

Projet pédagogique CM Piscine de Montbéliard 2016 /2017

Vous trouverez dans ce document le projet pédagogique de la piscine de Montbéliard pour les classes de CM fréquentant la piscine sur la période 2.

Ce document présente l'ensemble des phases du module d'apprentissage dans les activités aquatiques en EPS dont l'objectif général est de développer une motricité aquatique et de construire l'autonomie chez l'élève.

Le module d'apprentissage s'organise en 3 phases :

| Phase du module | | Séances | Pour l'élève | Pour l'enseignant |
|-----------------|---------------------|---------|--|---|
| 1 | Mise en activité | 1 | Entrer dans l'activité Respect des règles de fonctionnement Identifier et différencier la diversité des réponses | Guider vers des apprentissages Repérer , faire émerger ce qu'ils savent déjà faire |
| | Évaluation initiale | 2 | Faire le point sur ce que je peux réaliser | Déterminer les problèmes pour lesquels les élèves n'ont pas encore de solutions. |
| 2 | Apprentissage | 3 à 9 | Apprendre et progresser : Observer / Analyser / Comprendre / Réguler | Guider les apprentissages |
| 3 | Évaluation bilan | 10 | Évaluer le niveau d'acquisition de la compétence | Évaluation – contrôle (sommativ) = repérage des acquis. |

Pour chaque phase, le document propose :

- une note d'explication sur l'objectif de cette phase et les conditions de mise en œuvre.
- un schéma du dispositif d'aménagement matériel du bassin
- une proposition de tâches motrices relatives aux trois actions motrices : Entrer, Se déplacer et S'immerger.
- Pour les séances d'évaluation, une proposition de fiche d'évaluation d'élève ou de classe.

Architecture du module d'apprentissage et sommaire du document.

| | | | | |
|---------------|-------------------------------------|---|-----------------------------|------------|
| Séances 1 | Mise en activité | Note | p.3 à 4 | |
| | | Dispositif | p. 5 à 7 | |
| | | Tâches motrices | p. 8 à 10 | |
| Séance 2 | Evaluation initiale | Note | p. 11 à 12 | |
| | | Dispositif | p. 13 | |
| | | Tâches motrices | p. 14 | |
| | | Fiche évaluation | p. 15 | |
| Séances 3 à 9 | Apprentissage | Note | p. 16 à 18 | |
| | | Dispositif | p. 19 à 20 | |
| | | Tâches motrices | Entrer | p. 21 à 23 |
| | | | S'immerger | p. 24 à 27 |
| | | | Se déplacer | p. 28 à 29 |
| Séance 10 | Evaluation finale | Note | p. 30 | |
| | | Contenu des tests | p.31 à 32 | |
| | | Dispositif | p.33 | |
| | | Légende schéma matériel | p.34 | |

Vous pouvez consulter ce document de façon chronologique ou bien cliquer sur les hyperliens ci dessus en maintenant appuyée la touche **Ctrl** afin de vous rendre directement à la page souhaitée. Il vous suffit de cliquer sur l'icône (en bas à gauche de la dernière page du document recherché) pour revenir au sommaire.

Mise en Activité : séances 1

I. L'intention générale

Pour les élèves :

- Importante **quantité d'actions pour chacun** : s'essayer, oser faire, recommencer, persévérer, chercher une *diversité* de réponses, comptabiliser et identifier ses essais.

Le nombre d'**ateliers** par zone permet une *répartition des élèves* pour garantir une quantité d'actions, et *éviter attente et « queue-leu- leu »*.

- Pour chacun, pouvoir **s'essayer à son propre niveau (1)**, l'**identifier (2)** et le **situer (3)** dans une échelle de difficultés (*facile/moyen/difficile*) qui aura été construite en classe après *inventaire* de toutes les expériences.

- Chacun s'exerce pour aller vers « le **plus difficile pour soi**, dans ce que l'on **sait déjà faire** », pour *chacune des 3 actions (entrer, s'immerger, se déplacer)*, et/ou *en les enchaînant*.

Pour les enseignants et MNS :

1. Établir une première **relation** avec les élèves : les solliciter et encourager à faire, et faire autrement encore, prendre en compte les difficultés et appréhensions et donner confiance.

2. Être **rigoureux** sur les **règles de fonctionnement**, à la fois pour permettre un déroulement optimal de l'activité, et pour des raisons incontournables de *sécurité*.

3. Être **précis dans la formulation des tâches** :

| <i>But de la tâche</i> | Ce qu'il y a à faire |
|--------------------------------------|---|
| <i>Dispositif matériel et humain</i> | Où l'on fait dans le bassin + avec quoi / avec qui le faire Règles de fonctionnement |
| <i>Critères de réussite</i> | Ce qui permet à l'élève de vérifier que le résultat de l'action est atteint |
| <i>Variables</i> | Faire différemment |

4. **Observer** les attitudes et réponses motrices des élèves, pour *repérer- identifier leurs différents niveaux de réalisation*

REMARQUE : Cette 1^{ère} étape n'est pas de l' " apprentissage " proprement dit : les différents niveaux de difficulté prévus dans les consignes permettent à chacun de **s'adapter avec ses réponses du moment**, et petit à petit de **se situer dans une échelle de difficulté** (actions : possibles – peu possibles sans aide – très difficiles...).

II. Le fonctionnement général de la classe

Chaque classe est partagée en 2 groupes, de 2 niveaux de pratique : élèves plus ou moins «hardis» et «confirmés», et selon l'étape dont ils font partie .

Les 2 classes d'un même créneau ne sont pas mélangées.

Choix de fonctionnement

- Rotation des groupes au bout de 20 minutes. Les adultes restent positionnés sur leur zone de travail. Durant la séance, enseignant et MNS auront une visibilité sur l'ensemble des élèves de la classe.

- Conserver le groupe sur la totalité de la séance mais en exploitant les deux zones de travail

On fonctionne par **action**, pour permettre aux élèves d'apprendre à les identifier & les distinguer. Favoriser le travail par ateliers.

III. Éléments de démarche pédagogique

1. **Travail en classe** avec les élèves, **avant** la séance en piscine

L'enseignant apportera la liste des élèves ainsi répartis dès la première séance (dont 1 liste prévue pour le MNS). La répartition dans les groupes s'ajustera " tranquillement " au cours des 2 séances de "Mise en activité ", en fonction des réussites ou difficultés *effectives* des élèves.

➤ **PRESENTATION EN CLASSE DES DISPOSITIFS ET DES TACHES**

- Présenter des **dispositifs**, par étape et lieux de travail : idéale par vidéoprojecteur ou sur affiche en se basant sur les informations rapportées progressivement).

Indiquer les « portes d'entrée et de sortie » pour chaque atelier.

Nommer les objets et matériels utilisés (lexique spécifique).

- Échanger avec les élèves, à partir des **consignes** : sur ce qu'il y a à faire et tout ce qu'il « est possible » de faire pour chaque atelier.

Insister sur « **Règle des 3 fois** » = réaliser au moins 3 fois de suite la même chose avant de changer ou de réponse ou d'atelier.

2. Séance en piscine

➤ Chaque groupe de la classe est pris en charge par **1 adulte** (l'enseignant et le MNS).

Les situations proposées sont « ouvertes » pour permettre des **adaptations individuelles** sur un **même dispositif mais avec des consignes différenciées** (voir les différentes tâches proposées sur chaque zone).

➤ Favoriser le **fonctionnement simultanément** sur 2 ou 3 ateliers : procéder d'abord sur un espace d'atelier proche puis passer une zone voisine pour continuer l'exploration.

➤ Insister sur l'apprentissage des **règles de fonctionnement** (exemples : sens de circulation dans l'atelier, règle des « 3 fois », repères concrets permettant à un élève de s'engager dans l'action suite à l'élève qui le précède...)

3. Retour de séance en classe

Le travail concerne les 2 groupes de la classe

➤ Ajuster *en commun* une connaissance exacte des *dispositifs*.

➤ S'assurer de la mémoire des *règles de fonctionnement et de sécurité*.

➤ Identifier - différencier les 3 *actions* aquatiques (Entrer, se Déplacer, s'Immerger) pour savoir ce que l'on a à faire).

➤ Questionner les élèves : « *Que deviez-vous faire?* » / « *Qu'avez-vous fait et réussi ?* » / Les réponses se font à l'oral comme à l'écrit (ex. dans un « *Cahier du nageur* » personnel, mémoire du cheminement de l'élève durant le module d'apprentissage).

