

Piscine intercommunale de la Semine

Communauté de Communes Usses et Rhône



PROJET PEDAGOGIQUE

Piscine de La Semine	Inspection de l'Education nationale circonscription de Rumilly
Président de la CCUR : François SÈVE	IEN : Sylvie REBET
Tel : 04.50.77.93.55/04.50.56.15.30.	CPC EPS : Delphine LOOBUYCK
Mail : accueil-bst@cc-ur.fr / accueil@cc-ur.fr	Tel : 04 50 64 63 17
Référent pédagogique / coordinateur des maitres-nageurs sauveteurs : Davy TEINTURIER	Mail : delphine.loobuyck@ac-grenoble.fr
Tel : 06 10 29 81 24	Adresse : 6 bis rue Pierre Salteur, 74150 Rumilly
Adresse : 395 Rte de Marsin, 74270 Chêne-en-Semine	Site : http://www.ac-grenoble.fr/ien.rumilly
Site : https://www.usses-et-rhone.fr/	

SOMMAIRE

I PRESENTATION

II TEXTES DE REFERENCE

III REGLEMENTATION

1. Encadrement
2. Hygiène et sécurité
3. Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours

IV ORGANISATION POUR LA NATATION SCOLAIRE

V MODULE D'APPRENTISSAGE : objectifs et démarche pédagogique

VI SEQUENCE D'APPRENTISSAGE : cycle 2

VII DISPOSITIF D'EVALUATION DES APPRENTISSAGES

VIII ANNEXE

I. L'aquaphobie

I. PRESENTATION

Le bassin de la **Communauté de Communes Usses et Rhône** (CCUR) est ouvert aux scolaires depuis mai 2010. Il accueille les classes des collèges de Frangy et Seyssel ainsi que les classes des écoles primaires du territoire Usses et Rhône.

Président CCUR :

François SÈVE

Assistante administrative aux Services Bâtiment CCUR :

Charlotte BASTIAN

Enseignement et surveillance :

Davy TEINTURIER (BEESAN N° agrément EN : 03802ED5887)

Isabelle MORINO (BEESAN N° agrément EN : 06913ED0259)

Nicolas FABRE (BEESAN N° agrément EN : 07305ED9888)

« L'école primaire doit transmettre et faire acquérir à chaque élève les connaissances et compétences fondamentales nécessaires à la poursuite de sa scolarité au collège et, au-delà, dans les voies de formation choisies par l'élève. »

Code de l'éducation

Ce projet se veut porteur d'une double ambition :

1. Donner un cadre général permettant de définir les modalités d'organisation de la natation scolaire sur le bassin pour décliner au mieux la progressivité des apprentissages aquatiques.
2. Permettre à tous les élèves d'acquérir les compétences définies par les programmes.

Une étroite collaboration est indispensable entre :

- Les enseignants, qui sont, à la fois, responsables de la pédagogie et de la sécurité. (Circulaire n° 92-196 du 3 juillet 1992 relative à la participation d'intervenants extérieurs aux activités d'enseignement dans les écoles maternelles et primaires),
- Les Maîtres-Nageurs qui sont les techniciens de l'activité, qui assurent la sécurité et l'enseignement,
- Les bénévoles qui participent à la mise en place de la sécurité.

II. TEXTES DE REFERENCE

Textes spécifiques à l'enseignement de la natation scolaire

Arrêté du 28 février 2022 relatif à l'attestation du « savoir-nager en sécurité » (ASNS)

« Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale, inscrite dans le socle commun de connaissances et de compétences. »

Bulletin officiel n°28 du 14 juillet 2011

Le savoir-nager en sécurité visé au dernier palier du socle commun correspond à une maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce). L'acquisition des connaissances et des compétences permettant l'accès au savoir-nager en sécurité se conçoit à travers la programmation de plusieurs cycles d'activités.

Cet apprentissage commence donc à l'école primaire et, lorsque c'est possible, dès la grande section de l'école maternelle.

Dans le premier degré

À l'école primaire, le moment privilégié de cet apprentissage est le cycle 2, prioritairement le CP et le CE1. À ce niveau, le parcours d'apprentissage de l'élève doit comprendre des moments de découverte et d'exploration du milieu aquatique - sous forme de jeux et de parcours soutenus par un matériel adapté -, et des moments d'enseignement progressifs et structurés souvent organisés sous forme d'ateliers.

Pour permettre aux élèves d'atteindre les niveaux de réalisation attendus au terme des programmes, il y a lieu de prévoir **une trentaine de séances**, réparties en deux ou trois cycles d'activités, auxquelles peut s'ajouter un cycle supplémentaire d'une dizaine de séances au cycle 3, pour conforter les apprentissages et favoriser la continuité pédagogique avec le collège.

La **fréquence, la durée des séances et le temps d'activité** dans l'eau sont des éléments déterminants pour assurer la qualité des apprentissages. Dans le cadre d'un cycle d'apprentissage, une séance hebdomadaire est un seuil au-dessous duquel on ne peut descendre. Des programmations plus resserrées (2 à 4 séances par semaine) peuvent répondre efficacement à des contraintes particulières. Chaque séance doit correspondre à une durée optimale de 30 à 40 minutes de pratique effective dans l'eau.

L'enseignement de la natation est assuré sous la responsabilité de l'enseignant de la classe ou, à défaut, d'un autre enseignant dans le cadre de l'organisation du service de l'école. Celui-ci conduit la leçon dans le cadre d'un projet pédagogique établi avec l'appui des équipes de circonscription. »

Arrêté du 28 février 2022 Pass-nautique : test nécessaire avant la pratique des sports nautiques.

"La pratique des sports nautiques est subordonnée à la réussite d'un test « Pass-nautique » permettant d'apprécier la capacité de l'élève à se déplacer dans l'eau, sans présenter de signe de panique. Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité conforme à la réglementation en vigueur. Il est préparé et présenté dès le cycle 2, et lorsque cela est possible, dès la grande section de maternelle"

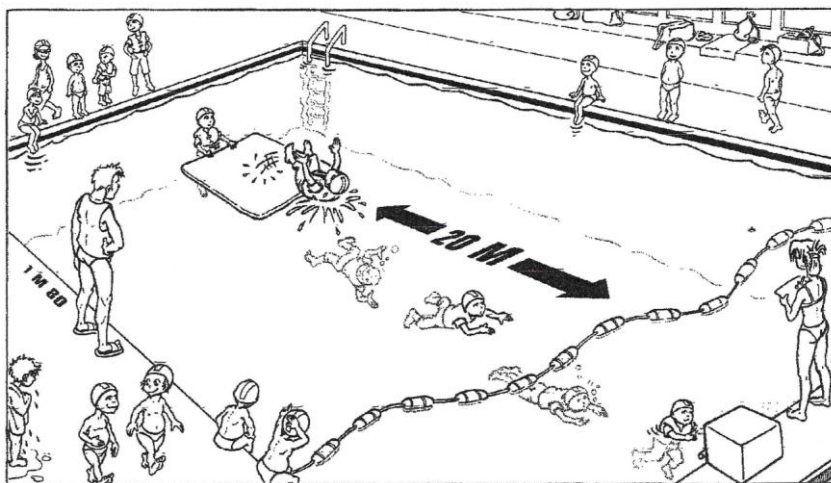
Circulaire n°2000-075 du 31 mai 2000. BO 08-06-2000 N°22

Pour réussir ce test, l'élève doit

- Effectuer un saut dans l'eau
- Réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes
- Réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes
- Nager sur le ventre pendant vingt mètres
- Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant

Le parcours est réalisé dans la partie d'un bassin ou d'un plan d'eau.

La réussite à l'épreuve est attestée par un professionnel des activités physiques et sportives du lieu où se passe le test : en piscine, ce professionnel pourra être un maître-nageur sauveteur, ou bien un éducateur ou conseiller territorial des activités physiques et sportives titulaire. Sur une base de plein air, ce professionnel pourra également être un titulaire du brevet d'État de l'activité concernée (voile, canoë-kayak, aviron)."



III. REGLEMENTATION

1. Encadrement

- **L'encadrement humain :**

Les qualifications des personnes qui sont amenées à enseigner, animer, ou encadrer une activité physique ou sportive sont définies au *I de l'article L.363-1 du code de l'éducation (loi n°2003-339 du 14 avril 2003 art.4 VII journal officiel du 15 avril 2003 et loi n°2003-708 du 1^{er} août 2003)*.

Dans le premier degré, l'encadrement est assuré par **l'enseignant de la classe** ou, à défaut l'enseignant qui, dans le cadre de l'organisation du service, assure l'encadrement des séances de natation. Il participe effectivement à l'enseignement, notamment en prenant en charge un groupe de travail. L'encadrement est également assuré par des professionnels qualifiés au regard de *l'article L.363-1 du code de l'éducation (chargés de l'enseignement des activités physiques et sportives...)*.

Les professionnels, soumis à l'agrément préalable de l'inspecteur d'académie, directeur des services départementaux de l'éducation nationale, sont des éducateurs sportifs qualifiés, titulaires d'un diplôme conférant le titre de maître-nageur sauveteur (diplôme d'Etat de maître-nageur sauveteur ou brevet d'Etat d'éducateur sportif des activités de la natation) ou des fonctionnaires territoriaux des activités physiques et sportives qui, dans le cadre de leurs statuts particuliers, sont qualifiés pour encadrer les activités physiques des enfants (éducateurs et conseillers des activités physiques et sportives ou opérateurs territoriaux des APS intégrés lors de la constitution initiale du cadre d'emploi).

- **Taux d'encadrement :**

L'arrêté du 28 février 2022 définit l'encadrement minimum des élèves par classe :

- À l'école maternelle : l'enseignant et deux adultes agréés, qualifiés ou non
- À l'école élémentaire : l'enseignant et un adulte agréé, qualifié ou non.

Un encadrant supplémentaire est requis quand le groupe-classe comporte des élèves issus de plusieurs classes et qu'il a un effectif supérieur à 30 élèves.

Dans le cas d'une classe comprenant des élèves de maternelle et d'élémentaire, les normes d'encadrement de la maternelle s'appliquent. Néanmoins, quand la classe comporte moins de 20 élèves, l'encadrement peut être assuré par l'enseignant et un adulte agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole.

Pour le département de la Haute-Savoie et donc pour le bassin de La Semine, chaque classe sera encadrée par au moins 2 qualifiés : l'enseignant de la classe et un MNS désigné pour une tâche d'enseignement.

Des intervenants bénévoles agréés non qualifiés pourront assister de façon complémentaire l'enseignant ou l'intervenant qualifié dans les activités que celui-ci conduit avec un groupe d'élèves.

2. Hygiène et sécurité

La sécurité abordée selon deux axes : La sécurité active et la sécurité passive.

