dans des zones différenciées de l'espace disponible, et proposer un travail par petites séquences : <ul style="list-style-type: none"> <li>- identifier d'abord les figures que l'on retiendra,</li> <li>- puis construire les liaisons entre ces figures,</li> <li>- travailler l'entrée à part,</li> <li>- ...</li> </ul> Puis enchaîner l'ensemble (il faudra alors, comme on le fait en gymnastique, penser à organiser la rotation des groupes pour que les élèves puissent réaliser chacun l'ensemble de leur enchaînement en disposant de toute la surface prévue).

## Bibliographie

La natation de demain (Raymond Catteau) – Editions Cahiers du sport populaire et Atlantica - 2008  
Stages de Dinard 2006 et 2007 (Raymond Catteau)

## Vidéo

Nageur Acteur (Dominique Maillard) Editions Revue EPS - 2000

## Origine de certaines illustrations

Natation (Claude Dubois et Jean-Pierre Robin) – Éditions Revue EPS

17 repères – natation à l'école élémentaire (CPC/CPD Gironde) – Editions Revue EPS

Nager de la découverte à la performance (Patrick Schmitt) – Éditions Vigot

Natation au collège et au lycée (Pelayo, Maillard, Rozier et Chollet) – Éditions Revue EPS "de l'école aux associations"

U.S.E.P. Natation

Photo de couverture dans son contexte : [www.jemesensbien.fr/.../la-nage-grandeur-nature/](http://www.jemesensbien.fr/.../la-nage-grandeur-nature/)

**Remarque :** certaines illustrations ont été modifiées pour les besoins du document.

## ANNEXE 1 :

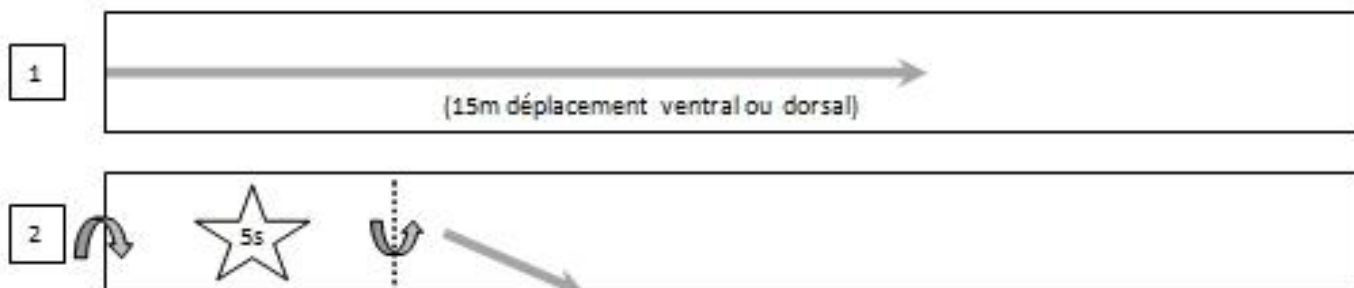
## Les tests natation 2011 et quelques situations complémentaires pour les préparer

**ATTENTION :** les tests sont à proposer aux élèves dès qu'ils sont prêts. Il n'est pas pertinent d'y consacrer une séance entière en fin d'unité d'apprentissage.

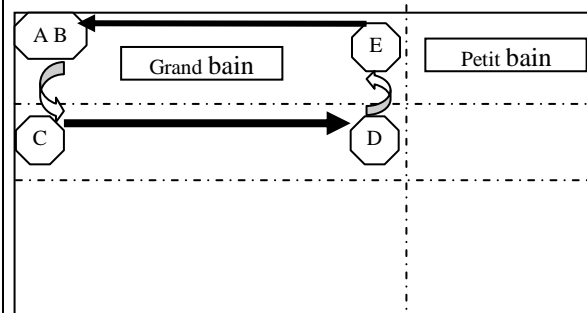
### TEST DU PALIER 1 :