➤ Vérifier la *mémoire des consignes* : le but ? le critère de réussite ? Exemples :

Par rapport au *trajet demandé* = « aller *jusqu'au bout* du trajet », « passer *dessous* »

Par rapport à la *manière de faire* = « ne *pas toucher* le tapis, les *épaules cachées dans* l'eau, se déplacer sur le dos *et* sur le ventre »

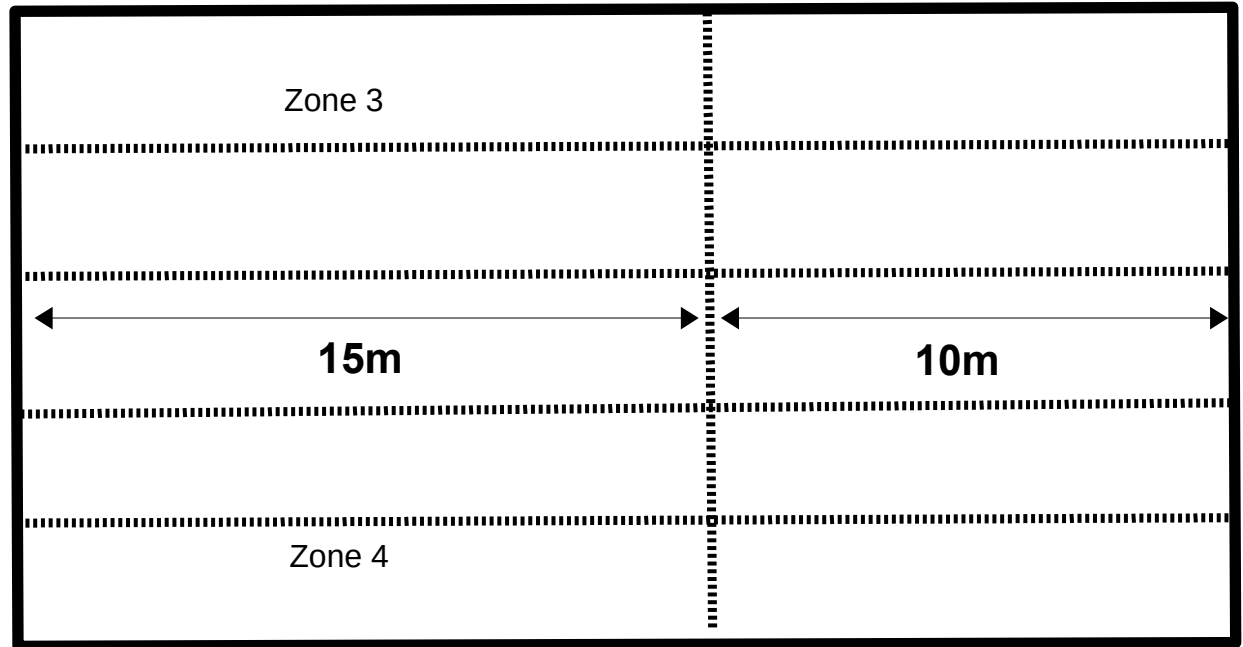
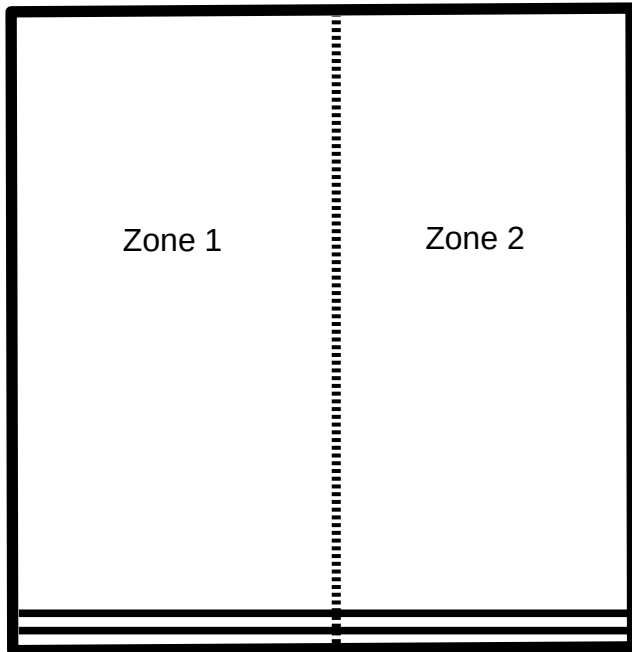
➤ Pour chaque espace,

Faire l'*inventaire* avec les élèves, pour chaque espace, de ce qui a été réalisé et questionner : « *Que pourrait-on encore essayer?* », « *Qu'est-ce que vous aimeriez bien réussir la prochaine fois ?* »

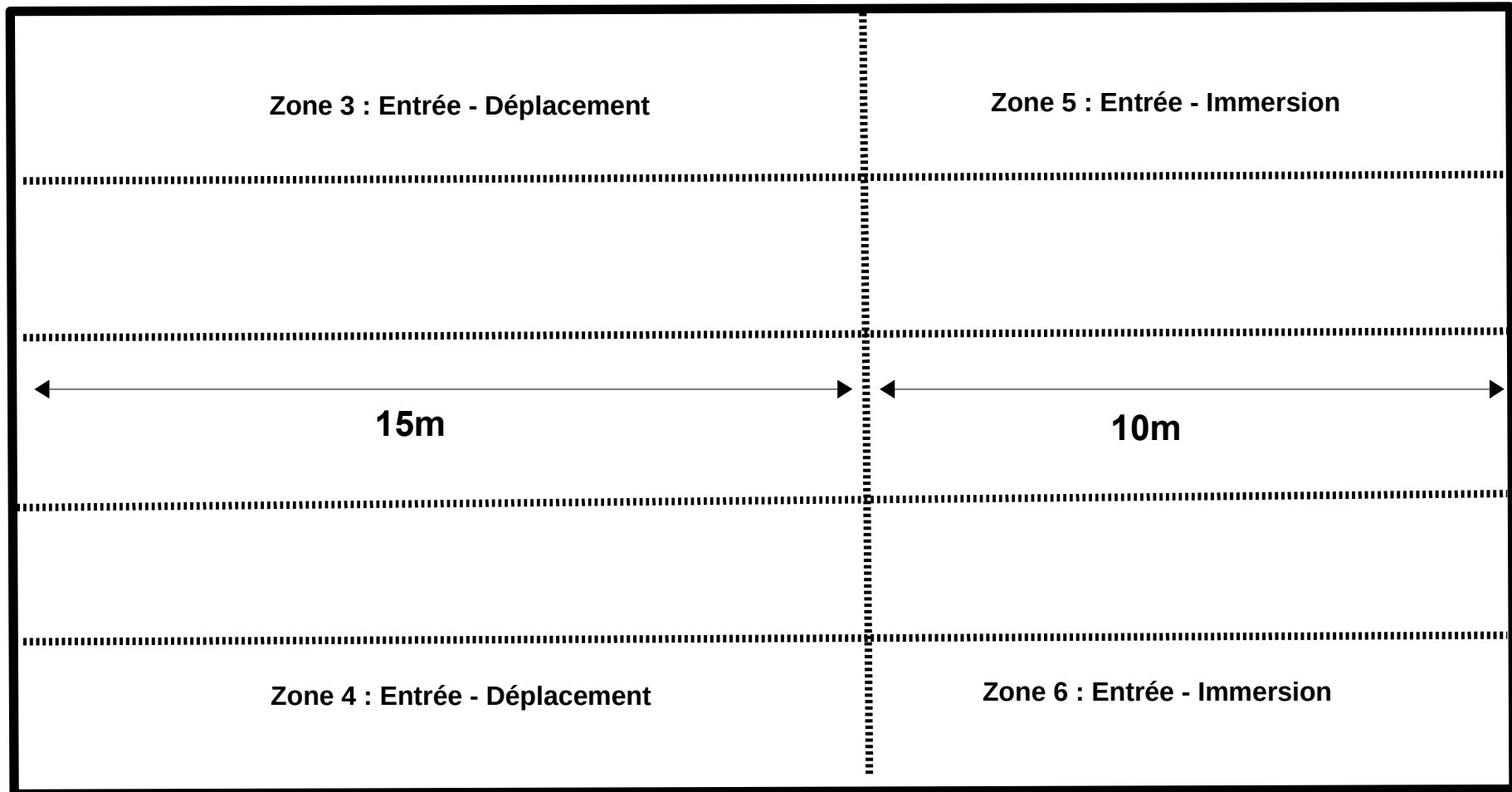
- Classer les actions réalisées, du plus « facile » au « difficile », pour se situer dans une échelle de difficulté (travail collectif de classe)