La sécurité passive

Il s'agit de tous les aspects organisationnels qui permettent le bon déroulement de l'activité.

Le Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours (P.O.S.S.) conçu pour coordonner les actions d'urgence au sein de l'établissement est à la disposition de tous sur le bord du bassin.

1) La surveillance

La surveillance du bassin est assurée toute la séance par une personne qualifiée et titulaire d'une carte professionnelle vérifiable dans l'application EAPS (Portail Public des Educateurs Sportifs).

La surveillance est obligatoire pendant toute la durée de la présence des classes dans le bassin et sur les plages, telle que définie par le plan d'organisation de la surveillance et des secours (POSS) prévu par l'article D. 322-16 du code du Sport.

Elle est assurée par un personnel titulaire d'un des diplômes conférant le titre de maître-nageur sauveteur conformément à l'article D. 322-13 du code du Sport (cf. annexe 2, § 4). Les surveillants de bassin sont exclusivement affectés à la surveillance et à la sécurité des activités, ainsi qu'à la vérification des conditions réglementaires d'utilisation de l'équipement et, par conséquent, ne peuvent simultanément remplir une mission d'enseignement.

Ils sont qualifiés pour assurer les missions de sauvetage et de premiers secours. Aucun élève ne doit accéder aux bassins ou aux plages en leur absence.

Le qualifié en charge d'un groupe est impliqué dans la sécurité des élèves. Il devra par conséquent veiller à se placer dans une position permettant de surveiller l'ensemble de son groupe dans l'eau et ne pas paniquer si un enfant venait à lâcher le bord ; l'aider à revenir (frite ou perche) en lui expliquant calmement qu'il doit attendre que vous lui demandiez de lâcher le bord pour qu'il le fasse.

2) L'accueil des scolaires

Ils arrivent 15 minutes avant l'heure d'accès au bassin pour avoir seulement le temps du déshabillage et ne pas trop attendre. A leur arrivée dans l'établissement, les élèves encadrés par les adultes rejoignent les vestiaires collectifs dans le calme.

Lorsque tous les élèves sont en tenue de bain, ils laissent leurs affaires dans les vestiaires collectifs prévus à cet effet et accèdent au bassin équipé des bonnets et de leur serviette (zone d'attente A ou B). Les douches sont prises au dernier moment.

3) L'accès au bassin

L'arrivée sur le bord du bassin se fait dans le calme avec le groupe classe (passage aux toilettes, bonnets). L'enseignant procède au comptage des élèves. Ils s'installent sur les escaliers (zone d'attente définie) et attendent les 3 coups de sifflets du MNS, marquant la fin de la séance précédente ainsi que le signal du MNS pour aller se doucher.

Les déplacements autour des bassins et dans les couloirs d'accès se font dans le calme et en marchant (ne pas courir, ne pas se bousculer, etc....).

4) L'équipement

Tous les élèves mettent un sur-bonnet de couleur par-dessus leur bonnet pour identifier clairement les groupes. Deux couleurs de bonnets seront prévus par l'école.

La tenue des enseignant(e)s peut être le short et le tee-shirt mais avec le maillot de bain en dessous.

5) Le contrôle des présences

Le comptage des enfants est obligatoire à l'arrivée sur le bassin, pendant la séance ainsi qu'au départ. Le comptage des élèves après la séance se fait avant l'entrée aux douches.

6) La sécurité pour aller aux toilettes

Les enfants se rendant aux toilettes seront accompagnés par un adulte.

La réglementation n'autorise pas les personnes non agréées à franchir le pédiluve. Toutefois, pour le bassin de La Semine, ils seront autorisés à passer le pédiluve uniquement pour aller s'installer en haut des escaliers. Ils ne pourront en aucun cas circuler autour des bassins.

7) L'organisation pendant la séance

Après la 1ère séance (évaluation diagnostique à travers un circuit), la classe est partagée en 2 groupes de niveaux.

Une fois les deux groupes constitués, ils travailleront sur 2 ateliers différents par séance (environ 20 minutes par atelier). Un long coup de sifflet du MNS indiquera le changement d'atelier.

Chaque qualifié (MNS et enseignant) prendra en charge un atelier pour toute la durée de la séance.

Des bénévoles agréés sont présents dans l'eau afin d'aider à la bonne conduite des séances.

8) L'évacuation des bassins et la fin de séance

L'évacuation des bassins et la fin de séance sont matérialisées par trois coups de sifflet rapides donnés par le maître-nageur de surveillance.

Les coups de sifflet indiquent que les élèves doivent sortir de l'eau le plus vite possible, comme s'il s'agissait d'un exercice d'évacuation d'urgence afin de développer les réflexes de sécurité liés aux situations qui l'exigeraient. Il serait appréciable que cette consigne soit préparée en classe afin de perdre le moins de temps possible lors du changement de classe.

Une fois sortis de l'eau, les élèves se dirigent à l'endroit indiqué par les maîtres-nageurs (zone d'attente). L'enseignant regroupe ses élèves avant le passage du pédiluve.

Le croisement des classes se fait sur le bord du bassin. La classe qui arrive est assise dans les escaliers.

La sécurité active

Il s'agit de tout ce qui est mis en œuvre sur le plan éducatif pour associer les élèves à la gestion de leur propre sécurité :

- La connaissance par tous les acteurs du projet pédagogique.
- L'implication de l'élève dans le projet piscine.
- La connaissance des dispositifs et des règles de sécurité
- Leur implication dans l'élaboration de leurs projets d'action

Les éléments constitutifs de chaque tâche motrice sont à expliciter clairement aux élèves en classe et ou à la piscine sous forme écrite et orale :

LE BUT : ce que l'élève doit réaliser

LE DISPOSITIF : l'espace, le matériel avec lequel l'élève s'exerce

LES OPERATIONS : actions et moyens nécessaires à l'atteinte du but

LES CRITERES DE REUSSITE : ils permettent à l'élève de connaître le résultat de son action

LA CONSIGNE : informe sur les quatre éléments de la tâche)

Les piscines sont soumises à des **règles d'hygiène** très strictes : traitement de l'eau, désinfection des sols, renouvellement de l'eau... Chaque usager doit, dès le plus jeune âge, contribuer au maintien de cet hygiène, dans son intérêt et dans celui de la collectivité, par quelques gestes simples :

- Port du **bonnet de bain**
- Passage aux **toilettes** avant d'accéder aux bassins
- **Douche** avant la baignade (la piscine étant extérieure, merci de doucher les enfants au dernier moment (aux 3 coups de sifflets du MNS signalant la fin de la séance précédente et non à l'arrivée au bord des bassins)
- Passage dans le **pédiluve** (les deux pieds)
- Le **maillot de bain** se met à la piscine, il ne doit pas être porté par l'enfant avant son arrivée à la piscine.
- Les **shorts de bain** ou caleçon ne sont pas autorisés, seul le maillot de bain est autorisé.
- **Pas de bonbons ni chewing-gum** aussi bien dans l'eau qu'au bord des bassins.
- Il est strictement **interdit de manger** dans l'établissement, tous les goûters se prendront à l'extérieur de l'établissement.
- Ne pas **cracher** au sein de l'établissement
- Les **plaies, affections cutanées**, et certaines allergies peuvent être une contre-indication à la baignade (demander l'avis du MNS).
- Porter des chaussons de natation en cas de verrues plantaires

- La sécurité

La présentation, lors de la première séance, des différents espaces et plages des bassins

Le rappel des consignes de sécurité : ne pas courir, sauter, pousser, bousculer, crier ou s'appuyer sur quelqu'un... (Règles d'or)

Pas de bijoux, de montre le jour de la piscine

La localisation du local Infirmerie et du téléphone

La présentation du schéma d'aménagement pédagogique

- Le respect des intervenants

Les informations relatives aux enfants pourront aider à mieux équilibrer les relations avec eux et éviter de commettre certaines erreurs (problèmes médicaux : asthme, épilepsie, diabète, problèmes familiaux, enfants comprenant mal le français...).

De la même façon, les consignes données par l'équipe de l'encadrement seront respectées.

- Le respect du matériel

Les informations portant sur l'hygiène, la sécurité, le respect des intervenants et du matériel sont données à la première séance, ou au préalable dans les classes avant de commencer le cycle.

3. Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours : P.O.S.S

Un exemplaire du POSS est affiché sur le tableau à l'extérieur de la piscine.

Les professeurs des écoles doivent avoir pris connaissance de ce document.

Une éducation à la sécurité doit être conduite, en classe et à la piscine, afin de construire chez les élèves des comportements adaptés à la spécificité du lieu.

IV. ORGANISATION POUR LA NATATION SCOLAIRE

Les enseignants auront à leur charge de faire respecter le règlement intérieur de l'établissement.

Annulation de séance de la part d'un établissement scolaire :

Absence d'un enseignant : la séance sera maintenue s'il y a la possibilité de palier à cette absence par l'intervention d'une autre personne ayant les mêmes compétences et responsabilités ou bien de réorganiser la séance en respectant les normes de sécurité et d'encadrement. Si l'une ou l'autre de ces deux choses ne peut être remplie alors la séance sera annulée.

Dans ce cas ou pour tout autre raison empêchant la venue des élèves (transports, événements scolaires, etc.) il faudra prévenir la Communauté de Communes Usses et Rhône idéalement 48h à l'avance :

CCUR - Chalotte Bastian : 06 30 71 01 76 - accueil-bst@cc-ur.fr

CCUR – accueil : 04 50 56 15 30 - accueil@cc-ur.fr

Annulation de séance de la part de la CCUR :

Report de la séance impossible

Les motifs d'annulation de séance par la CCUR – séance non facturée :

- Température extérieure inférieure à 14°
- Température de l'eau inférieure à 24°
- Pour des raisons techniques

La réglementation ne fixe aucune température minimum de l'air et de l'eau pour un bassin extérieur. La circulaire de 2011 précise qu'« il est important d'assurer aux élèves la sensation de confort thermique utile au bon déroulement des activités d'enseignement ».

La décision d'annulation sera prise conjointement par les maîtres-nageurs sauveteurs et la CCUR en fonction de leurs constatations (sécurité, confort, météo, etc.) et transmise par la CCUR aux établissements scolaires.

En cas d'annulation, la CCUR mettra tout en œuvre pour prévenir les établissements le plus tôt possible, idéalement la veille. Les enseignants seront contactés sur un numéro communiqué en amont.

Rôle des accompagnateurs : les intervenants bénévoles non agréés ne sont pas autorisés à passer le pédiluve. Ils sont à la disposition des enseignants pour les vestiaires et les déplacements aux toilettes.

Les AESHi peuvent accompagner les enfants dans l'eau. Leur présence ne compte pas dans le taux d'encadrement et n'est pas soumise à un agrément éducation nationale. L'agrément est toutefois fortement recommandé.