2 parties séparées par un temps de récupération :

- 1. Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui.
- 2. enchaîner sans reprise d'appui, en moyenne profondeur (minimum 1 m 80 pour une question de sécurité) :
  - sauter dans l'eau
  - se laisser remonter
  - puis se laisser flotter 5 secondes
  - puis passer sous une ligne d'eau
  - puis regagner le bord



SITUATIONS permettant de travailler la 2 <sup>ème</sup> partie du test	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<p><b>1. PASSER SOUS UNE (puis plusieurs) LIGNE D'EAU ou PERCHE :</b> dans le grand bain, partir du bord en glissée ventrale, puis passer sous la ligne d'eau (placée à environ 4 m du bord), puis rejoindre le bord</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sous une perche posée sur les lignes d'eau,</li> <li>- sous 2 perches posées à 2 m de distance l'une de l'autre,</li> <li>- sous un pont de singe...</li> </ul>	<p>Pour passer sous un obstacle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- à l'approche de celui-ci, redresser la tête (pour voir l'obstacle),</li> <li>- la baisser à nouveau en tirant sur les 2 bras en même temps (comme une grande brasse),</li> <li>- passer dessous en continuant la propulsion avec des battements de jambes et des mouvements de brasse pour les bras,</li> <li>- redresser la tête et tirer sur les bras pour revenir en surface.</li> </ul> <p>Pour nager jusqu'à un éventuel 2<sup>e</sup> obstacle, progresser en brasse de bras et battements de jambes.</p>

**2. EXEMPLE DE PARCOURS :**

A : descendre le long de l'échelle jusqu'au barreau le plus profond (Variante : entrer dans l'eau par un saut en chandelle).

B : se laisser remonter à la surface sans aucun mouvement.

BC : passer sous la ligne d'eau.

CD : reprendre appui au bord, réaliser une glissée ventrale et aller toucher la ligne d'eau située à 15 m de C, regard dirigé vers le fond (possibilité de s'accrocher à la ligne d'eau si nécessaire).

DE : passer sous la ligne d'eau.

EA : revenir vers le grand bain le long du mur, sur le ventre, tête dans l'eau et regard dirigé vers le fond (possibilité de s'accrocher au mur si nécessaire)

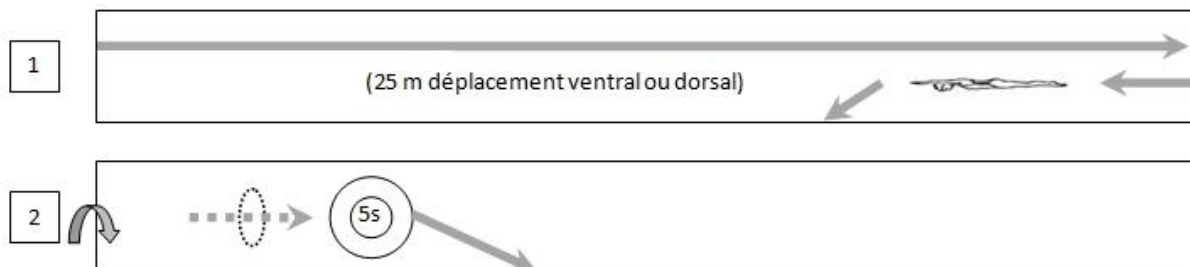
Variante : aller sur le ventre(CD) retour sur le dos (EA)

**TEST DU PALIER 2 :**2 parties séparées par un temps de récupération :

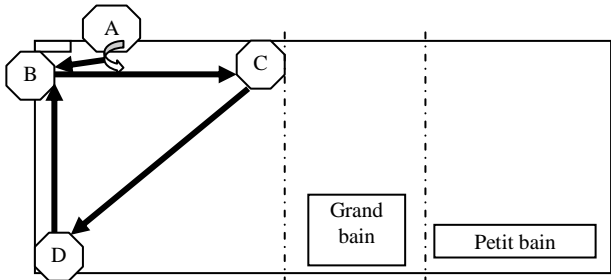
- Se déplacer sur 25 m, puis toucher le mur, se retourner et faire une glissée, puis nager pour regagner le bord.