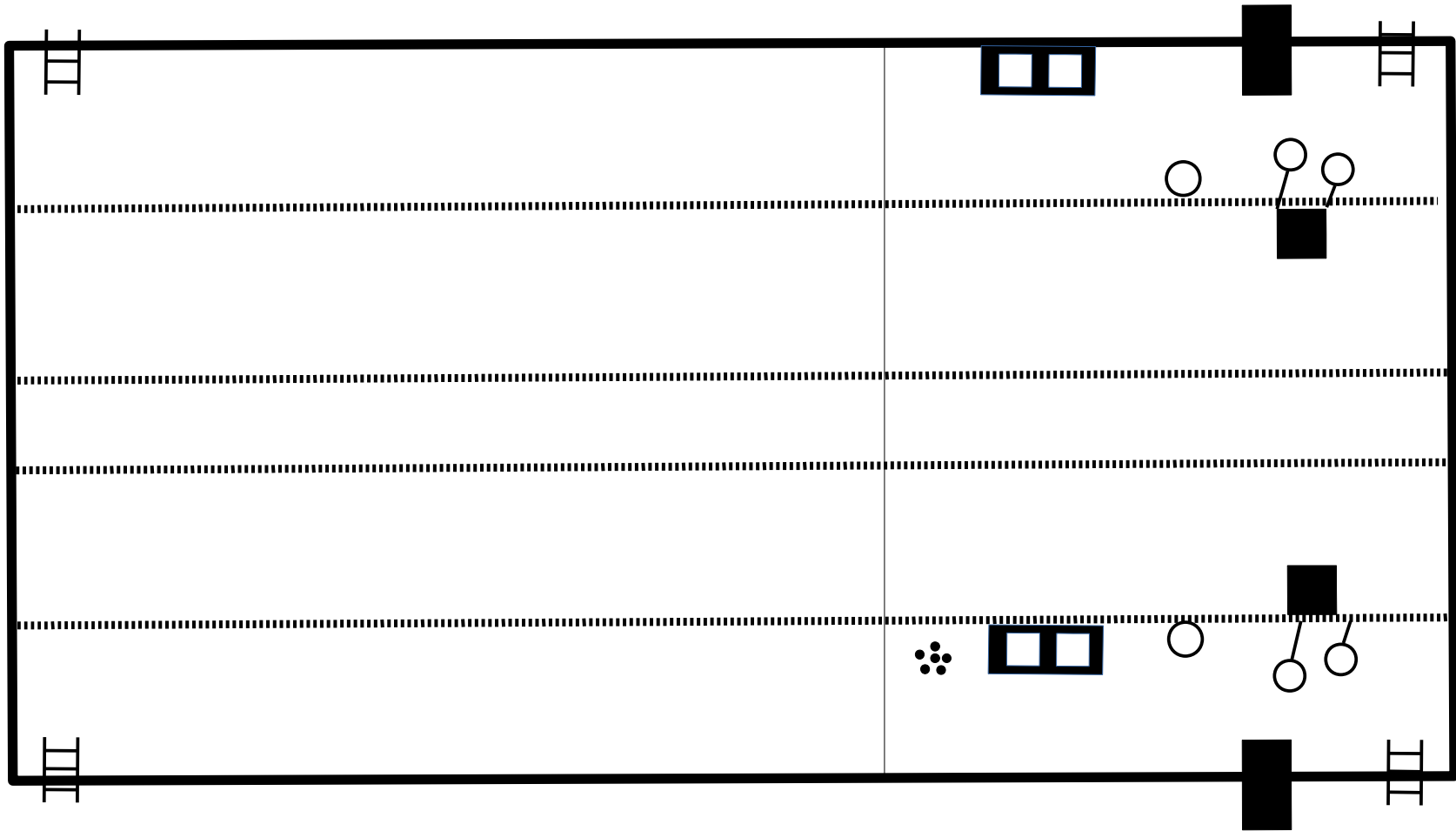
Organisation des espaces



Dispositif Mise en activité séances 1 et 2



Aménagement matériel séance 1 et 2



Tâches proposées pour la Phase de Mise en Activité

| ACTIONS | Tâches | Zones | But | Critères de réussite | Variables | Règles de fonctionnement |
|---------------|-----------|--------------|---|--|--|--|
| ENTRER | E3 | 3 à 6 | Depuis le bord entrer en sautant et récupérer un appui (perche, ligne, corde,...) au retour en surface. | S'immerger complètement avant d'attraper le support solide | Aide au départ Récupérer un appui (perche) à l'entrée dans l'eau Varier les hauteurs de départ Glisser sur le toboggan Revenir au bord seul et sans aide | Vérifier que l'espace est libre avant de s'engager |
| | E4 | 3 à 6 | Entrer en sautant seul et revenir au bord sans aide | Revenir seul au bord | Sauter loin par dessus un obstacle Sauter précisément entre les perches, les cordes, dans un cerceau | Plusieurs en même temps Vérifier que l'espace est libre |
| | E5 | 3 à 6 | Depuis le bord entrer en sautant seul | Pas d'aide pendant et après l'action de saut | Varier les hauteurs de départ enchaîner l'entrée avec un déplacement ou une immersion varier les formes de saut : saut 1/2 tour Entrer en sautant droit Enchaîner le saut avec une action d'immersion (aller chercher un objet au fond, passer sous un tapis) Enchaîner le saut avec une action déplacement (sur le ventre, sur le dos) | Vérifier que l'espace est libre |
| | E6 | 5 - 6 | Depuis le bord, position accroupi entrer par la tête pour aller récupérer un objet | Remonter un objet | Partir du rebord Roulade sur le tapis pour entrer dans l'eau. Se laisser tomber en arrière depuis le bord (position mains aux chevilles) | Vérifier que l'espace est libre Par 2 : un observateur |
| | E7 | 3 à 6 | Depuis le bord entrer en plongeant pour passer sous la ligne d'eau | Atteindre le repère | Plonger départ accroupi Entrer par le toboggan position allongée sur le ventre Enchaîner plongeon et déplacement | S'engager quand l'espace est libre |
| | E8 | 5 - 6 | Depuis le bord se laisser tomber en arrière pour passer sous un tapis | Pas d'arrêt entre les actions | Hauteur de départ Distance par rapport au tapis | Vérifier que l'espace est libre |

| ACTIONS | Tâches | Zones | But | Critères de réussite | Variables | Règles de fonctionnement |
|------------|--------|-------|---|--|---|--|
| S'IMMERGER | I3 | 5 - 6 | S'immerger avec l'aide de l'échelle | Les 2 mains sont posées sur la dernière marche | Poser les mains sur une marche supérieure Se laisser remonter sans aide Aller toucher le fond Descendre le long d'un camarade | |
| | I4 | 5 - 6 | S'immerger avec l'aide de l'échelle pour toucher le fond avec ses pieds | Le fond est touché | Variation des parties du corps qui touchent le fond remonter seul et sans aide remonter immobile remonter dans des positions différentes Récupérer un objet au fond | Attendre le retour à la surface de mon camarade. |
| | I5 | 5 - 6 | Entrer pour traverser un tapis en surface | R ressortir de l'autre côté | Enchaîner entrée et immersion Augmenter/réduire la taille de l'obstacle à traverser Entrer pour traverser un cerceau lesté Entrer pour aller toucher le fond Réaliser un surplace après l'immersion | Engagement dès le premier retour à la surface. |
| | I6 | 5 - 6 | Depuis le bord entrer par la tête pour aller récupérer un objet au fond | R monter un objet | Le nombre d'objet à ramasser L'éloignement des objets Entrer en sautant Entrer en plongeant R ressortir dans un cerceau | |
| | I7 | 5 - 6 | Depuis le bord, entrer en sautant, pour traverser deux cerceaux | O objets remontés | R ressortir dans un cerceau flottant Réaliser un aller retour Entrer en plongeant | |
| | I8 | 5 - 6 | Depuis le bord entrer en chutant pour passer sous un tapis sans refaire surface | R ressortir derrière le tapis | Réaliser un aller retour en immersion | |

| ACTIONS | Tâches | Zones | But | Critères de réussite | Variables | Règles de fonctionnement |
|-------------|--------|-------|---|---|--|-------------------------------|
| SE DEPLACER | D3 | 3 - 4 | Se déplacer seul sur 5 m | Pas de reprise d'appui | Se déplacer le long de la ligne d'eau S'éloigner du bord Augmenter la distance de déplacement | |
| | D4 | 3 - 4 | Se déplacer sur 15m avec des reprises d'appuis au bord | 2 reprises d'appuis maximum | Se déplacer avec l'aide d'une frite Se déplacer le long de la ligne d'eau Réduire/augmenter le nombre de reprises d'appuis Se déplacer sur le dos | |
| | D5 | 3 - 4 | Se déplacer seul sur 15m | Pas de reprise d'appui | Se déplacer avec aide de la frite tenue bras tendus Déplacement sur le ventre, sur le dos Changement de position au cours du déplacement. Enchaîner une entrée et un déplacement Utiliser que les jambes, les bras et les jambes, bras le long du corps, bras devant | Espace libre avant de sauter. |
| | D6 | 3 - 4 | Se déplacer sur 20m sans s'arrêter en changeant plusieurs fois de position : ventrale / dorsale | Pas d'arrêt 2 positions | Uniquement sur le ventre Uniquement sur le dos Avec les jambes uniquement. En coordonnant bras et jambes. En réalisant un surplace de quelques secondes au cours du déplacement | S'arrêter au repère. |
| | D7 | 3 - 4 | Se déplacer sur 30m | Pas d'arrêts Pas de reprise d'appuis | Réaliser un surplace en réalisant une immersion au milieu En enchaînant avec une entrée | |
| | D8 | 3 - 4 | Se déplacer sur 30m : 15 m sur le ventre et 15m sur le dos | Pas d'arrêts Pas de reprise d'appuis | Changer plusieurs fois de position nager en crawl nager en dos crawlé Réaliser un ou plusieurs surplaces | |

Évaluation initiale : séance 2

Objectif de cette séance :

➤ Pour l'élève

1) **Choisir** ce qu'il peut réaliser, de plus difficile pour lui, en entrée, déplacement, immersion, pour réussir au moins 2 passages sur 3.

2) **Apprendre à évaluer**, à partir d'un **contrat personnel** établi préalablement *en classe*, et en travaillant en **binôme** (ce qui suppose de bien connaître les tâches et leurs critères de réussite, et d'observer précisément son copain) : travail d'**auto-** et de **co-évaluation**.

➤ Pour l'enseignant

Une séance de « **référence** » pour : **(1) situer** ce que *savent déjà faire* les élèves + **(2)** : pouvoir engager les élèves dans la perspective de *futures propositions d'«apprentissage»* qui les aideront à progresser et dépasser ces tout-premiers résultats (= la 1^{ère} « référence »).

Les élèves devront déterminer l'action la plus difficile qu'ils pensent réussir , actions choisies parmi les propositions définies dans le document évaluation référence.

1. Avant la séance en piscine

L'évaluation s'apprend, ce travail *demande donc du temps* pour construire de la méthode. Afin de faciliter le déroulement de ce travail en piscine, il est *impératif d'effectuer un travail de préparation en classe*.

Chaque élève doit en effet :

➤ Avoir une connaissance précise :

- des différents *espaces d'action*, répartis sur chacune des 2 zones de travail,
- des *actions qu'il aura essayées et réussies* au cours des séances de mise en activité, parmi les *ENTREES, IMMERSIONS, DEPLACEMENTS*,
- des actions *de son copain à observer et reconnaître* comme *réussies ou pas* (cf. critères de réussite clairs et bien connus des élèves).

➤ Pouvoir établir son projet :

- choisir 1 entrée, 1 déplacement, 1 immersion, parmi « **les plus difficiles réussis jusque-là** » qu'il **faudra réussir au moins 2 fois sur 3**.
- pré-remplir sa fiche en classe, et connaître précisément le choix de son partenaire.