V. MODULE D'APPRENTISSAGE Objectifs et démarche pédagogique

- **Objectifs généraux :**

« Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale, inscrite dans le socle commun de connaissances et de compétences. Cet apprentissage doit répondre aux enjeux fondamentaux de l'éducation à la sécurité et à la santé mais aussi favoriser l'accès aux diverses pratiques sociales, sportives et de loisirs ».

La natation scolaire vise la formation d'un « nageur » RESPONSABLE et AUTONOME qui doit savoir juger de ses capacités dans un contexte varié. L'enseignement vise par une pratique adaptée, l'acquisition de compétences motrices, mais aussi d'attitudes, de comportements (sécurité, autonomie, solidarité), de notions (connaissances) et de méthodes.

Cela s'apprend EN CLASSE et se met en application au bord du bassin.

Le milieu aquatique favorise la mise en éveil du jeune enfant, tant sur le plan moteur, affectif que cognitif. Les expériences vécues sont variées et souvent inhabituelles, elles posent certains problèmes que l'enfant doit résoudre. Il est spontanément motivé pour jouer ; vers 4 ou 5 ans, l'enfant prendra des risques, par envie d'exploration, cependant il n'organise pas ses limites. Pour autant, le milieu aquatique peut être perçu par l'enfant, comme un lieu peu attirant voir inquiétant, il fait froid, l'eau fait « mal », il y a du danger, l'espace est inconnu et profond. Il apprend peu à peu à maîtriser ses émotions, il prend des initiatives et développe sa confiance. Il prend conscience des possibilités de son corps et construit des repères, acquiert des compétences qui sont ses premiers pas vers l'autonomie. L'activité aquatique est véritablement un des moyens de la découverte de soi.

- **Démarche pédagogique :**

Deux priorités affirmées : la maîtrise de la langue et le vivre ensemble

La démarche consiste à faire réfléchir l'élève sur sa pratique pour le rendre conscient de ses capacités afin de construire une sécurité active qui s'appuie sur une capacité d'adaptation (réfléchir, analyser, décider, agir). L'élève doit donc apprendre à faire des choix dans un contexte varié (aménagement de bassin).

La démarche d'enseignement comporte trois temps :

- **Avant** : Une préparation en classe est indispensable pour construire avec les élèves des outils permettant d'envisager l'activité et d'en noter la réalisation. Elle permet également aux élèves d'anticiper les actions à réaliser en toute sécurité et de connaître les dispositifs et les critères de réussite. Les exercices auront donc été présentés en classe. C'est aussi un temps de travail sur le vivre ensemble, l'acceptation des règles et sur la mise en avant de la sécurité.

Une réunion d'information destinée aux parents est également nécessaire avant le début du cycle. Elle permet de leur présenter le cadre des séances (encadrement et sécurité), les objectifs de la natation scolaire (compétences attendues, enjeux) et de les sensibiliser aux idées reçues sur la dangerosité du milieu aquatique et du grand bassin. On limite alors les blocages psychologiques ramenés de la maison. Ne pas hésiter à mettre en avant l'importance de mettre la tête sous l'eau lors du bain ou sous la douche pour faciliter les apprentissages en natation.

- **Pendant** : le développement pratique du projet. La mise en œuvre d'une démarche de découverte, d'essais /erreurs et d'appropriation. Le but est clairement défini. L'aménagement du milieu permet

d'obtenir des réponses multiples, des itinéraires choisis. C'est le temps privilégié de l'activité motrice (privilégier le travail en circuit)

- **Après** : Le retour sur l'action pour mener avec les élèves une activité réflexive. Formalisation en classe par le langage oral et écrit des actions réalisées. Bilan de l'activité produite ; difficultés rencontrées et réussites. Utilisation du cahier du nageur. Mise en projet pour la prochaine séance.

Dans cette optique de sécurité active, **le port des lunettes** est à limiter pendant les séances d'apprentissage et non autorisé lors des évaluations.

Il est primordial que l'élève dépasse ses impressions premières pour prendre plaisir et rechercher à progresser par lui-même.

- **Les contenus à enseigner**

Sur le plan moteur :

- Équilibre, propulsion, respiration
- Vision subaquatique
- Répertoire moteur aquatique : entrer dans l'eau, s'immerger, se déplacer, se propulser
- De l'enfant marcheur à l'enfant flottant et vers l'enfant autonome dans l'eau

Sur le plan cognitif :

- Construire des connaissances relatives à la flottaison, la propulsion, la respiration afin de dégager progressivement des règles d'action opérantes et efficaces
- Rechercher la sécurité : apprendre à prendre des risques mesurés par une connaissance du milieu et de ses capacités

Sur le plan affectif

- Contrôler ses émotions dans des situations difficiles
- Accepter une activité contraignante, avoir envie d'agir

Sur le plan méthodologique :

- Construire un projet d'actions individuel
- Développer des principes porteurs d'autonomie et de responsabilisation
- Coopérer entre pairs, faire preuve de solidarité

Les étapes à respecter :

1) La 1ère année du cycle : Le répertoire moteur aquatique

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

- Les entrées dans l'eau : aller vers une immersion de la tête, simulation d'une chute avant, arrière...
- Les immersions : vision aquatique, choix de la profondeur avec ou sans aide à l'immersion
- Les déplacements : sans condition de temps, sur le ventre et sur le dos. Aller petit à petit vers un déplacement autonome sans aide à la flottaison – les sorties de bassin : par l'échelle, par le bord...

Tout ce travail s'effectue dans des conditions matérielles et affectives ne négligeant pas le plaisir d'agir.

2) Les 2ème et 3ème année du cycle : la maîtrise du volume aquatique

- Coordonner entrées et déplacements
- Coordonner immersions, changements de profondeur et déplacements
- Construire une vision aquatique
- Construire une modulation de l'apnée : prendre de l'air en fonction de ce que je veux faire

NIVEAUX		NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
		<u>L'enfant terrien</u> Respiration aérienne innée Immersion partielle Déplacement par des appuis solides Equilibre vertical Jambes motrices, bras équilibrateurs	<u>L'enfant flottant</u> Expiration aquatique discontinue Immersion totale mais courte et peu profonde Appuis aquatiques manquant d'amplitude et de fréquence élevée Equilibre oblique ou horizontal discontinu	<u>L'enfant nageur</u> Déplacement continu et rythmé en surface ou en profondeur Appuis aquatiques efficaces (orientation des surfaces, amplitude, trajet) Equilibre horizontal Jambes équilibratrices, bras moteurs
DOMAINES	Entrée dans l'eau	Accepter de se laisser chuter, Accepter de se laisser rééquilibrer Maîtriser le facteur affectif	Entrer dans l'eau sans hésitation de manière diversifiée	Adapter la forme de l'entrée dans l'eau en fonction de l'effet recherché (plongeon, Recherche d'objets immergés, acrobaties, ...)
	Déplacement	Organiser ses actions pour se déplacer en surface en supprimant les appuis plantaires	Découvrir puis garder une attitude hydrodynamique Améliorer la position hydrodynamique grâce à l'action des jambes Découvrir le sens des poussées pour avancer par l'action des bras	Moduler l'intensité et la forme de ses actions motrices en fonction du problème à résoudre (aller vite, aller loin, sauver le mannequin, jouer au water-polo, ...)
	Immersion	S'immerger en se déplaçant en surface S'immerger de plus en plus longtemps et de plus en plus profond	S'immerger de plus en plus profond et de plus en plus longtemps Se repérer sous l'eau	S'engager en sécurité dans un projet d'exploration du milieu aquatique (gestion de l'espace, du temps, et des contraintes de la tâche)
	Equilibre (flottaison)	Provoquer des déséquilibres et se rééquilibrer de plus en plus calmement	Maintenir ou modifier un équilibre Passer d'un équilibre horizontal à un équilibre oblique ou vertical renversé Améliorer la libération de la nuque pour ne pas perturber l'équilibre	Maintenir un équilibre dynamique en position ventrale ou dorsale pendant tout le déplacement Adapter son équilibre au problème à résoudre (virage, immersion, ...)
	Respiration (souffle)	Avoir une expiration aquatique volontaire	Gérer le compromis se déplacer et dégager les voies respiratoires	Coordonner les actions motrices et les actions respiratoires en maintenant un rythme régulier

Privilégier les mises en situation en grande profondeur dès les premières séances et multiplier les actions en immersion. L'immersion de la tête est indispensable, les élèves agiront d'abord sous l'eau avant de se déplacer en surface.

Utiliser un maximum d'images pour les positions et les effets de l'eau sur le corps : flèche ou fusée pour la position des bras, bouteille pour l'entrée dans l'eau, l'ascenseur pour la remontée...

VI. SEQUENCE D'APPRENTISSAGE

Compétence 1	Réaliser une performance mesurée
Compétence 2	Adapter son déplacement à différents types d'environnement

L'aménagement des bassins sera mis en place avant l'arrivée de la classe par les MNS.

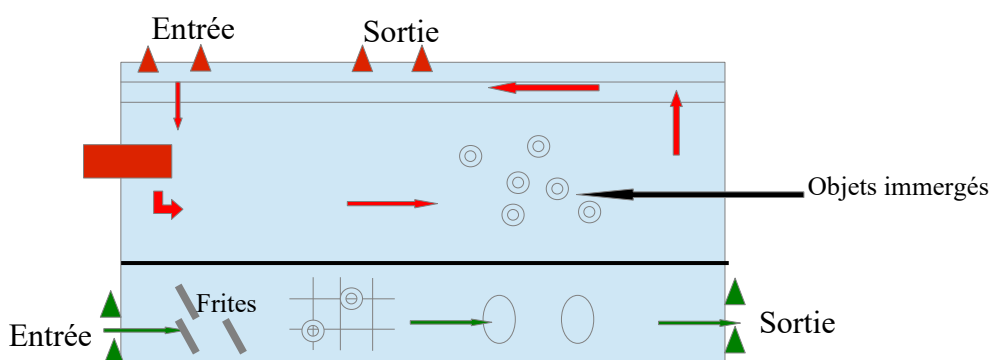
- Organisation du cycle en 10 séances

Séance n°1 : Phase de découverte	Objectifs : Prendre contact avec l'eau, se repérer dans le milieu. Apprécier le niveau des élèves, organiser progressivement la classe Installer les règles de sécurité et de fonctionnement.	Situation de référence : circuit. But : entrer dans l'eau, s'immerger et se déplacer	Organisation : Travail en groupe classe sur chacun des 2 circuits ou ateliers libres.
Séances n°2-3-4 : Phase d'apprentissage	Objectifs : Faire progresser les élèves	Situation : 2 ateliers tournants • Atelier immersion-respiration-flottaison • Atelier entrée-équilibres-propulsion	Organisation : Travail en 2 groupes de niveau. Les groupes tournent à mi-séance (20 min par atelier).
Séance n°5 : Phase d'évaluation intermédiaire	Objectifs : Mesurer les progrès des élèves	Situation de référence : But : entrer dans l'eau, s'immerger et se déplacer	Organisation : travail en groupe classe
Séance n°6-7-8 : Phase de structuration	Objectifs : Améliorer ses compétences et en acquérir de nouvelles	Situation : 2 ateliers tournants contenant chacun : - Parcours à choix - Situation d'apprentissage	Organisation : Travail en 2 groupes de niveau. Les groupes tournent à mi-séance (20 min par atelier).