- Enchaîner, sans reprise d'appuis, en grande profondeur :

- sauter ou plonger
- puis passer dans un cerceau immergé en position verticale à une distance de 3 à 7 m du bord selon que l'élève saute ou plonge
- puis se maintenir en surface sur place pendant au moins 5 secondes
- puis regagner le bord



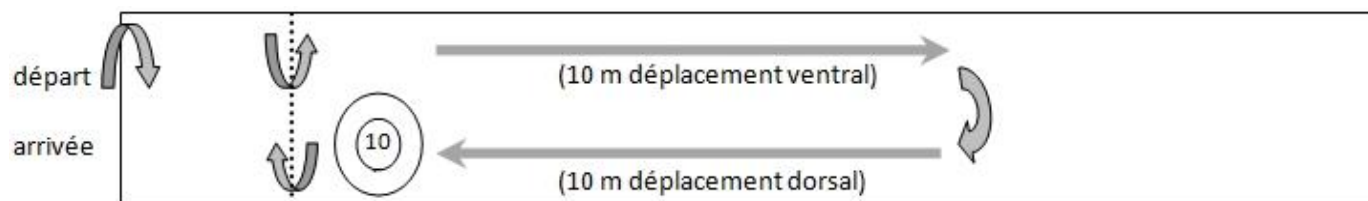
<b>SITUATIONS pour préparer la partie 2 du test du palier 2</b>	<b>REPÈRES</b> à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<b>1. RESTER SUR PLACE :</b> Se déplacer dans le grand bain en se suivant, et au signal du maître rester sur place un instant puis repartir en nageant.	S'aider des bras et des jambes pour se maintenir : les bras font de grandes godilles, et les jambes des pédalages ou des battements.
<b>2. JEU 1 2 3 SOLEIL</b> dans le grand bain <b>Variantes</b> : demander les arrêts dans différentes positions: allongé dos, assis, groupé.	Orienter la tête et s'aider des bras pour changer de position. Se maintenir avec bras et jambes, mais sans avancer.

<b>3. ENTRER DANS UN CERCEAU, S'Y MAINTENIR, EN RESORTIR</b>	Passer sous l'eau grâce à une grande brasse, se redresser et se maintenir avec des godilles de mains et des pédalages ou des battements. Pour ressortir du cerceau, se laisser descendre, puis faire une grande brasse.
<b>4. ÉCHANGER UN BALLON, UN OBJET FLOTTANT PAR 2 FACE À FACE DANS LE GRAND BAIN</b>	
<b>5. PARCOURS</b> 	<p>A : Basculer en avant, doigts de pieds accrochés au bord, menton à la poitrine, mains tenant les chevilles (sécurité : on veillera à être loin de l'échelle), Rejoindre le bord en B,</p> <p>BC : Reprendre appui au mur en B puis glisser en position torpille prolongée par des battements de jambes pour atteindre C (distance BC 6 à 7 m),</p> <p>CD : Sur le ventre faire tourner les bras en effectuant des battements de jambes,</p> <p>DB : Prendre appui au bord en D et glisser en position torpille dorsale prolongée par des battements de jambes pour atteindre B.</p>

**TEST DU PALIER 3 (collège) :**

Parcours complet enchaîné sans reprise d'appui (parcours proposé pour un bassin de 25 m) :

- Sauter en grande profondeur
- Puis revenir à la surface
- Puis passer sous une ligne d'eau
- Puis nager 20 m : 10 m sur le ventre, demi tour, nager 10 m sur le dos
- Puis réaliser un sur-place de 10 secondes
- Puis s'immerger à nouveau pour passer sous une ligne d'eau