Ainsi **chaque élève doit, avant la séance, savoir pour lui-même et son partenaire:**

- **ce qu'il va faire**
- **où il va le faire**
- **un niveau de réussite de l'action choisie.**
- **et combien de passages à réussir.**

et le présenter au MNS responsable de son groupe, en arrivant à la piscine.

Exemple de fiche d'observation-référence :

| Nom des 2 élèves du binôme | ENTRER | | | | | S'IMMERGER | | | | | SE DEPLACER | | | | |
|----------------------------|--|---|---|---|-----|--|---|---|---|-----|--|--|--|--|--|
| | <i>écrire ou dessiner/coder l'atelier choisi</i> | | | | | <i>écrire ou dessiner/coder l'atelier choisi</i> | | | | | <i>écrire ou dessiner/coder l'atelier choisi</i> | | | | |
| Noémie | X | O | O | O | OUI | O | X | X | X | NON | | | | | |
| Jérémy | | | | | | | | | | | | | | | |

X ESSAI réalisé/non réussi ... O ESSAI réussi...

2. Pendant la séance

- Il est nécessaire que chaque adulte ait une connaissance des choix des élèves (groupés par zone) afin de permettre à tous d'avoir le temps d'effectuer leurs essais.

Une fiche récapitulative est constituée et transmise au MNS pour son groupe.

L'adulte vérifie la capacité des élèves à observer et à apprécier la réalisation en fonction du critère de réussite.

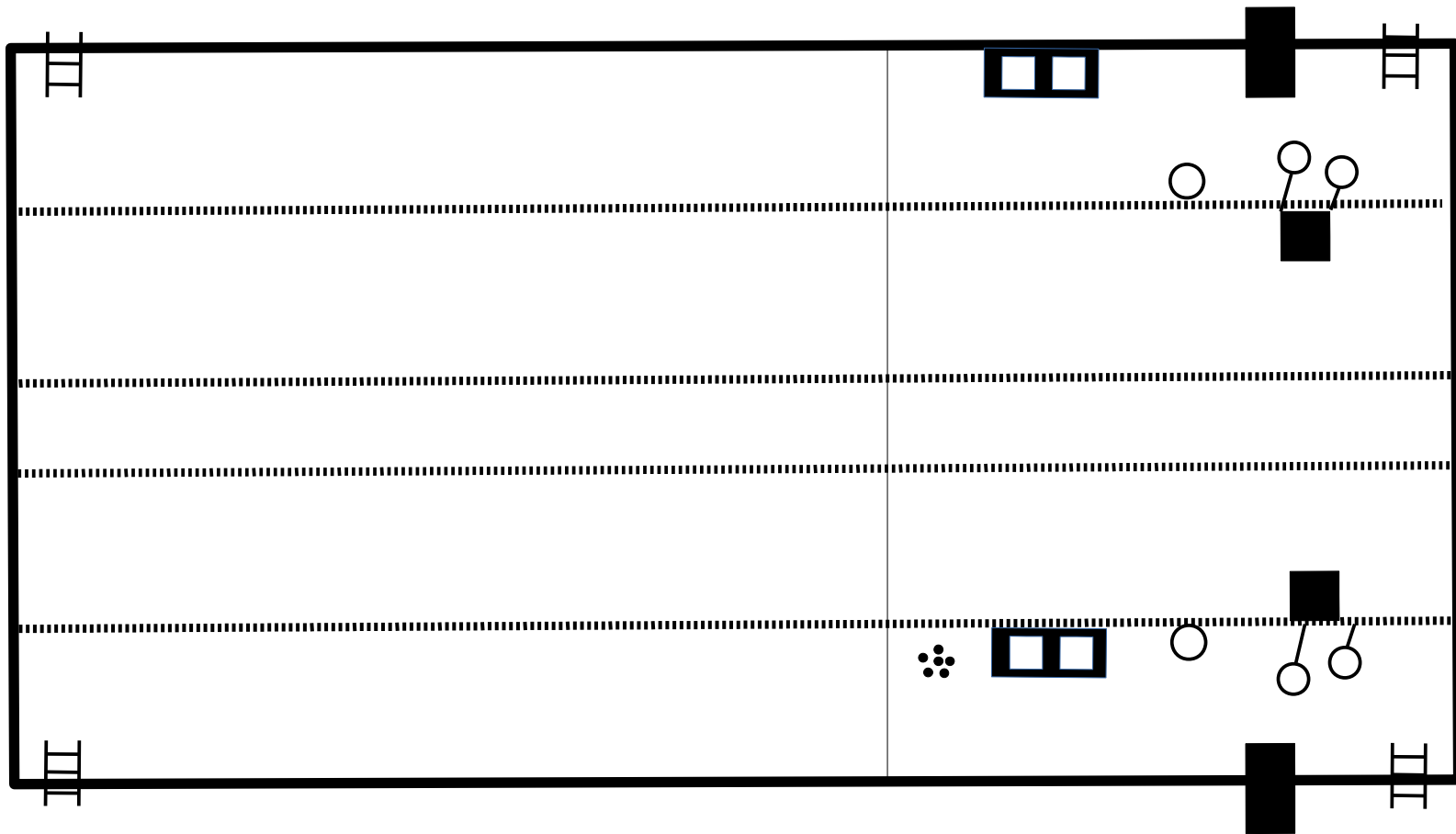
- Favoriser le fonctionnement **par binôme** : *un élève évalué, l'autre « observateur »* :
 - un élève « nageur » effectue ses 3 essais **consécutifs** par action (entrée, ou déplacement, ou immersion).
 - un élève observateur compte les réussites au bord du bassin, et va *ensuite* reporter les résultats sur la fiche (préservée au sec !) ou annoncer le résultat à l'adulte qui les note. Puis changement de rôles après chaque action.

3. Après la séance :

Effectuer en classe un **retour sur les résultats**, en échangeant sur le contrat choisi : à la *juste mesure*, en *sur-estimation* ou *sous-estimation* des capacités,



Dispositif séance 2



Piscine de Montbéliard– Évaluation de référence

ENTRER dans l'eau

| Tâches | But – <i>critères de réussite</i> | Zones |
|--------|---|-------|
| E3 | Depuis le bord entrer en sautant, <i>seul et sans aide</i> . Au retour en surface attraper la ligne d'eau | 3 à 6 |
| E4 | Entrer en sautant <i>seul</i> et revenir au bord <i>sans aide</i> | 3 à 6 |
| E5 | Entrer en sautant <i>droit et sans arrêts pour...</i> se déplacer <i>seul</i> sur 10m | 3 à 6 |
| E6 | Entrer <i>par la tête</i> pour aller chercher directement <i>1 objet au fond</i> | 3 à 6 |
| E7 | Entrer en <i>plongeant</i> pour traverser deux cerceaux immergés <i>sans arrêt</i> | 3 à 6 |
| E8 | Se laisser tomber en arrière pour traverser un tapis <i>sans refaire surface, et sans arrêt</i> | 3 à 6 |

SE DEPLACER

| Tâches | But – <i>critères de réussite</i> | Zones |
|--------|--|-------|
| D3 | Se déplacer le long du bord sur une distance de <i>5 m sans aide et sans reprendre appui</i> | 3 - 4 |
| D4 | Se déplacer sur 15m, le long du bord avec au <i>maximum 3 reprises d'appuis</i> | 3 - 4 |
| D5 | Se déplacer sur <i>15 m sans aide et sans reprise d'appuis</i> | 3 - 4 |
| D6 | Se déplacer sur 20 m, <i>sans aide et sans arrêt, et dans les deux positions</i> (ventrale et dorsale) | 3 - 4 |
| D7 | Se déplacer sur 30m <i>sans aide et sans reprise d'appuis</i> | 3 - 4 |
| D8 | Se déplacer sur 30m <i>sans aide et sans reprise d'appuis</i> : 15 m sur le ventre en réalisant un surplace <i>vertical</i> de <i>10"</i> puis 15m sur le dos en réalisant un surplace de <i>10"</i> | 3 - 4 |

S'IMMERGER

| Tâches | But – <i>critères de réussite</i> | Zones |
|--------|--|-------|
| I3 | S'immerger avec l'aide de l'échelle pour <i>s'asseoir au fond</i> | 5 - 6 |
| I4 | Depuis la surface, s'immerger, avec l'aide de l'échelle, pour <i>toucher la dernière marche de l'échelle avec ses 2 mains.</i> | 5 - 6 |
| I5 | Entrer en sautant <i>seul</i> , et au retour en surface, s'immerger pour passer <i>sous le tapis</i> | 5 - 6 |
| I6 | Entrer <i>par la tête</i> pour aller chercher directement <i>1 objet au fond</i> ; ressortir entre les deux lignes d'eau | 5 - 6 |
| I7 | Entrer en plongeant pour traverser <i>deux</i> cerceaux immergés <i>simultanément</i> | 5 - 6 |
| I8 | Se laisser tomber en arrière pour traverser un tapis <i>sans refaire surface, et sans arrêt.</i> Réaliser un surplace de <i>5"</i> puis à nouveau l'immersion sous le tapis | 5 - 6 |



Phase d'apprentissage : séances 3 à 9

Il s'agit maintenant d'un APPRENTISSAGE et d'un ENTRAÎNEMENT pour réussir à FAIRE PLUS DIFFICILE ou à FAIRE MIEUX que ce que l'élève savait faire jusqu'à présent, c'est-à-dire dépasser le niveau de réponses de l'évaluation initiale dite de « référence ».

- **Cadre général**

Les 7 séances à venir constituent une phase d'apprentissage. L'objectif de ces séances est de viser un progrès chez les élèves dans chacune des 3 actions motrices : **Entrer, Se déplacer, S'immerger**.