Séance 9 : Phase d'évaluation	Objectifs : Évaluer les acquis des élèves	Situation de référence : Circuit.	Organisation : travail en groupe classe
Séance 10 : Phase de réinvestissement	Objectifs : Utiliser ses acquis dans des situations de jeux collectifs	Jeux aquatiques - la chasse au trésor dans le grand bain - relais tapis...	Organisation : travail en groupe classe

Séance 1

- **Dispositifs :** 2 circuits dans le petit bain (rouge et vert),



Consignes :

Une classe effectue les deux tests pendant que l'autre classe effectue des déplacements dans le grand bain.

Test 1 : Faire un premier parcours en eau peu profonde (circuit rouge)

1 - Entrer dans l'eau par l'escalier → 2 – se déplacer (à pied) jusqu'au tapis → 3 – passer sous le tapis → 4 – ramasser des objets → 5 – se déplacer allongé sur ou le long des marches

Test 2 : Parcours vert en eau plus profonde :

1 – Sauter dans l'eau du bord → 2 – se déplacer jusqu'à la cage (le long de la goulotte ou avec une frite) → 3 – aller chercher des objets immergés dans la cage → 4 – passer dans les cerceaux semi-immergés puis sortir par l'échelle

Travail en classe :

- **Avant la séance 1 en piscine :**
 - Préparer la pratique de cette activité par la lecture d'ouvrages littéraires sur le thème de l'enfant et l'eau. Ces lectures (avant, pendant et après l'activité) lui permettront de s'identifier et de mettre des mots sur les diverses émotions associées à ce nouveau milieu.
 - Revenir sur ce qui a été vécu et retenu du module d'activités aquatiques des années précédentes et les rassurer

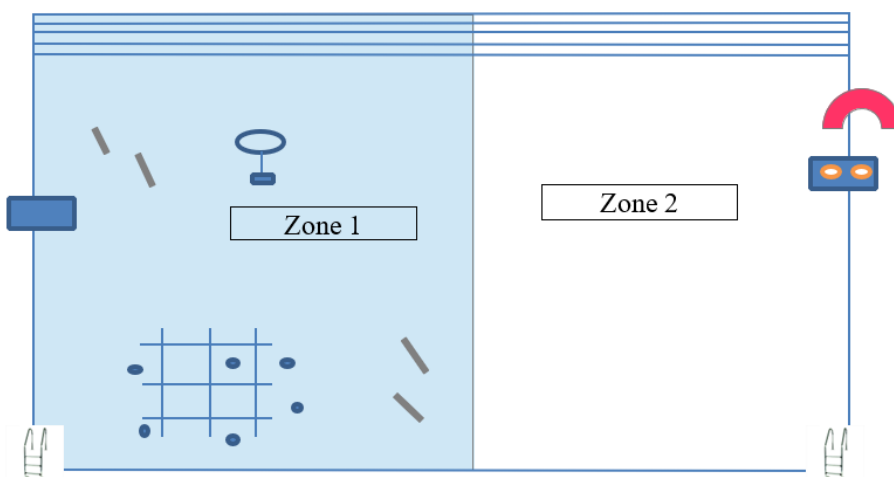
- Présenter le(s) dispositif(s) qui sera présent dans l'eau et utiliser tout moyen d'appropriation de ce dispositif (faire dessiner la piscine, les endroits où l'élève pense se rendre, etc.)
 - Donner les règles de fonctionnement et de sécurité du bassin : vestiaire, douche... Ce rappel doit traverser l'ensemble des phases du module ◦ préparer le contenu du sac de piscine.
- **Après la séance 1, au retour en classe, l'élève pourra :**
 - Raconter ce qu'il a vécu, éprouvé (ses peurs, ses plaisirs)
 - Dire, écrire, dessiner ce qu'il a fait (où est-il allé ? Comment s'est-il déplacé ? Est-il allé sous l'eau ? A-t-il ouvert les yeux ?
 - Nommer les éléments du dispositif qu'il a utilisés en revenant sur le dessin, le plan ou la photo du dispositif utilisé avant la séance.

Séances 2 - 3 - 4

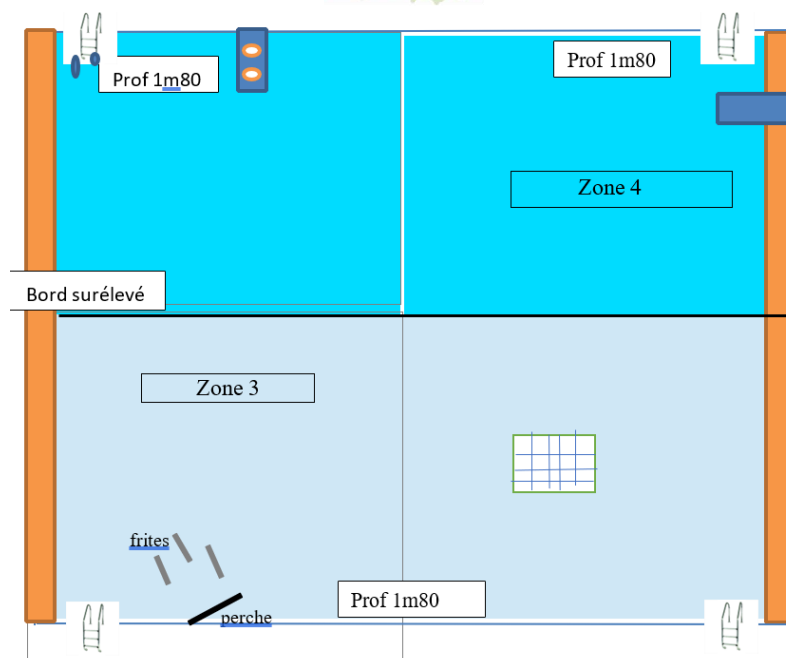
4 zones seront définies dont 2 aménagées :

- Une zone avec un travail sur l'immersion, la respiration et la flottaison
- Une zone avec un travail sur les entrées dans l'eau, l'équilibre et la propulsion : construire son corps projectile, allongement, torpilles, coulées.

Petit bain



Grand bain



REPERTOIRE D'ACTIONS

a. Les entrées

• Entrée par l'échelle • Entrée par le bord : simple descente dans l'eau • Entrée par le bord : saut avec ou sans frite • Entrée avec ou sans élan • Tapis : assis avec ou sans frite dans une profondeur de 0,80m à 1,80m Tapis : debout avec ou sans frite en tenant une perche • Entrée par le toboggan avec ou sans frite • Entrée en arrière, en roulade avant ou arrière du tapis	• Entrée par le toboggan tête en avant • Entrée par le toboggan sur le dos • Saut avec ou sans frite • Saut à partir du plot avec ou sans frite • Saut du bord sans frite • Saut dans le trou du tapis à trous • Entrée plongée à genoux dans le grand bain • Entrée plongée à partir du bord (grand bain) • Entrée plongée à partir du plot (grand bain)
---	---

b. Les immersions

- **Contacts avec l'eau**
 - Toucher l'eau avec des éléments du visage : le menton, les lèvres, le nez.
 - Se cacher entièrement sous l'eau
- **Souffler dans l'eau**
 - Ouvrir sa bouche dans l'eau.
 - Parler (dire son prénom, réciter l'alphabet), crier, chanter sous l'eau.
 - A deux, échanger des mots sous l'eau.
 - Faire des bulles, petites et grosses, bouche dans l'eau, puis tête semi-immergée, entièrement immergée
 - Souffler par la bouche
 - Souffler par le nez.

Souffler en alternant la bouche et le nez.

- **Ouvrir les yeux**
 - Par 2, descendre sous l'eau et se regarder, se saluer, se montrer des chiffres avec les doigts.
 - Se regarder dans un miroir immergé
 - Observer un anneau immergé et dire ensuite sa couleur
 - Compter le nombre d'anneaux disposés au fond de l'eau
 - Ramasser un objet de couleur précise parmi X couleurs différentes
 - Ramasser un objet de forme précise
- **S'immerger/flotter**
 - Passer dans le tunnel de cerceaux
 - Descendre (en soufflant) le long du corps d'un camarade pour aller toucher le fond avec le pied, le genou, les fesses, la main...
 - Descendre pour toucher, ramasser un objet immergé avec aide ou sans aide de la perche
- **Flotter en boule**
 - Se laisser flotter à la surface en boule
 - Descendre à l'échelle, perche, se mettre en boule et se laisser remonter
 - Sauter et remonter en boule, dans la position de départ en boule
 - Se laisser couler par expiration active

c. Les déplacements

Les déplacements sont assez libres et peuvent utiliser les nombreux supports plus ou moins stables offerts par le dispositif (mur, ligne d'eau, tapis, frites).

Le déplacement le long de la goulotte semble le plus évident et peut-être le plus à même de correspondre à des élèves en difficulté. De la même façon, un déplacement en prenant appui sur la même ligne d'eau représente une progression par rapport à la possibilité précédente accessible à de nombreux élèves.

Dans ces déplacements, une attention toute particulière devra être portée au respect des consignes de sécurité. Ainsi, les lignes d'eau ne doivent pas être empruntées par plus de 2 élèves simultanément. Les tapis ne doivent pas être occupés par plus de 4 élèves simultanément (2 par tapis).

Il faudra toujours veiller à proposer aux élèves de limiter (voire de supprimer) leurs appuis sur des éléments solides (goulotte) ou plus mobiles (lignes d'eau et frites).