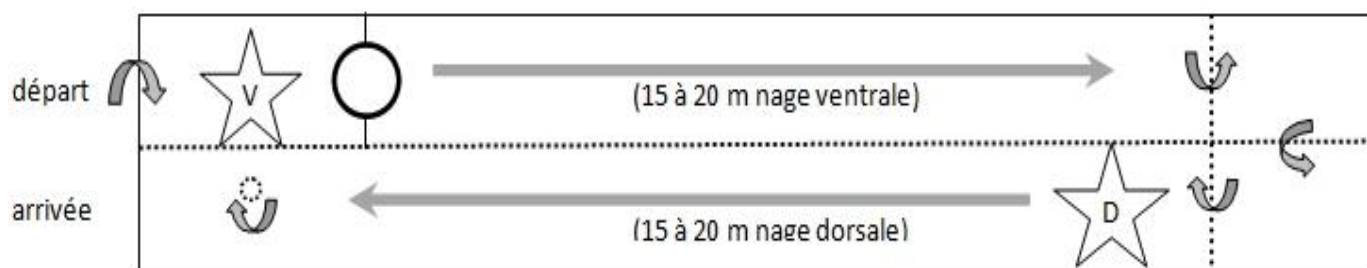
Il sera important de travailler les enchaînements d'actions, d'abord par petites séquences, puis l'ensemble.

**TEST DU SAUV'NAGE :**


Enchaîner :

- sauter du bord, se laisser remonter sans mouvement,
- réaliser un équilibre en position ventrale (tenu 5 secondes),
- nager jusqu'à un cerceau placé horizontalement et y entrer,
- rester en position verticale tête hors de l'eau durant 5 secondes,
- ressortir du cerceau, nager sur le ventre 15 à 20 m,
- passer successivement sous 3 lignes d'eau espacées d'au moins 2 m 50,
- réaliser un équilibre en position dorsale (tenu 5 secondes),
- nager sur le dos 15 à 20 m,
- puis aller chercher un objet immergé à 1 m 80.

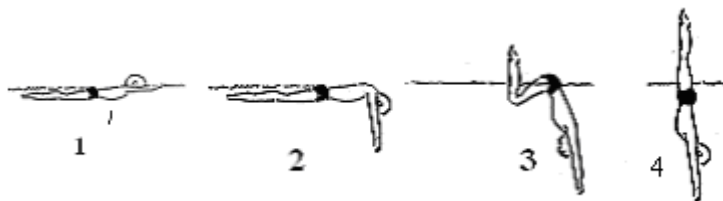




## A. Des situations permettant de travailler le plongeon en canard

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<p><b>1. ROTATION AUTOUR DE LA PERCHE (dans le grand bain)</b> Nager puis tourner autour de la perche maintenue à fleur d'eau. Tenir la perche à deux mains.</p>  <p>→ <b>Variante</b> : idem autour d'une ligne d'eau (avec accord du MNS)</p>	<p>- Rester le plus près possible de la barre. La barre est amenée près du ventre pour tourner ; - Effectuer une rotation complète sans arrêt, en rentrant la tête (menton-poitrine), et en soufflant par le nez.</p>
<p><b>2. LE CROCODILE</b> Dans le grand bain, un tapis est posé à demi sur le bord et à demi sur l'eau. Se coucher sur le ventre, sur le tapis, tête vers l'eau. Saisir le bord du tapis à 2 mains, se tirer puis basculer en avant vers l'eau pour s'enfoncer verticalement.</p> <p>→ <b>Variante</b> : aller chercher un objet immergé.</p>	<p>Les bras tirent le corps vers l'eau, puis quand le bord du tapis est au niveau du ventre, lâcher le tapis et grouper puis tendre les jambes verticalement. Pour descendre, ramener les bras dans le prolongement du corps pour adopter la position torpille. Si nécessaire, souffler dans l'eau pour descendre.</p>
<p><b>3. LE SAUTE MOUTON INVERSÉ</b> Par 2, dans le grand bain, départ A devant B. A nage quelques mètres puis s'immobilise en position méduse, comme pour barrer le chemin à B. <b>B part à son tour, nage vers A et passe sous lui sans le toucher (plongeon canard), ressort plus loin, nage quelques mètres et fait la méduse à son tour...</b> A quitte sa position, nage vers B, etc...</p>	
<p><b>4. L'ÉQUILIBRE SUR LES MAINS</b> Dans le petit bain <u>eau à hauteur des épaules</u>, nager sur le ventre puis basculer pour se mettre en équilibre sur les mains.</p>	<p>Enrouler la tête pour basculer en avant. Chercher le sol avec les 2 bras tendus. Quand le buste est vertical, aligner les jambes avec celui-ci. <u>Sécurité</u> : ne jamais faire tenir les jambes par un camarade – travailler dans une profondeur d'eau suffisante - être à distance des autres.</p>