Ce progrès se traduira par le choix d'un test parmi les 6 proposés lors de la dernière séance.

Les objectifs d'apprentissage sont définis à partir de la « photographie » prise lors de l'évaluation initiale (séance 3) pour chaque action motrice.

Objectifs de progrès :

Les objectifs sont définis pour chaque action et s'organisent pour le progrès de chaque élève dans chacune des 3 actions motrices.

En fonction de la « photographie » réalisée lors de l'évaluation initiale, les objectifs de progrès pour les élèves seront différents. Les tâches d'apprentissage proposées permettent de viser ces objectifs.

Tâches d'apprentissage :

Les tâches d'apprentissage sont réparties de façon thématique sur le bassin. Elles proposent dans chaque zone des exigences de difficultés différentes adaptées aux élèves. Les tâches sont choisies et réparties dans des espaces réduits, ce qui permet une coexistence d'ateliers, favorisant un maximum d'activité des élèves.

Pour viser le progrès, les tâches d'apprentissage proposées précisent notamment :

- un but pour l'élève = ce qu'il y a à faire,
- une exigence de réussite (critère de réussite) pour l'élève qui lui permet de savoir par lui-même s'il a réussi la tâche demandée (travail de l'autonomie par auto et co-évaluation).
- des moyens pour réussir qui sont les solutions à mettre en œuvre pour satisfaire à l'exigence de la tâche (éléments du progrès).

Dans cette phase d'apprentissage la quantité d'action, la répétition des solutions efficaces sont des conditions nécessaires pour stabiliser les apprentissages.

Les tâches proposées sont des exemples possibles d'utilisation du dispositif. D'autres tâches, adaptées aux objectifs visés, peuvent être proposées sur le dispositif.

Les tâches sont en relation avec les tests départementaux (1^{er} et 2^{ème} paliers du socle commun). Ces derniers, qui reposent sur un choix des élèves, présentent des parcours intégrant les 3 actions aquatiques. Elles exigent, pour certaines, de savoir les enchaîner. Cela implique une préparation en amont de ces enchaînements.

- **Démarche d'enseignement**

Les 1^{ers} niveaux de réalisation d'une tâche s'adressent à des élèves encore en difficulté ou débutants. Toutes les propositions ne sont donc pas à utiliser systématiquement. Il s'agira plutôt de choisir dans ces propositions celles qui conviennent aux niveaux de réussite observés. Chacun pourra ainsi progresser en fonction de sa propre réussite, et en sera conscient.

Les tâches proposées ne sont également pas toutes forcément à utiliser dans une seule et même séance, tout comme les espaces de travail proposés ; les répartir selon les besoins particuliers des élèves sur les différentes séances d'apprentissage prévues.

Avant de changer de tâche ou de niveau de difficulté, l'élève devra chercher à résoudre le problème posé par un des niveaux de réalisation de la tâche ; puis ensuite s'entraînera en répétant avec la solution construite et stabilisera la solution trouvée et pourra ainsi réussir à tout coup. Ensuite l'élève pourra passer à un niveau de difficulté supérieur.

Il est intéressant de s'appuyer sur des réussites relativement hétérogènes, pour faire émerger collectivement les solutions trouvées et les mémoriser ensuite (par exemple par la répétition). Il sera aussi très utile, de retour en classe (ou en bilan de séance pour le MNS, ou en début de séance suivante), d'en reparler, puis de les écrire (« Cahier du nageur » de l'élève, affiches de classe).

- **Organisation des séances**

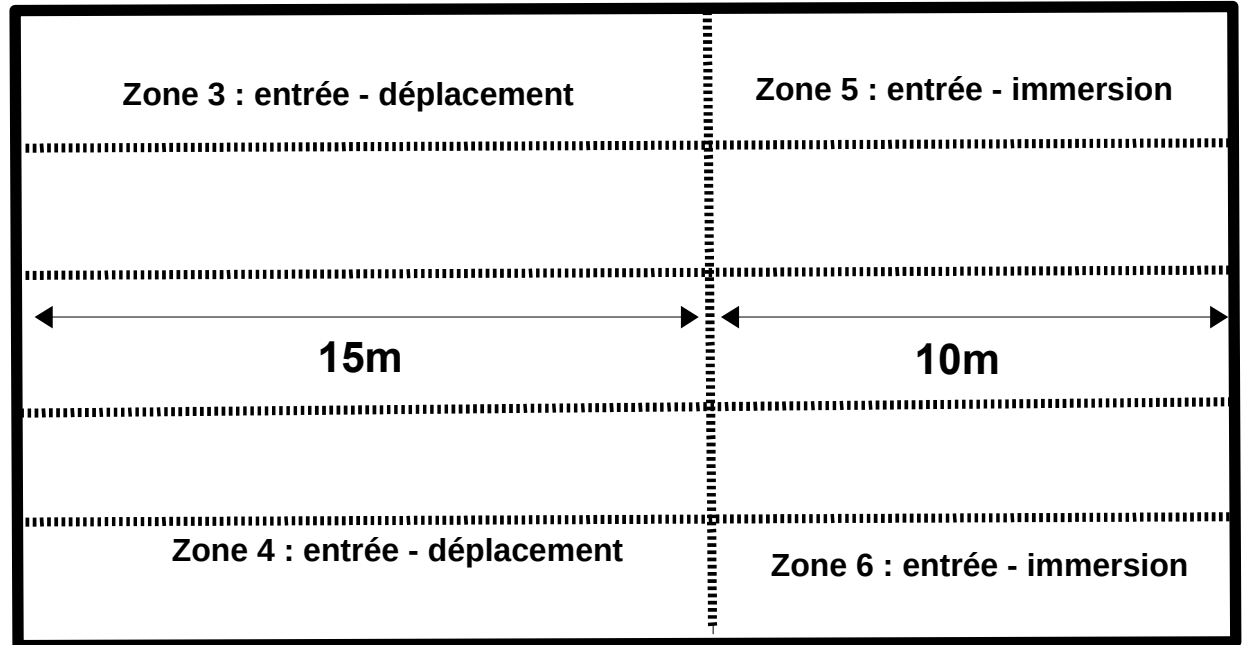
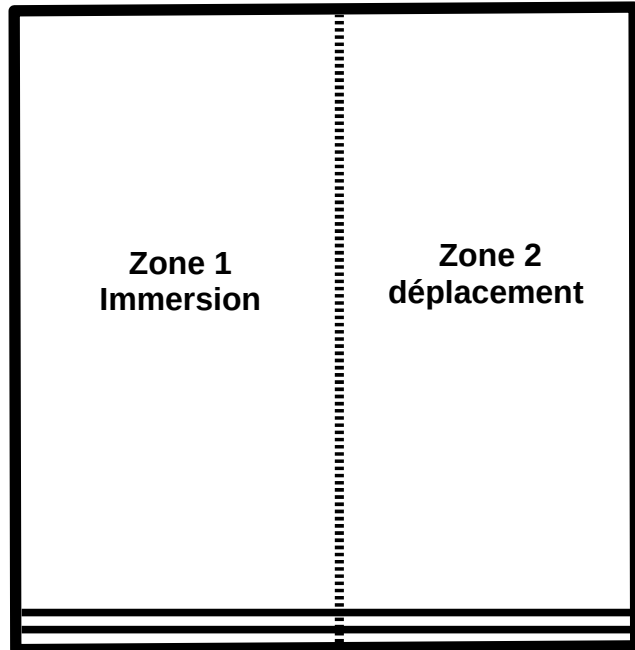
1. Un MNS de référence positionné sur chaque classe.
2. Deux groupes de niveau constitués pour chaque classe.
3. Des zones thématiques proposées aux élèves (le MNS peut prendre en charge la zone entrée/déplacement, l'enseignant la zone entrée/immersion par exemple).
4. Choix de
 - Rotation des groupes au bout de 20 minutes. Les adultes restent positionnés sur leur zone de travail. Durant la séance, enseignant et MNS auront une visibilité sur l'ensemble des élèves de la classe.
 - de conserver le groupe sur la totalité de la séance mais en exploitant deux zones de travail
5. Les zones 3, 4 sont consacrées au entrées et déplacements. Les zones 5 et 6 aux entrées et immersions.
Classe A : zones 3 et 5
Classe B : zones 4 et 6
6. Les zones 1 et 2 peuvent être utilisées par l'une ou l'autre classe. Concertation préalable.
Elles permettent de solliciter différemment les élèves soit en fonction de leur niveau (immersion à mi-profondeur, déplacement avec reprise d'appuis) soit de les solliciter autrement (actions de glissées coulées dans les déplacements , parcours en immersion par exemple)
7. Sur une séance chaque élève est sollicité sur les 3 actions : entrer, se déplacer, s'immerger.
Sur chaque séance il investit 2 zones de travail.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