EQUILIBRES - DEPLACEMENTS

Dans chaque atelier, veiller à faire varier les déplacements

	Les actions	Critère de réussite	Critère de réalisation
Eq 1	S'équilibrer en se tenant au bord du bassin ou en utilisant du matériel (planche ou frite)	L'élève effectue les différentes actions en étant détendu (Relâchement) et en ne montrant pas de signes d'appréhension.	Prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remonter en surface.
			Se laisser flotter avec frite sous les bras : position verticale puis couché sur le dos, sur le ventre, en mettant la tête dans l'eau, puis avec 2 bouchons au lieu des frites puis sans rien
			S'allonger dans l'eau et se redresser (grouper les jambes, tête fléchie) avec l'aide d'une planche.
			Chercher des équilibres différents avec du matériel : avec 2 planches passer de l'équilibre ventral à l'équilibre dorsal en écartant ou rapprochant les bras.
			Echanger son objet flottant avec celui d'un camarade.
Eq 2	S'équilibrer sans se tenir au bord du bassin et sans matériel		Reprendre les exercices précédents sans se tenir au bord du bassin et sans matériel.
			Faire l'étoile de mer (départ dans l'eau) ventrale, dorsale (rechercher la meilleure position de la tête).
			Faire la méduse.
			Prendre la position du X, du Y, du T.
Eq 3	Se déplacer puis s'équilibrer	L'élève réalise l'enchaînement des actions sans reprise d'appuis.	Enchaîner : glissée ventrale, culbute avant et reprise d'une position ventrale équilibrée.
			Enchaîner : glissée dorsale, culbute arrière et reprise d'une position dorsale équilibrée.
			Se déplacer en transportant un objet, sans le mouiller.
			Lancer des objets avec précision à un camarade, dans une caisse, sur une cible,

Fiche descriptive : ENTREES - DEPLACEMENTS

Dans chaque atelier, veiller à faire varier les déplacements

	Les actions	Critère de réussite	Critère de réalisation
E 1	Entrer dans l'eau progressivement (sans sauter ni plonger)	L'élève entre dans l'eau sans l'aide de l'adulte.	par l'échelle, dos à l'eau puis face à l'eau
			assis sur le bord, en se retournant et en se laissant glisser.
			assis sur le bord, en sautant avec une perche, une frite
			accroupi sur le bord, en sautant en tenant une perche, une planche, une frite
			en glissant en position assise sur le tapis posé sur le bord.
			en glissant à plat ventre sur le tapis posé sur le bord.
			en faisant une roulade sur le tapis
			debout sur le bord, en sautant en tenant une perche, une frite
E 2	Entrer dans l'eau par les pieds (saut)	L'élève saute dans l'eau sans essayer de s'accrocher au bord du bassin immédiatement. Il accepte la descente dans l'eau et la remontée avant de se maintenir au bord.	en sautant dans l'eau d'une position groupée (bombe)
			en sautant dans l'eau en position verticale (allumette)
			en sautant sur le côté...
			en sautant en arrière...
			en sautant avec une volte (un ¼ de tour)
			en sautant dans un cerceau.
			en sautant en franchissant un obstacle posé sur l'eau (frite)
			en sautant en touchant un foulard accroché à la perche.
			en sautant en attrapant un ballon lancé par l'adulte
			en sautant dans l'eau en position verticale après un ou deux pas d'élan.
			en sautant de plus en plus loin
			en sautant pour toucher le fond avec ses pieds
E 3	Entrer dans l'eau la tête la première (plongeon)	L'élève entre dans l'eau sans faire de « plat ». Il a la tête et les bras dans le prolongement du corps.	en position accroupie, au bord, en se laissant basculer dans l'eau en avant
			en position accroupie, au bord, en se laissant basculer dans l'eau sur le côté
			en position accroupie, au bord, en se laissant basculer dans l'eau en arrière
			Debout en se laissant basculer dans l'eau la tête la première
			plongeant sans élan
			en plongeant après impulsion des 2 pieds
			en plongeant au-delà d'une frite, d'un tapis.
			en plongeant pour aller au fond.
			en plongeant à travers un cerceau
			en plongeant d'un plot de départ

Fiche descriptive : DEPLACEMENTS - FLOTTAISON

Dans chaque atelier, veiller à faire varier les déplacements

	Les actions	Critère de réussite	Critère de réalisation
D 1	Se déplacer en position allongée sur le ventre (avec aide de planche ou frite).	L'élève doit se propulser en ayant la position la plus horizontale possible et la tête dans le prolongement du corps.	en battant des pieds en alterné / en simultané.
			en variant les cadences de battements : lent /accélééré...
			en essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds
			en s'aidant d'un tapis flottant traverser le bassin par 2 et par la seule action des jambes
			en essayant de passer dans un cerceau à demi immergé.
			en effectuant un trajet sinueux
D 2	Se déplacer en position allongée sur le dos (avec aide de planche ou frite).	Idem	Idem
D 3	Se déplacer vers un point fixe de plus en plus éloigné en position allongée sur le ventre et sur le dos, sans aide à la flottaison.	L'élève doit effectuer le parcours qu'il s'est fixé sans reprise d'appuis et en ayant une position la plus verticale possible.	en effectuant des coulées ventrales après impulsion au mur. (trouver la position de la tête, souffler)
			En effectuant des coulées dorsales après impulsion au mur (trouver la position de la tête, menton levé)
			en effectuant une coulée ventrale ou dorsale après impulsion au mur en améliorant son record ; repérer la fin de la coulée par un objet posé au bord
			en enchaînant coulée ventrale /coulée dorsale (1/2 vrille)
			en enchaînant coulée dorsale –/coulée ventrale (1/2 vrille)
			en enchaînant la poussée puis le battement des pieds ou mouvement des jambes : position ventrale (bras devant soi) et dorsale (bras le long du corps) :
D 4	Effectuer une traversée.	L'élève doit effectuer le parcours qu'il s'est fixé sans reprise d'appuis et en ayant une position la plus verticale possible.	en associant la poussée puis le battement des pieds au mouvement des bras: position ventrale et dorsale
			en associant le battement des pieds ou le mouvement des jambes au mouvement des bras: position ventrale et dorsale
			en recherchant la coordination train supérieur, train inférieur.
			en changeant de déplacement (ventral - dorsal) au signal sonore
			en accroissant progressivement le nombre d'actions de bras sur une seule expiration.
D 5	Faire une traversée en faisant des battements avec planche	Idem	en ne relevant la tête que pour inspirer.

Fiche descriptive :

IMMERSIONS

Dans chaque atelier, veiller à faire varier les déplacements

	Les actions	Critère de réussite	Critère de réalisation
R 1	Apprendre à expirer/inspirer	L'élève effectue les différentes actions en étant détendu (relâchement) et en ne montrant pas de signes d'appréhension.	En position verticale, accroché au bord, faire des bulles en soufflant bouche dans l'eau.
			Idem mais plus longtemps
			Idem tête ½ immergée (le nez est dans l'eau)
			Idem tête entièrement immergée
			Souffler dans l'eau lentement par le nez et la bouche (bulles)
			Souffler sur une balle de tennis de table pour la faire avancer.
			Se déplacer accroché au bord nez bouché dans l'eau en faisant des bulles
			En soufflant dans l'eau, passer sous une frite,
I 1	S'immerger dans le moyen bain, avec aide de la perche,	L'élève atteint le repère prévu ou le fond de la piscine avec la partie du corps spécifiée	En s'aidant d'une perche, d'une échelle ou de la cage descendre le plus bas possible. Ouvrir les yeux pour savoir à quel repère on s'est arrêté.
		Remarques : Demander à l'élève d'inspirer avant de descendre au fond du bassin. l'élève peut descendre en étant le plus vertical possible. La remontée peut se faire par simple poussée au fond, sans contact avec la perche ou par simple flottabilité positive. A un stade plus avancé, l'élève peut descendre tête la première	
		L'élève franchit les 2 perches sans aucun appui ou reprise de contact	pour passer sous 2 perches
		Remarques : L'élève doit prendre de l'air, prendre de l'eau dans ses mains pour la pousser vers l'arrière afin de se propulser vers l'avant. Un corps profilé (à plat) aidera à la réussite. Il est possible de proposer aux élèves d'enchaîner plusieurs passages sous les 2 perches avec 1 ou 2 reprises d'air entre chaque franchissement.	
I 2	S'immerger au grand bain Avec aide de la perche	L'élève atteint le repère prévu ou le fond de la piscine avec la partie du corps spécifiée	à l'aide de la perche droite
		Remarques : Après une inspiration, l'élève peut descendre le plus vertical possible (réduction des résistances). Importance d'ouvrir les yeux afin de se situer. Veiller à ce que les élèves n'expirent pas leur air au cours de la descente. Expirer « alourdit » le corps et aide à l'immersion mais la sensation de manque d'air peut être ressentie de manière très désagréable par l'élève et causer de nombreux échecs	
		L'élève atteint le repère prévu ou le fond de la piscine avec la partie du corps spécifiée	à l'aide de la perche oblique
		Remarques : Après une inspiration, l'élève peut descendre vers le fond. Cette descente se fera la plupart du temps tête la 1°. Importance d'ouvrir les yeux afin de se situer dans l'élément et de voir les repères prévus. L'élève peut revenir le long de la perche oblique sans tenir celle-ci. Une descente par la perche oblique et une remontée par la perche droite peut être proposées. Cela implique un trajet sous-marin intéressant en termes de solution motrice à mettre en œuvre pour se déplacer	
I 3	S'immerger et passer à travers un ou plusieurs	L'élève doit passer par le cerceau choisi sans avoir repris d'air	choisir le cerceau par lequel on va passer . L'élève peut choisir d'entrer dans l'eau ou partir du bord et effectuer une coulée à partir du mur.

	Cerceaux	Remarques : Cette immersion oblige l'élève à positionner son corps en oblique et à agir (poussée de l'eau vers l'arrière et un peu vers le haut) pour accentuer son niveau d'immersion. Cet atelier situé au moyen bain permet une familiarisation intéressante à l'immersion en autonomie. La remontée peut se faire par poussée au fond ou par simple remontée passive. L'ouverture des yeux permet de contrôler la position du cerceau cible. Pour des élèves à l'aise, un passage retour par un cerceau (le même ou un autre) est possible. Sans appui, il faudra insister sur la nécessité de pousser l'eau vers l'arrière pour se propulser	
		L'élève respecte le passage du nombre de cerceaux prévus sans les saisir	Passer à travers un ou plusieurs cerceaux
		Remarques : Orienter les surfaces motrices de façon opposée au déplacement souhaité : vers le bas et l'arrière si je désire remonter en oblique, vers le haut et l'arrière si je désire descendre en oblique. Profiler le corps est un élément important d'une bonne évolution ainsi que la prise de repères visuels sur les cerceaux. Dans la mesure où l'élève décide de franchir plusieurs cerceaux, cet atelier oblige à des changements de l'orientation des surfaces propulsives qui traduisent une réelle maîtrise de l'évolution sous-marine	
I 4	S'immerger afin de réaliser le déplacement dans ou autour de la cage	L'élève réussit le trajet prévu sans reprise d'appui (du niveau inférieur, etc.	Passer sous le 1 ^{er} barreau de la cage (traversée du niveau supérieur)
			Passer sous le 2 ^{er} barreau de la cage (traversée du niveau intermédiaire)
			Passer sous le dernier barreau de la cage (traversée du niveau inférieur)
			aller-retour,
			½ tour extérieur de la cage,
			¾ tour extérieur de la cage
			Aller chercher des objets immergés au fond de la cage
		Remarques : La descente peut se faire en « tirant » sur les montants de la cage. En revanche, le déplacement devrait se faire par propulsion mise en œuvre par l'élève (poussée vers l'arrière de l'eau), hormis au changement de direction délicat à gérer en immersion. Proposer aux élèves de descendre sans tirer sur les montants est possible. La remontée peut se faire par poussée au fond ou prise d'appui sur les montants de la cage	
I 5	S'immerger pour réaliser un parcours sous-marin (passage sous plusieurs rochers...)	Réussite du trajet prévu sans reprise d'appui	Passer dans un cerceau immergé
			Enchaîner le passage de deux cerceaux sans inspiration
			Passer sous un tapis
			Passer sous un tapis, remonter pour inspirer et passer sous un deuxième tapis
		Remarques : L'élève ne dispose d'aucune aide pour s'immerger. Orienter les surfaces motrices pour pousser l'eau vers l'arrière. Profiler le corps et se remettre à plat après chaque passage. Cet atelier situé au moyen bain permet une familiarisation intéressante à l'immersion en autonomie. La remontée peut se faire par poussée au fond ou par simple remontée passive.	