### 5. LE PLONGEON CANARD (dans le grand bain)



- 1 : Nager en faisant des mouvements de brasse avec les bras.
- 2 : enclencher une rotation par une flexion de la tête et une traction simultanée des bras vers le fond,
- 3 : continuer la rotation jusqu'à ce que le tronc soit à la verticale,
- 4 : ramener les jambes à la verticale et les bloquer tendues hors de l'eau, ce qui permettra de descendre.
- une fois la descente amorcée, adopter la position torpille.

### 6. LA PÊCHE AU TRÉSOR

Dans le grand bain, aller chercher des objets immergés.

→ **Variantes** : varier la profondeur, la taille des objets, le nombre d'objets...

- Nager jusqu'à être à l'aplomb de l'objet, sans s'arrêter,
- effectuer un plongeon canard,
- saisir l'objet et s'accroupir au fond,
- puis pousser fort sur les jambes pour remonter.

## B. Exemple de parcours permettant de préparer le sauv'nage

SITUATION	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
	<p>A: sauter du bord et se laisser remonter sans mouvement ni appui au fond,            AB : parcourir 10 m sur le ventre en tournant les bras et en faisant des battements de jambes,            BC : effectuer une coulée ventrale pour passer sous la ligne d'eau et continuer sur la largeur de bassin (10 m) en position torpille avec des battements de jambes,            CD : se repousser du bord pour effectuer une glissée ventrale (si nécessaire continuer avec des battements de jambes),            DE : nager sur le dos le long de la ligne d'eau,            E : se retourner, et rechercher un objet immergé à 1 m 80.</p> <p>→ <b>Variante</b> : CD sur le dos.</p>

## ANNEXE 2 :

**Un exemple de fiche d'évaluation natation du débutant au nageur**

En cohérence avec les différents tests des programmes (en gris dans le tableau)