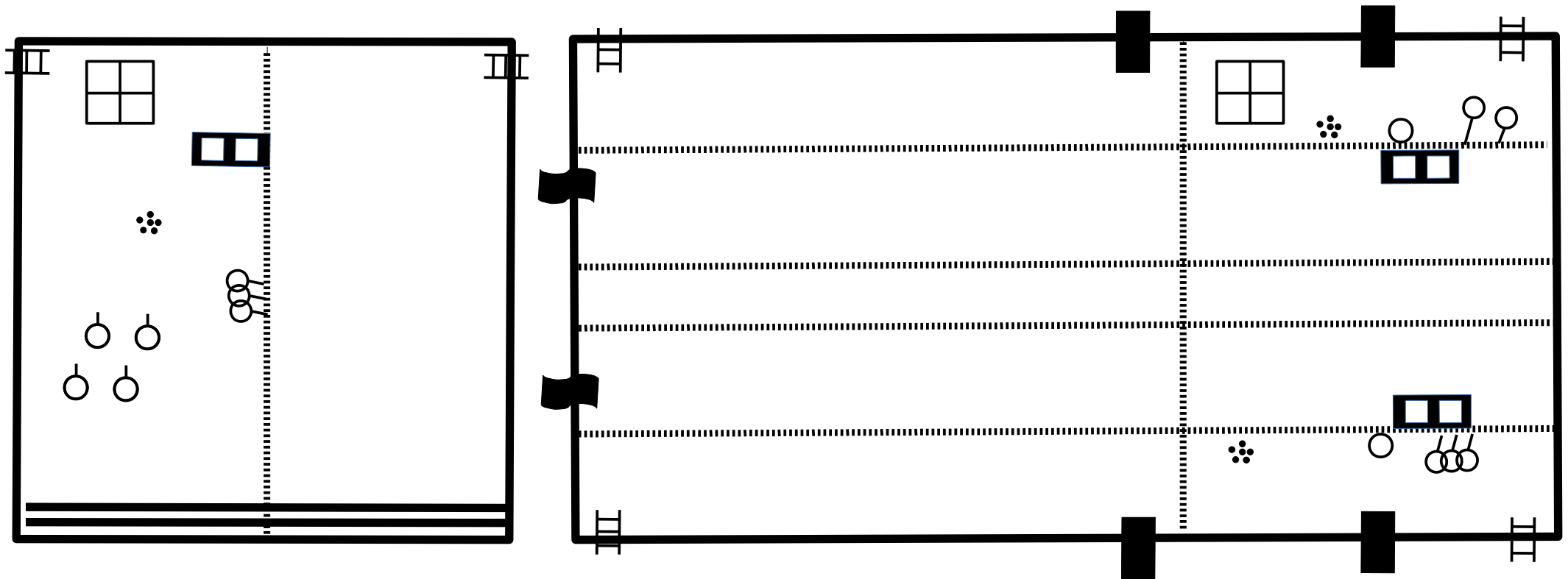
| | Étape 1 | Étape 2 | Étape 3 |
|--------------------|--|---|--|
| ENTRER | <p>Accepter la perte des appuis plantaires</p> <p>Accepter la perte momentanée des appuis solides</p> | <p>Entrer dans l'eau seul sans aide</p> <p>Accepter d'entrer en remettant en cause son équilibre vertical</p> | <p>Coordonner déséquilibre et impulsion (plonger)</p> <p>Enchaîner un plongeon et une action pour plonger loin, profond</p> |
| SE DEPLACER | <p>Se déplacer avec appuis solides</p> <p>S'éloigner du bord avec des appuis solides instables</p> | <p>Se déplacer loin du bord en limitant le nombre et la nature des appuis (appuis instables, mobiles)</p> <p>Conserver la posture allongée par des actions propulsives et par orientation de la tête</p> | <p>Construire des appuis aquatiques pour se déplacer efficacement</p> <p>Coordonner actions motrices et respiration pour se déplacer plus efficacement</p> |
| S'IMMERGER | <p>Augmenter la durée d'immersion en surface</p> <p>Augmenter la durée d'immersion en surface et avec appuis solides</p> | <p>S'immerger mi-profondeur vers profondeur en diminuant les appuis solides et en s'éloignant du bord</p> <p>Construire des appuis pour rester et se déplacer en immersion</p> <p>Varié les orientations pour aller, rester et se déplacer au fond</p> | <p>Construire son autonomie en immersion</p> |
| | | Enchaîner deux actions | Enchaîner 3 actions |



Organisation des espaces : séances 3 à 9



Dispositif Phase Apprentissage – Séances 3 à 9



Progrès pour entrer dans l'eau

| Évaluation initiale | | Pour progresser il faut (objectifs d'apprentissage) | Exemples de tâches d'apprentissage dans le dispositif |
|---------------------|---|---|---|
| E3 | Depuis le bord entrer en sautant, <i>seul et sans aide</i> . Au retour en surface attraper la ligne d'eau | Entrer dans l'eau sans aide, construire et conserver une posture hydrodynamique. | E1 – E2 – E3 – E4 – E5 – E6 |
| E4 | Entrer en sautant <i>seul</i> et revenir au bord <i>sans aide</i> | Entrer dans l'eau en remettant en cause son équilibre vertical | E7 – E8 – E9 – E10 - E11 |
| E5 | Entrer en sautant <i>droit et sans arrêts pour</i> ...se déplacer <i>seul</i> sur 10m | | |
| E6 | Entrer <i>par la tête</i> pour aller chercher directement <i>1 objet au fond</i> | Coordonner déséquilibre et impulsion pour plonger Enchaîner deux actions motrices sans arrêt | E11 – E12 – E13 – E14 – E15 - E16 |
| E7 | Entrer en <i>plongeant</i> pour traverser deux cerceaux immergés <i>sans arrêt</i> | | |
| E8 | Se laisser tomber en arrière pour traverser un tapis <i>sans refaire surface, et sans arrêt</i> | | |

Proposition de tâches pour la phase d'apprentissage



ENTRER

| Actions | Tâches | Zones | But = Ce qu'il y a à faire | Critère de réussite = pour l'élève | Moyens pour réussir | Variables |
|---------|--------|--|---|---|--|---|
| | E1 | 3 à 6 | Depuis le bord entrer en sautant et au retour en surface rattraper la ligne d'eau | Corps complètement immergé avant d'attraper la ligne d'eau | Pousser sur les jambes Bras devant Regarder devant | - Attraper la ligne d'eau à l'entrer dans l'eau en moyenne profondeur |
| | | | | | | + Partir du rebord partir de plus loin attraper sa frite à la surface |
| | E2 | 3 - 4 | Depuis le toboggan, entrer en glissant assis avec l'aide de la frite | Revenir au bord seul | Coudes serrés regard devant | - |
| | | | | | | + glisser allongé récupérer une frite en surface |
| | E3 | 3 à 6 | Entrer en sautant seul | Pas d'aide pour revenir au bord corps complètement immergé | Pousser sur les jambes Regarder devant soi | + Sauter par dessus un obstacle Sauter dans un cerceau Sauter à deux de façon synchronisé |
| | E4 | 3 - 4 | Depuis le toboggan entrer en glissant | Corps complètement immergé Revenir seul au bord | Regard devant | - Rattraper un appuis solide en surface |
| | | | | | | + Position allongée |
| | E5 | 3 - 4 | Depuis le bord entrer en sautant pour enchaîner un déplacement | Pas de temps d'arrêt entre les 2 actions | S'aider des bras pour passer sur le ventre S'aider de la tête (menton poitrine) pour passer sur le ventre Pousser l'eau vers l'arrière et vers le fond | + Enchaîner un déplacement sur le dos Débuter le déplacement avant le retour en surface |
| | E6 | 5 - 6 | Depuis le bord entrer en sautant pour enchaîner une traversée dans un cerceau | Pas de temps d'arrêt entre les 2 actions | Pousser l'eau avec ses bras dans le sens opposé au déplacement Orienter la tête dans le sens du déplacement | - Refaire surface avant l'immersion |
| | | | | | | + Traverser 2 cerceaux Aller toucher le fond |
| E7 | 3 à 6 | Depuis le bord, entrer en sautant droit. Se laisser remonter sans rien faire | Toucher le fond Corps immobile à la remontée | Se maintenir droit comme une « allumette » dans l'air et dans l'eau Inspirer et bloquer Être le plus grand et le plus dur possible. | - Droit jusqu'à l'entrée dans l'eau Remonter en boule | |
| | | | | | + Droit jusqu'au retour en surface Faire l'étoile au retour en surface | |
| E8 | 3 à 6 | Depuis le tapis entrer dans l'eau en réalisant une roulade en avant sur le tapis | Entrer par les pieds | Rentrer la tête Pousser sur ses jambes | + Réaliser la roulade au bout du tapis Roulade arrière | |
| E9 | 3 à 6 | Depuis le bord mains aux chevilles se laisser tomber en arrière | Ne pas bouger entrer par les fesses | Garder son corps « dur » Menton collé à la poitrine | + En avant Conserver sa position jusqu'au retour en surface | |
| E10 | 3 - 4 | Depuis le toboggan, entrer en glissant à plat ventre tête en avant | Arrivé derrière la ligne d'eau | Ne pas se déformer : corps « dur » et aligné Bras devant | + Tête la première sur le dos Faire un demi tour pendant la coulée | |

| | | | | | | | |
|------------|--------------|---|--|--|--|---|---|
| | E11 | C | Depuis le bord accroupi, entrer par la tête | La tête entre en premier | Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles Corps aligné se laisser déséquilibrer | - | Départ un genou au sol (chevalier) |
| | | | | | | + | Départ debout Départ du rebord Pour enchaîner avec une récupération d'objet au fond |
| | E12 | 1 - 2 | Dans le petit bain eau au niveau des genoux, se laisser tomber corps tendu | Entrer les bras en premier Ne pas se déformer | Être le plus grand possible Être gainé Bras tendus en l'air Bras serrés aux oreilles Tête droite | + | Se laisser tomber en avant Aller le plus loin possible en conservant sa posture |
| | E13 | 3 - 4 | Depuis le bord entrer en plongeant pour atteindre 5m | Entrer par la tête Pas d'arrêt entre l'entrée et l'immersion | Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles ; corps aligné ; pousser sur les jambes | - | Entrer en plongeant pour arriver derrière la ligne d'eau |
| | | | | | | + | Plonger du plot plonger pour enchaîner un déplacement |
| | E14 | 5 - 6 | Depuis le bord entrer en plongeant pour récupérer un objet au fond et ressortir dans un cerceau flottant | Objet remonté Être dans le cerceau Pas d'arrêt entre les actions | Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles ; corps aligné ; pousser sur les jambes | | |
| E15 | 5 - 6 | Enchaîner une chute arrière et sans refaire surface une immersion sous un tapis | Pas d'arrêt Ne pas refaire surface | Menton poitrine Conserver sa position Orienter sa tête pour changer de direction Pousser sur les bras dans le sens opposé au déplacement Expirer pour durer en immersion | | | |