Séance 5 : évaluation à partir de situation de référence.

Dispositifs : Cette séance permet de mettre en évidence les paliers de l'aisance aquatique déjà acquis par les élèves. Les actions sont adaptées selon le niveau de l'élève.

Petit bain :

Mise en place de jeux divers : les déménageurs, le relais des tunnels sous-marins, les poissons-pêcheurs...

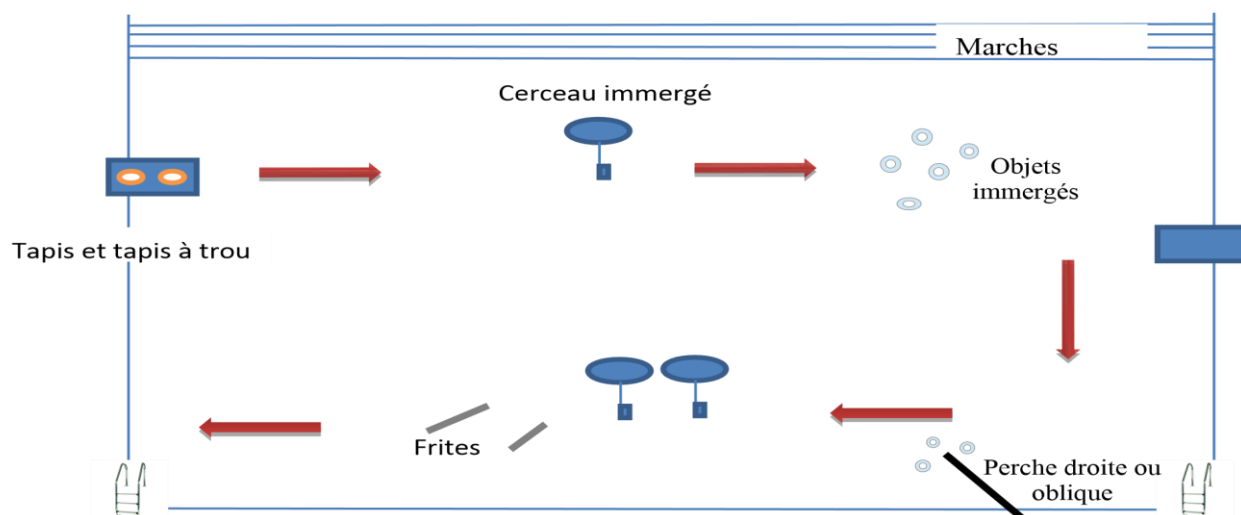
Grand bain (taille de l'enfant avec les bras levés)

- 1- A partir d'un saut toucher le fond avec les pieds et se laisser remonter passivement puis regagner le bord et sortir.
- 2- Entrer dans l'eau par le haut du dos, pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur, parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface, regagner le bord et sortir seul.

2 parcours sont définis : un dans le petit bain et un dans le grand bain. Un adulte peut réguler les entrées en demandant par exemple à chaque enfant d'expliquer ce qu'il va faire (son contrat).

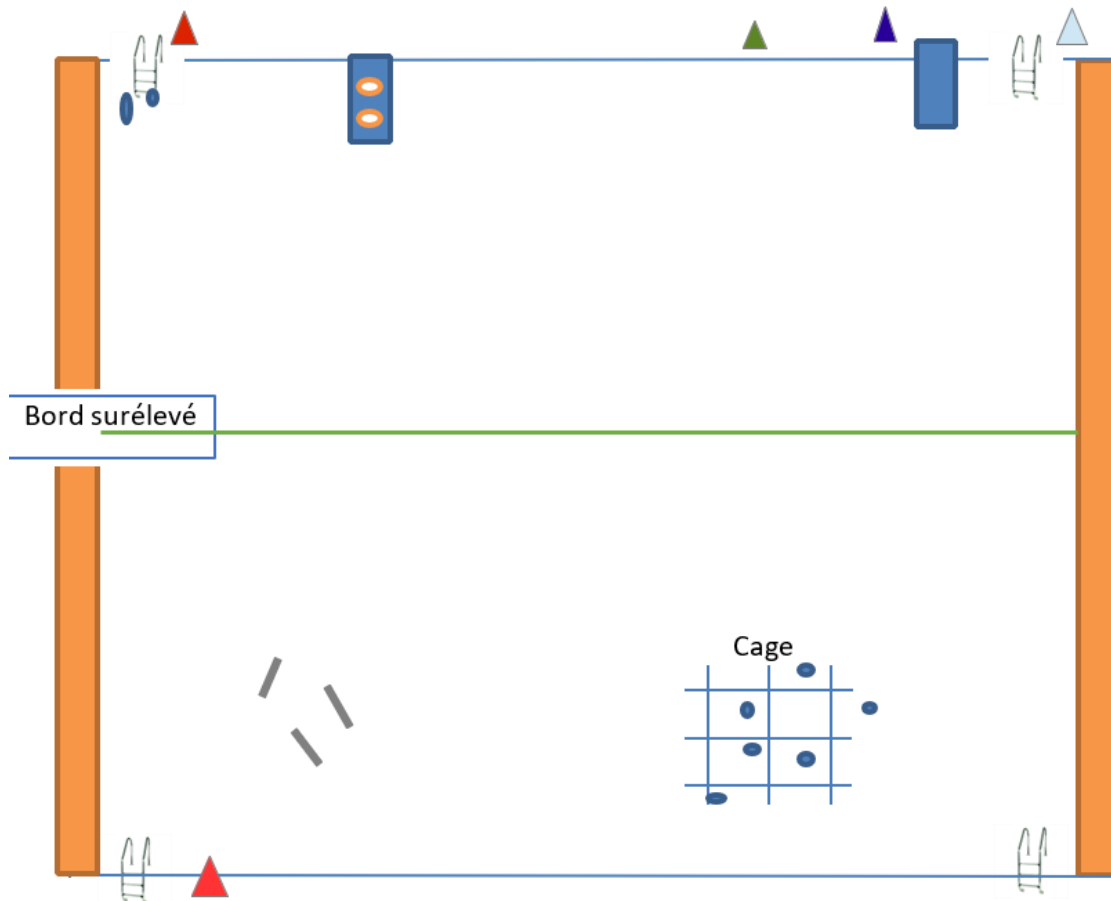
Il est possible d'utiliser le parcours avec utilisation libre par les enfants ou avec contrats décidés à l'avance les parcours ayant été étudiés en classe.

Parcours 1 - Petit bain



- J'entre dans l'eau :
 - o Assis depuis le bord
 - o Par l'échelle
 - o Par les tapis
 - o En sautant
- Je me déplace vers les cerceaux immergés
 - o Avec 2 frites
 - o Avec 1 frite
 - o Sans frite
- Je passe dans le ou les cerceau(x)
 - o Je passe dans 1 cerceau
 - o Je passe dans les 2 cerceaux en reprenant une inspiration entre les 2
 - o Je passe dans les 2 cerceaux sans reprendre sa respiration
- Je vais chercher un objet immergé et je rejoins la sortie (plot rouge).
 - o En faible profondeur
 - o En grande profondeur avec la perche
 - o En grande profondeur sans la perche

Parcours 2 - Grand bain :



- J'entre dans l'eau :
 - De l'échelle
 - Du bord en sautant
 - Du bord en roulant

- Je me dirige vers la cage :
 - Par le pont de singe
 - Avec une frite
 - Sans frite

- Je m'immerge dans la cage :
 - Je passe sous le 1^{er} barreau
 - Je passe sous le 2^{eme} barreau
 - Je récupère un objet au fond de la cage

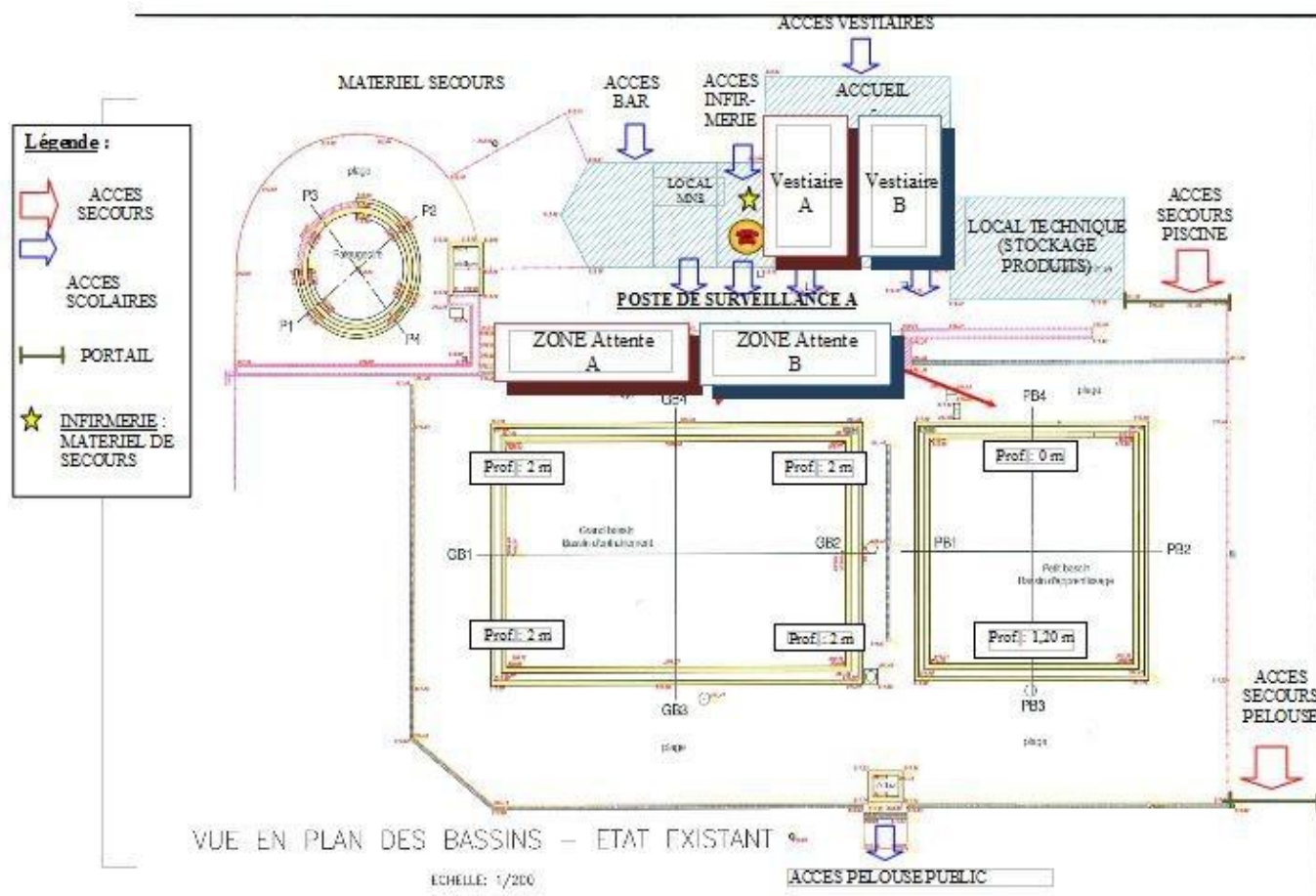
- Je me déplace en nage dorsale :
 - Le long du bord puis je sors au 1^{er} plot rouge le long de la ligne d'eau
 - Avec une frite puis je sors au 2^{eme} plot rouge le long de la ligne
 - Sans frite puis je sors au 2^{eme} plot rouge