NOM et Prénom de l'élève :			Validées en (année)
<b>COMPÉTENCES ACQUISES</b>			
<b>CREVETTE DE BRONZE</b>	1	Accepter d'avoir de l'eau sur le visage	
	2	Immerger la tête quelques secondes, dans le petit et le grand bain	
	3	Cheminer le long du bord ou d'éléments fixes dans le grand bain, sans aide à la flottaison	
<b>CREVETTE D'ARGENT</b>	4	Ouvrir les yeux sous l'eau	
	5	Descendre au fond du grand bain (1m80) en se servant de l'échelle ou de la perche	
	6	Souffler dans l'eau par la bouche (faire quelques bulles)	
<b>CREVETTE D'OR</b>	7	Mettre la tête entièrement sous l'eau pour aller chercher un objet immergé à 1m20	
	8	Se laisser remonter passivement du fond du grand bain	
	9	Sauter dans le grand bain	
<b>TORTUE DE BRONZE</b>	10	S'allonger sur l'eau et se laisser flotter sur le ventre et sur le dos (par ex : réaliser une étoile ventrale et dorsale)	
	11	Sauter dans le grand bain avec une impulsion et en restant droit comme un I	
<b>TORTUE D'ARGENT</b>	12	Réaliser une glissée ventrale en position torpille	
	13	Réaliser une glissée dorsale en position torpille	
<b>TORTUE D'OR</b>	14	Sauter au grand bain et être capable de revenir au bord sur quelques mètres sans aide matérielle	
	15	Effectuer une glissée ventrale (position torpille) prolongée par des battements de jambes sur 5m	
	16	Effectuer une glissée dorsale (position torpille) prolongée par des battements de jambes sur 5m, bras le long du corps	
<b>TORTUE D'OR</b>	17	Après une glissée ventrale, se déplacer sur le ventre grâce à une action alternative des jambes et des bras (5 à 10m)	
	18	Après une glissée dorsale, se déplacer sur le dos grâce à une action alternative des jambes et des bras (5 à 10m)	
	19	Se laisser remonter passivement du fond du grand bain et enchaîner un équilibre ventral sans bouger (5 sec.)	
	20	Passer sous une ligne d'eau dans le grand bain	
<b>FAIRE PASSER LE TEST - PALIER 1 (fin de cycle 2)</b>			
<b>DAUPHIN DE BRONZE</b>	21	Souffler dans l'eau de façon active / Inspirer hors de l'eau brièvement (5 cycles) en se tenant à la goulotte	
	22	Se déplacer sur le ventre grâce à des mouvements alternés des bras et des jambes, sur au moins une quinzaine de mètres	
	23	Se déplacer sur le dos grâce à des mouvements alternés des bras et des jambes sur au moins une quinzaine de mètres	
	24	Réaliser un virage en touchant le mur et enchaîner une glissée ventrale	
	25	Plonger dans le grand bain et prolonger par une coulée ventrale (position torpille immergée)	
	26	Passer dans un cerceau immergé en position verticale et à fleur d'eau	
	27	Se maintenir en surface sur place au moins 5 secondes	
<b>FAIRE PASSER LE TEST - PALIER 2 (fin de cycle 3)</b>			
<b>DAUPHIN</b>	28	Se maintenir en surface sur place au moins 10 secondes	

<b>D'ARGENT</b>			
<b>FAIRE PASSER LE TEST - PALIER 3 (collège)</b>			
<b>DAUPHIN D'OR</b>	29	Passer successivement sous 3 lignes d'eau espacées d'au moins 2m50	
	30	Aller chercher un objet immergé à 1m80	
	31	Nager 50m (25m dos + 25m ventre) sans reprendre d'appui	
<b>FAIRE PASSER LE TEST - NIVEAU SAUV'NAGE</b>			
<i>Pour aller plus loin....</i>			
<b>ESPADON</b>	32	Nager 6 minutes sans s'arrêter, en utilisant prioritairement le crawl	
<b>SAUMON</b>	33	Réaliser un parcours de sauvetage	
<b>SIRENE</b>	34	A 4 ou 5, réaliser un enchaînement de natation synchronisée comprenant au moins une entrée dans l'eau, un ou des déplacements synchronisés, une figure et une immersion	
<b>OTARIE</b>	35	S'organiser collectivement pour gagner un match de water-polo à 5 contre 5 avec un règlement aménagé	
<b>GRENOUILLE</b>	36	Nager 25 m en brasse	

<i>Pour aller plus loin....</i>			
SAUMON	1.	Nager 6 minutes sans s'arrêter, en utilisant prioritairement le crawl	
DAUPHIN	2.	Réaliser un parcours de sauvetage	
SIRENE	3.	A 4 ou 5, réaliser un enchaînement de natation synchronisée comprenant au moins une entrée dans l'eau, un ou des déplacements synchronisés, une figure et une immersion	
OTARIE	4.	S'organiser collectivement pour gagner un match de water-polo à 5 contre 5 avec un règlement aménagé	
GRENOUILLE	1.	Nager 25 m en brasse	