Progrès pour s'immerger

| Évaluation initiale | | Pour progresser il faut (objectifs d'apprentissage) | Exemples de tâches d'apprentissage dans le dispositif |
|---------------------|--|--|---|
| | | | I1 – I2 – I3 - I4 |
| 13 | S'immerger avec l'aide de l'échelle pour <i>s'asseoir au fond</i> | S'immerger plus en profondeur Augmenter la durée d'immersion | I5 – I6 – I7 |
| 14 | Depuis la surface, s'immerger, avec l'aide de l'échelle, pour toucher la dernière marche de l'échelle <i>avec ses 2 mains.</i> | Durer en immersion en construisant des appuis aquatiques et l'expiration Enchaîner deux actions (entrée et immersion) | |
| 15 | Entrer en sautant seul, et au retour en surface, s'immerger pour passer <i>sous le tapis</i> | Varié les orientations du corps pour se déplacer en immersion Construire des appuis pour rester et se déplacer en immersion Enchaîner deux actions (entrée et immersion) | I9 – I10 - I11 |
| 16 | Entrer par la tête pour aller chercher <i>directement 1 objet</i> au fond ; ressortir <i>entre</i> les deux lignes d'eau | Enchaîner deux actions (entrée et immersion) Construire des appuis et une expiration aquatiques pour durer en immersion | I11 – I12 – I13 – I14 - I15 |
| 17 | Entrer en plongeant pour traverser <i>deux</i> cerceaux immergés <i>simultanément</i> | Construire son autonomie en immersion | I16 – I17 - I18 – I19 – I20 – I21 - I22 |
| 18 | Se laisser tomber en arrière pour traverser un tapis <i>sans refaire surface, et sans arrêt.</i> Réaliser un surplage de <i>5"</i> puis à nouveau l'immersion sous le tapis | Enchaîner plusieurs actions dans la durée Construire son autonomie en immersion | |

Proposition de tâches pour la phase d'apprentissage



| Actions | Tâches | Zones | But = Ce qu'il y a à faire | Critère de réussite = pour l'élève | Ce que l'élève doit construire | Variables |
|------------|--------|-----------|---|---|---|---|
| S'IMMERGER | I1 | 1 | Depuis la surface, récupérer un objet avec la main | Objet récupéré | Se baisser Immerger le visage, Ouvrir les yeux | - + Augmenter la profondeur, le nombre d'objet à récupérer |
| | I2 | 1 | S'immerger pour traverser un cerceau immergé | R ressortir de l'autre côté | Inspirer Se baisser, plier les jambes Faire un grand pas | - Tenir le cerceau Diminuer la profondeur + Augmenter la profondeur Traverser 2 cerceaux simultanément |
| | I3 | 1 - 5 | Passer successivement sous les barreaux de la cage en surface flottante | Ne pas les toucher | Immerger totalement la tête Plier ses jambes | + Simultanément plusieurs barreaux |
| | I4 | 1 | Traverser le tapis troué | R ressortir dans chaque trou | Immerger totalement la tête Se baisser Tirer sur les bras | - Entrer dans un trou et revenir + Traverser le tapis d'un coup sans ressortir dans le trou |
| | I5 | 1 | Avec l'aide de l'échelle, aller s'asseoir au fond | Les fesses touchent le fond | Inspirer et bloquer Tirer sur les bras Se coller à l'échelle | - A genoux + S'allonger au fond Remonter sans aide |
| | I6 | 1 | Avec l'aide la cage aller toucher le fond | Toucher le fond avec ses fesses | Se coller à la barre verticale Tirer sur les bras Inspirer et bloquer | - Toucher avec ses genoux + Remonter sans aide Traverser la cage en profondeur |
| | I7 | 5 - 6 | Avec l'aide de l'échelle, aller tenir la dernière marche avec ses 2 mains | Les 2 mains touchent la dernière marche | Inspirer et bloquer Tirer sur les bras Se coller à l'échelle | - Une seule main touche la dernière marche Les mains touchent la marche intermédiaire. + Se laisser remonter sans aide et sans bouger |
| | I8 | 5 - 6 | En grande profondeur, le long de la ligne, traverser le tapis troué | R ressortir dans chaque trou | Immerger totalement la tête Se baisser Tirer sur les bras | - Entrer dans un trou et revenir + Traverser le tapis d'un coup sans ressortir dans le trou |
| | I9 | 5 | Avec l'aide la cage passer sous le barreau intermédiaire | | Inspirer Tirer sur les bras Expiration aquatique | + Augmenter la profondeur d'immersion Remonter seul et sans aide |
| | I10 | 5 | Avec l'aide la cage aller toucher le fond | Toucher le fond avec ses fesses | Se coller à la barre verticale Tirer sur les bras Inspirer et bloquer | - Toucher avec ses genoux + Remonter sans aide |
| | I11 | 1 - 5 - 6 | Depuis la surface s'immerger pour traverser le tapis troué | Traverser en une immersion | Moduler son expiration Ouvrir les yeux pour se repérer Orienter sa tête pour se diriger Actions de bras simultanée | - En deux immersions sans reprise d'appui + Enchaîner avec un déplacement en surface avant et après |

| | | | | | | |
|--|-----|-------|---|---|---|--|
| | I12 | 1 | S'immerger pour traverser les cerceaux lestés | Ressortir de l'autre côté | Inspirer Orienter la tête pour s'allonger Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer. | - Traverser à partir d'une poussée contre le mur + Deux cerceaux simultanément |
| | I13 | 5 - 6 | Depuis le bord entrer en sautant pour remonter un objet | Objet remonté | Moduler son expiration Ouvrir les yeux pour se repérer actions des bras pour rester au fond : pousser l'eau vers le haut | - Partir de la surface pour remonter un objet à mi-profondeur + Remonter deux objets Partir du toboggan Enchaîner entrée et immersion |
| | I14 | 5 - 6 | A l'aide d'un « copain-perche », aller toucher le fond au fond. | Les pieds touchent le fond | tirer sur les bras – Inspirer Pour rester au fond : expirer de façon continue, pousser l'eau vers le haut avec ses mains | - Aide jusqu'au fond (cage) Diminuer la profondeur + Les genoux touchent le fond |
| | I15 | 5 - 6 | Depuis le bord entrer en sautant pour refaire surface dans le cerceau | Refaire surface dans le tapis troué Enchaîner sans arrêt entrée et immersion | Moduler son expiration Ouvrir les yeux pour se repérer Orienter sa tête pour se diriger Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer. | + Entrer en glissant depuis le toboggan |
| | I16 | 5 | Depuis la surface s'immerger pour traverser la cage en profondeur sans toucher les barreaux | Ressortir de l'autre côté | Inspirer Orienter la tête pour s'allonger Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer. | - S'aider en s'appuyant sur les barreaux + Réaliser un aller retour |
| | I17 | 5 | A plusieurs, avec aide de la cage aller au fond, y rester le plus longtemps possible sans aide | Ne pas remonter le premier | Tirer sur les bras – Inspirer Pour rester au fond : expirer de façon continue, pousser l'eau vers le haut avec ses mains ; Ouvrir les yeux pour se repérer | - Toucher le fond et remonter + Remonter sans bouger Se maintenir ' 5 ' au retour en surface |
| | I18 | 6 | Depuis le bord descendre tête la première pour ramasser 2 objets | Ramasser 2 objets | Tirer sur les bras Moduler son expiration Ouvrir les yeux pour se repérer | - Aide de la perche Récupérer un seul objet + Revenir par le même trajet. |
| | I19 | 5 - 6 | Depuis le bord entrer et sans refaire surface récupérer 2 objets | 2 objets sont remontés | Moduler son expiration Ouvrir les yeux pour se repérer Orienter sa tête pour se diriger actions de bras simultanée | - Remonter un seul objet + Revenir dans un cerceau et tenir 5" Entrer par la tête |
| | I20 | 1 | S'immerger pour aller récupérer plusieurs objets et revenir au point de départ | Objets récupérés Pas de retour en surface | Orienter la tête pour piloter le corps Coller son corps au fond Moduler son expiration Ouvrir les yeux pour se repérer | Nombre d'objets ; Revenir au point de départ Réaliser un parcours avec des cerceaux immergés |
| | I21 | 5 - 6 | Depuis la surface s'immerger pour passer sous un tapis en aller retour. Réaliser un surplace de 5" entre l'aller et le retour | Pas d'arrêt Pas de reprise d'appuis | Orienter la tête pour piloter le corps Tirer sur les bras pour s'immerger Utiliser les bras et les jambes Gérer son expiration | |
| | I22 | 5 - 6 | Depuis la surface réaliser un plongeon canard pour remonter deux objets | 2 objets remontés | Orienter la tête pour piloter le corps Tirer sur les bras pour s'immerger Utiliser les bras et les jambes Gérer son expiration | + Nombre d'objets Remonter dans un endroit ciblé Revenir au point de départ |