MATERIEL

Plan du centre

Il y a deux bassins :

- Un petit bain d'1,20m de profondeur et de dimensions : 15m x 15m
- Un grand bain d'1,80m de profondeur au bord et de 2m de profondeur au centre. Il mesure 25m x 15m.



Inventaire du matériel pédagogique de la piscine :

- Cage aquatique
- Cordes
- Cerceaux pouvant être lestés
- Perches
- 2 tapis pleins
- 2 tapis à trous
- Anneaux et objets lestés
- Objets flottants : briques en mousse, planche et frites

VII. DISPOSITIF D'EVALUATION DES APPRENTISSAGES

Durant le cycle des apprentissages fondamentaux, les élèves pourront valider en grande profondeur et sans matériel de flottaison, les compétences nécessaires pour l'acquisition des 3 paliers de l'aisance aquatique.

Repères pour l'aisance aquatique et paliers d'acquisitions :

Paliers d'acquisitions de l'aisance aquatique	Objectifs	Observation
		Repères clés pour le professeur ou l'intervenant
Palier 1 : Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.	S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion	1) Entrer seul dans l'eau
	Passer de l'appui à la suspension	2) Sortir seul de l'eau
	S'immerger	3) Se déplacer avec les épaules immergées
	S'immerger de plus en plus longtemps	4) Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes
		5) Toucher le fond avec les pieds
Palier 2 : Cette seconde étape nécessite de sauter ou chuter dans l'eau, à se laisser remonter, à flotter de différentes manières, à regagner le bord et à sortir seul.	Accepter l'action de l'eau sur son corps	(Profondeur taille avec le bras levé)
		Enchaînement
		6) Puis se laisser remonter passivement
	Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau	A partir d'un saut :
		7) Toucher le fond avec les pieds
Palier 3 : Cette dernière étape consiste à entrer dans l'eau par la tête, à remonter à la surface, à parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface, à regagner le bord et à sortir seul.	Accepter le déséquilibre et le changement de direction	(Profondeur minimum taille avec le bras levé)
		Enchaînement
		8) Puis se laisser remonter passivement
		9) Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos
		Enchaînement
		10) Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur
	Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons	11) S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes
		12) S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires
		13) Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager
		14) Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide

Durant le cycle de consolidation, les élèves devront avoir acquis les savoir-faire correspondant aux compétences attendues pour l'obtention du savoir-nager en sécurité (ASNS)

Le parcours sera réalisé en continuité, sans reprise d'appuis solide, sans lunette et sans contrainte ou limite de temps.

Evaluation du savoir-nager en sécurité

Capacités	Indications pour l'évaluation
À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière.	L'élève, à partir d'une position accroupie, entre par les fesses, ou le dos orienté vers la surface de l'eau, et reste dans l'axe de la chute.
Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle.	Déplacement libre.
Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m.	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle
Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m.	Position verticale statique ou dynamique ; visage et voies respiratoires émergées.
Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.	Ne pas toucher le fond ou le mur. Sans reprise d'appui solide (fond du bassin, bord, ligne d'eau ou objet flottant).
Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m.	Position horizontale dorsale statique avec ou sans action de stabilisation ; voies respiratoires émergées.
Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle.
Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.	Le nageur peut attendre les secours.

Connaissances et attitudes :

- Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;

- Connaître et respecter les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ;
- Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASNS permet d'évoluer en sécurité.

En Haute-Savoie, la vérification et la validation de ces compétences se font à partir du document départemental relatif à la Maitrise Scolaire des Activités Aquatiques. Ce document départemental relatif à la Maitrise Scolaire des Activités Aquatiques. Ce document est à intégrer au livret scolaire de l'élève (LSU).

L'évaluation du savoir nager en sécurité s'effectue le plus souvent au cours d'une séance dite d'évaluation finale pour toute la classe. Pourtant, rien n'empêche de valider la savoir nager d'un élève au cours du module, sans attendre la dernière séance. L'objectif de **parcours individualisé** prend ainsi tout son sens.

Test Pass-nautique

Conformément aux dispositions des articles A. 322-3-1 et A. 322-3-2 du Code du sport, le test de Pass-nautique permet l'accès à la pratique des activités sportives mentionnées aux articles A. 322--42 et A. 322-64 du même code.

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

Le test peut être préparé et présenté dès le cycle 2, et lorsque cela est possible, dès la grande section de l'école maternelle. Il est effectué indépendamment du test de l'aisance aquatique ou de l'ASNS.

Ce test permet de s'assurer que le jeune est apte à (article A. 322-3-2 du Code du sport) :

- Effectuer un saut dans l'eau ;
- Réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- Réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- Nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

La réussite au test est certifiée conformément aux dispositions du II de l'article A. 322-3-2 du Code du sport ou de l'article 3 de l'arrêté du 25 avril 2012 portant application de l'article R. 227-13 du Code de l'action sociale et des familles.



Ce document est à insérer dans le livret scolaire de chaque élève.

ANNEXE 1 : l'aquaphobie

A. Qu'est-ce que l'aquaphobie ?

Aqua : Mot du latin signifiant « eau ».

Phobie : Peur intense et persistante d'un objet, d'une situation ou d'une activité spécifique.

L'aquaphobie est donc la peur intense et persistante de l'eau. Ce phénomène touche aussi bien l'enfant que l'adulte.

Selon le magazine SANTE MAGAZINE, « si l'eau plonge certains dans un bonheur total, elle fait naître chez d'autres un sentiment d'angoisse incontrôlable, qui peut aller jusqu'à la crise de panique ». Ainsi le magazine définit l'aquaphobie comme une « peur disproportionnée de l'eau ».

Il est difficile d'évaluer le nombre de personnes qui ont peur de l'eau, mais selon le magazine TOUTE LA NATATION (n° 11 de juin-juillet 1998), une personne sur quatre en souffrirait.

Les origines précises de l'aquaphobie ne sont pas forcément connues. L'aquaphobie se manifeste de plusieurs manières : une impossibilité de pénétrer dans l'eau entièrement ou même partiellement, de se promener au bord de l'eau, de mettre la tête sous l'eau.

B. Quelles sont les différentes formes de peur de l'eau ?

La peur : La cause de cette peur peut être connue ou oubliée (traumatisme). L'apprenant pense qu'il va se faire mal ou même mourir.

La peur de l'inconnu : L'appréhension face à un milieu méconnu voire inconnu.

La peur irrationnelle : on ne sait pas pourquoi on a peur.

La peur de l'échec ou du regard des autres : cette peur provient d'un manque de confiance en soi.

C. Quelles peuvent être les causes de l'aquaphobie ?

La peur de l'eau peut avoir différentes origines. On peut évoquer :

Une perturbation des repères habituels :

D'après le magazine TOUTE LA NATATION, « la peur de l'eau est une réponse normale de notre organisme en situation d'incertitude car nos repères d'équilibration sont perturbés en milieu aquatique. Il faut patiemment les reconstruire pour dépasser l'appréhension ». Tous les réflexes de rééquilibration du terrien bipède que nous sommes deviennent inefficaces dans l'eau. Il faut donc inhiber ces réflexes et construire de nouveaux automatismes. Mais ce n'est pas facile car les perceptions qui nous permettent de nous équilibrer sont elles-mêmes perturbées. Pour s'équilibrer, on dispose d'informations provenant d'organes spécifiques situés dans l'oreille interne. La vision, le toucher, notamment au niveau de la plante des pieds, et la kinesthésie apportent



des informations complémentaires. Elles parviennent au cervelet qui les compare à un schéma de référence. Il peut ainsi réguler les positions et rectifier l'équilibration. Mais dans l'eau, nos sens ont du mal à fournir des informations exactes :

- La vision est faussée car l'indice de réfraction de l'eau est différent de celui de l'air. Ainsi, en descendant prudemment les marches du petit bain, on a l'impression que nos jambes se raccourcissent.
- Les informations tactiles plantaires s'amenuisent au fur et à mesure que le corps s'enfonce dans l'eau et que la poussée d'Archimède augmente. Complètement immergé, le poids apparent est nul, et du coup, on n'a plus que la sensation de vide sous les pieds.
- La kinesthésie, ensemble des sensations de mouvement que nous procure le corps, s'en trouve perturbée. De fait, la baisse du poids apparent entraîne une chute de la pression dans les articulations et une chute de la tension dans les muscles de soutien. Ainsi les muscles ne peuvent plus être régulés, ils se bloquent, le plus souvent en hypertension.
- Les organes spécifiques de l'équilibration sont situés dans l'oreille interne. On y trouve les canaux semi-circulaires qui nous renseignent sur les accélérations angulaires et les otolithes¹ qui nous informent de l'inclinaison de la tête. Lorsque nous sommes dans l'eau, le cil de l'otolithe ne peut pas indiquer à lui seul s'il a subi une accélération ou une inclinaison. C'est parce que je sais que ma tête est immobile que je peux en déduire son inclinaison, d'où la nécessité des autres récepteurs pour déterminer la part de ces deux composantes. Cela explique qu'il est si difficile de perdre le réflexe d'horizontalité du regard. On a besoin de la vision stabilisée à l'horizontale pour pouvoir traiter les informations issues des organes de l'équilibration.

Un traumatisme :

L'enfant a peur de mourir noyé ou de se faire mal s'il a, lui-même, été victime d'un accident ou été simple témoin d'un accident, d'une noyade.

L'enfant pourra être pris d'une grande panique à l'approche de l'eau si par exemple, il a été poussé à l'eau. L'émotion négative liée à l'eau peut parfois remonter à la petite enfance.

Un problème à la naissance :

L'enfant va inconsciemment se rappeler des complications (cordon ombilical autour du cou, cyanose) lors de l'accouchement (mémoire somatique inconsciente).

Une peur transmise par la famille :

Un des parents lui-même effrayé par l'eau a pu communiquer cette frayeur à son enfant.

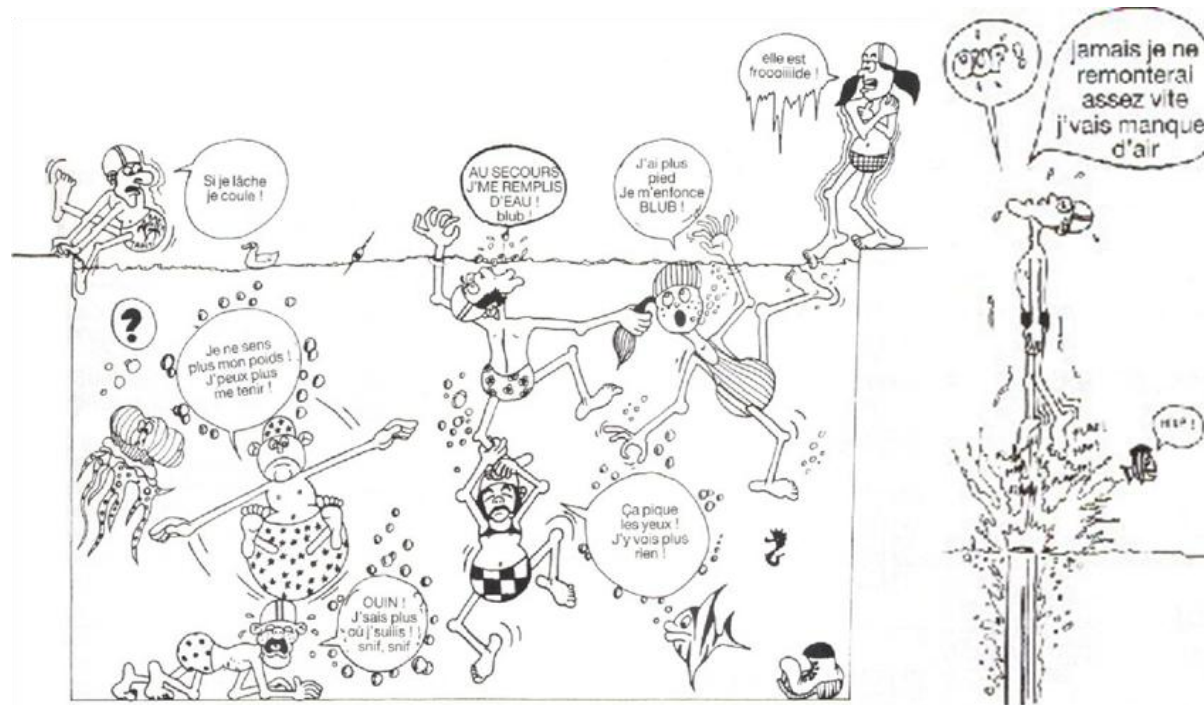
D. Comment se manifeste l'aquaphobie chez l'enfant ?

L'aquaphobie peut se manifester de plusieurs façons. Lorsque l'enfant a peur de l'eau, de façon consciente ou inconsciente, il est angoissé. Ces angoisses se traduisent par de très fortes émotions susceptibles d'entraîner un blocage.

L'enfant est très nerveux à l'idée de devoir aller dans l'eau. Cette peur entraîne une crispation, une pâleur et une moiteur des mains. Il peut être très silencieux ou au contraire, très démonstratif de sa peur. L'enfant peut avoir l'impression de suffoquer et peut même faire un malaise.

¹ Concrétion minérale contenue à l'état normal dans l'organe de l'équilibration.

On voit que l'émotion peut être très forte. On peut distinguer plusieurs sortes d'angoisses.



Les angoisses liées à la vue :

Le champ visuel du débutant est réduit au déplacement des mains et à l'espace proche. Il est très occupé à assurer sa survie donc son attention est focalisée sur ses mouvements. L'enfant a une très faible exploration latérale due aux limites de son déplacement, il ne se déplace que vers l'avant. Enfin, l'enfant n'a aucune vision en profondeur. En général, ses premières immersions s'effectuent les yeux fermés.

Les angoisses liées à la peur de manquer d'air :

Une fois sous l'eau, l'enfant pense qu'il est impossible de rester longtemps dans cette situation car il a peur de ne pas avoir assez d'air. Comme il pense qu'il va manquer d'air, il ne prend pas le temps de se repérer, d'observer, d'écouter et ainsi de s'adapter au nouveau milieu dans lequel il lui est proposé d'évoluer.

Les angoisses liées à la peur de se remplir d'eau :

L'enfant pense que s'il garde la bouche ouverte, de l'eau va entrer et qu'ainsi il va couler.



Les angoisses liées à la peur de couler à pic :

L'enfant qui n'a jamais été confronté au milieu aquatique ne peut pas comprendre que par le jeu de phénomènes physiques, avec ou sans mouvement, les poumons remplis, il ne s'enfoncera pas et qu'il est impossible qu'il coule à pic.

E. De quels moyens dispose-t-on pour vaincre l'aquaphobie ?

Le milieu aménagé d'une piscine semble très adapté dans le cas des angoisses liées à la vue. En effet, l'enfant peut se déplacer dans le cadre des aménagements proposés (cages, perches) car malgré un champ de vision restreint, le matériel à sa disposition suscite sa curiosité et éveille un certain intérêt qui incite l'enfant à partir à la découverte de ce nouveau milieu. A l'inverse, la piscine qui ne dispose d'aucun aménagement peut davantage être perçue par l'enfant comme un milieu dangereux, menaçant et il lui est peut-être plus difficile de se lancer à la découverte de ce nouveau milieu.

La présence, aux côtés de l'éducateur sportif, d'un accompagnateur (parent, instituteur) pour huit enfants lorsqu'il s'agit de maternelles et d'un accompagnateur pour dix enfants à partir des classes de cours préparatoires donne un repère supplémentaire et rassurant à l'enfant. Dans l'eau, l'accompagnateur est présent à la fois pour rassurer l'enfant, mais aussi pour l'inciter à s'adapter à des situations diverses. La relation affective que l'enfant a avec les adultes dans l'eau est aussi très importante : l'enfant est mis en confiance et est rassuré par la présence de personnes autour de lui.

Le cadre dans lequel l'enfant va évoluer étant défini, il semble qu'assurer sa survie et se sécuriser constituent les deux premières motivations de tout individu et plus particulièrement d'un enfant souffrant d'aquaphobie. Il ne faut pas être trop pressé d'apprendre à l'enfant les techniques de nage. Il faut lui laisser un temps d'adaptation et respecter son rythme. L'objectif recherché est une autonomie dans le milieu aquatique. Progressivement, l'enfant aquaphobe apprendra à maîtriser ses sources d'angoisse et on pourra envisager de lui redonner une certaine confiance. Pour cela, certaines attitudes sont à proscrire : il ne faut pas forcer l'enfant à aller dans l'eau s'il n'en a pas envie. La détente que certains peuvent ressentir, au contact de l'eau, n'est pour l'aquaphobe que synonyme de stress. Dans le cas d'un enfant aquaphobe, la volonté est dépassée par l'angoisse et pour lui il n'est pas question de maîtriser sa peur en faisant des efforts de volonté. L'éducateur sera attentif et ne laissera jamais un enfant seul dans l'eau alors notamment qu'il lui a fait part de ses craintes.

Il existe des associations spécialisées dans la lutte contre l'aquaphobie. Elles organisent des stages en piscine pour se familiariser avec l'eau. Elles ont pour principe de ne jamais juger les angoisses, de respecter les rythmes et les émotions de chacun, d'instaurer une relation de confiance et de sécurité vis à vis de l'eau. Chacun choisit son programme parmi les propositions faites par les animateurs. Les maîtres-nageurs, toujours dans l'eau, organisent des jeux d'approche, apprennent aux aquaphobes à mettre leur tête et leur corps entier sous l'eau, à trouver leurs appuis (se placer verticalement ou horizontalement dans l'eau, pour tenir en équilibre). Très vite, les participants prennent conscience qu'ils flottent, que l'eau peut porter leurs corps.

Dans le même esprit, certaines piscines organisent des stages psychologiques d'apprentissage de la natation, basés sur la sensorialité, afin de se familiariser avec l'eau et d'apprendre à nager en douceur, dans des conditions idéales. Ces stages cherchent, avant tout, à mettre en confiance les personnes qui ont peur du milieu aquatique. Souvent un travail en binôme est proposé car il permet de s'entraider, de se rassurer et de s'encourager.

On peut également avoir recours aux techniques de détente (massage) et de relaxation basée sur la respiration, le relâchement du corps et la concentration.

En plus d'un environnement sécurisant et agréable (eau chaude, faible profondeur, nombreux points d'appui, matériel d'apprentissage adapté), la sophrologie peut aider à dépasser ses inhibitions. Dans un premier temps, l'aquaphobe apprend à canaliser ses émotions, à contrôler et gérer sa peur paralysante. Ensuite, grâce aux techniques de visualisation positive des exercices effectués et à réaliser, l'aquaphobe aborde les séances pratiques avec moins de crainte. Cette démarche est intéressante sur le plan du développement personnel et s'adresse aussi bien aux enfants qu'aux adultes, comme beaucoup de méthodes que nous avons évoquées.



D'autres alternatives peuvent être proposées, notamment dans les cas les plus extrêmes, comme une psychothérapie verbale pour chercher à connaître les raisons de la phobie.

Nous pouvons constater que les démarches pour faire face à la peur de l'eau sont nombreuses et variées. Chacun doit pouvoir trouver la méthode qui lui convient. En tout état de cause, le magazine SANTE MAGAZINE formule un pronostic optimiste : selon lui, l'aquaphobie « se soigne [...] avec des méthodes simples et efficaces, qui réconcilient définitivement les inquiets avec l'élément liquide ».