Progrès pour se déplacer

| Évaluation initiale | | Pour progresser il faut (objectifs d'apprentissage) | Exemples de tâches d'apprentissage dans le dispositif |
|---------------------|--|---|---|
| D3 | Se déplacer le long du bord sur une distance de <u>5 m sans aide et sans reprendre appui</u> | Se déplacer loin du bord en limitant le nombre et la nature des appuis Enchaîner deux actions (entrée et déplacement) | |
| D4 | Se déplacer sur 15m, le long du bord avec au <u>maximum 3 reprises d'appuis</u> | Conserver la posture allongée par des actions propulsives et par l'orientation de la tête | |
| D5 | Se déplacer sur <u>15 m sans aide et sans reprise d'appuis</u> | Conserver la posture allongée par des actions propulsives et par l'orientation de la tête Construire des appuis aquatiques pour se déplacer efficacement | |
| D6 | Se déplacer sur 20 m, <u>sans aide et sans arrêt, et dans les deux positions</u> (ventrale et dorsale) | Coordonner actions motrices pour se déplacer plus efficacement | |
| D7 | Se déplacer sur 30m <u>sans aide et sans reprise d'appuis</u> | Coordonner actions motrices et respiration pour se déplacer plus efficacement | |
| D8 | Se déplacer sur 30m <u>sans aide et sans reprise d'appuis</u> : 15 m sur le ventre en réalisant un surplace <u>vertical</u> de <u>10"</u> puis 15m sur le dos en réalisant un surplace de <u>10"</u> | Coordonner actions motrices et respiration pour se déplacer plus efficacement Enchaîner plusieurs actions de déplacement et de surplace Se déplacer sur une durée plus importante | |

Proposition de tâches pour la phase d'apprentissage



| ACTIONS | TACHES | ZONES | BUT = Ce qu'il y a à faire | Critère de réussite = pour l'élève | Ce qu'il y a à apprendre | Variables |
|-------------|--------|-----------|---|--|---|---|
| SE DEPLACER | D1 | 2 - 3 - 4 | Se déplacer avec l'aide de la frite (sous le bras) le long du bord sur 10m | Pas de reprise d'appui | Pieds en extension Appuyer sur l'eau avec toute la jambe Ne pas s'arrêter de battre des jambes | - Une reprise d'appui autorisée + Utiliser 2 frites sous les bras pour immerger le visage pendant le déplacement se déplacer sur le dos |
| | D2 | 3 - 4 | Se déplacer le long de la ligne d'eau | Pas d'arrêt | Tirer sur les bras Se rééquilibrer en « pédalant avec les jambes » | + S'éloigner du bord Augmenter la distance |
| | D3 | 2 | En petite ou moyenne profondeur, par 2 un élève qui remorque son camarade un élève qui se fait remorquer | Aller le plus loin possible sans reprendre appui au fond | Frite tenue bras tendus visage immergé menton poitrine | + Se laisser flotter le plus longtemps possible après le remorquage Se faire remorquer sur le dos |
| | D4 | 3 - 4 | Se déplacer sur 10m seul et sans aide le long du mur | Pas plus d'une reprise d'appui | Visage immergé (menton à la poitrine) S'aider des bras pour sortir le visage de l'eau Battement de jambes | - 2 reprises d'appuis possible + Idem en s'éloignant du bord : le long d'une perche ou d'une ligne d'eau |
| | D5 | 2 | En petite ou moyenne profondeur, pousser contre le mur pour glisser le plus loin possible | Atteindre le repère fixé (3m) | Menton poitrine Bras tendus devant Position départ un pied contre le mur, 1 pied au fond : pousser fort contre le mur Corps aligné (le plus grand et « dur » possible, mains tendues devant) pour fendre l'eau | - Avec une aide : planche, frite + Sur le dos Se laisser flotter le plus longtemps possible après la glissée |
| | D6 | 3 - 4 | Se déplacer sur 10m avec l'aide de la frite tenue bras tendue | Ne pas s'arrêter | Regard droit (vers le fond) oreilles dans l'eau pieds en extension appuyer sur l'eau avec toute la jambe | - Se déplacer avec 2 frites sous les bras + Sur le dos Tenir une planche à son extrémité |
| | D7 | 2 - 3 - 4 | Depuis la surface pousser contre le mur pour atteindre 5m | Atteindre la 2ème ligne d'eau sans mouvements des bras et des jambes | Corps aligné (le plus grand et « dur » possible, mains tendues devant) pour fendre l'eau Ne pas se déformer ; regard au fond | - Atteindre la 1ère ligne d'eau + Réaliser une coulée (sous la surface) Réaliser une glissée dorsale Changer de position pendant la glissée |
| | D8 | 3 - 4 | Après une entrée en sautant se déplacer sur le ventre seul sur 10m sans arrêts | Pas d'arrêts ni de reprise d'appuis | Basculer la tête pour changer d'orientation verticale (entrée) à horizontale (déplacement) Visage immergé Mouvement des bras et des jambes | - Une reprise d'appui autorisée + Enchaîner entrée et déplacement sur le dos Augmenter la distance de déplacement |
| | D9 | 3 - 4 | Se déplacer sur 12m50 allongé sur le dos | Pas d'arrêt dans la nage | Tête droite oreilles immergées Bras le long du corps : actions alternées des mains ; Se grandir. Remonter le bassin à la surface pieds en extension « Shooter » l'eau avec toute la jambe. Faire un « petit bouillon » | - Aide avec une frite posée sur les cuisses + Augmenter la distance Actions de bras type « dos crawlé » |

| | | | | | | |
|------------|------------------|---|--|---|---|--|
| D10 | 3 - 4 | Se déplacer sur 15m en changeant deux fois position ventrale / dorsale | Pas d'arrêt de la nage | Alignement tête-épaule-bassin Amplitude des actions de bras | - | Un seul changement sur 15m |
| D11 | 3 - 4 | Se déplacer sur le ventre sur 12m50. Au cours du déplacement s'immerger pour passer sous un tapis. Poursuivre son déplacement | Pas d'arrêt Ressortir de l'autre côté | Orienter sa tête pour s'immerger Tirer sur ses bras vers l'arrière et le haut Prendre une inspiration | + | Distance à franchir en immersion Réaliser un aller retour en immersion Ressortir sur le dos |
| D12 | 2 - 3 - 4 | A partir d'une poussée contre le mur, réaliser une glissée et aller le plus loin possible avec 4 coups de bras | Augmenter la distance parcourue à chaque essai | Corps aligné (le plus grand et « dur » possible, mains tendues devant) pour fendre l'eau Ne pas se déformer ; regard au fond Amplitude des actions de bras:loin devant, loin derrière | + | Réaliser la même distance en diminuant les coups de bras Départ plongé |
| D13 | 2 | En moyenne profondeur, se déplacer sur la largeur avec les bras qui touchent le fond | Réaliser le moins de coups de bras possible | Visage immergé bras tendus Pousser l'eau vers l'arrière Accélérer le mouvement du bras | - | Utiliser un pull boy |
| D14 | 3 - 4 | Nager en crawl sur 15 m avec aide un bras après l'autre. Le bras part quand l'autre touche la frite | Pas d'arrêt dans le déplacement | Battement des jambes en continu Les deux mains se touchent pour lancer le mouvement de bras suivant. Regard vers le fond de la piscine Je lance ma main loin devant. Je pousse l'eau en profondeur. Je sors ma main quand elle touche ma cuisse. cuisse. | - | Idem avec planche en faisant 5x le même bras |
| D15 | 3 - 4 | En surface à l'arrêt en position ventrale avec aide d'un pullboy, aller le plus loin possible avec 4 coups de bras | Augmenter sa distance à chaque essai | Visage immergé Les bras vont loin devant Pousser l'eau en profondeur accélérer le trajet de sa main pour sortir les mains au niveau de la cuisse. | | |
| D16 | 3 - 4 | Depuis la surface se déplacer sur 15m en crawl en inspirant (sortir la tête tous les 3 coups de bras) | Pas d'arrêts de la nage La tête sort du bon côté | Corps aligné horizontal Expiration aquatique continue et complète Tête pivote sur le côté pour une inspiration brève | + | Réaliser 25m en inspirant tous les 4 temps Réaliser en inspirant tous les 2, puis 3, puis 4 temps |
| D17 | 3 - 4 | Nager sur 20m en crawl en limitant le nombre de prises d'air (inspiration). 3 passages | Compter le nombre d'inspiration et essayer de le réduire | Expiration aquatique continue et complète : hurler les voyelles de l'alphabet dans l'eau | - | Passer sur le dos pour inspirer |
| D18 | 3 - 4 | Se déplacer en crawl sur 20 m. Réaliser 3 passages. Compter le nombre de coups de bras. | Diminuer à chaque passage. | Amplitude des actions de bras : loin devant, loin derrière la main va en profondeur | + | Réaliser les 20m sur le dos |
| D19 | 3 - 4 | Se déplacer sur 30m. Au cours du déplacement effectuer 2 surplaces de 10" | Pas de reprise d'appuis Le temps de surplace est tenu | Orienter la tête (la redresser) pour passer d'un équilibre horizontal à un équilibre vertical Utiliser des appuis alternatifs orientés vers le fond et sur les côtés Expirer | - | Surplace dorsal en position horizontale |

EVALUATION BILAN : Contrôle des acquisitions

La dernière séance est consacrée à l'évaluation et permettra de mesurer les progrès des élèves par la mise en place des tests départementaux.

8 tests balisent les progrès des élèves à l'école primaire :

- 3 tests pour l'étape 1
- 3 tests pour l'étape 2
- 2 tests pour l'étape 3

Les tests 3 à 8 seront proposés à vos classes de CM

La démarche vise à **permettre que chaque élève réussisse à construire sa propre sécurité en milieu aquatique.**

Avec l'aide de l'enseignant, l'élève doit choisir en classe le test le plus difficile qu'il pense réussir. Il est conseillé de le guider dans ce choix en s'appuyant sur diverses observations (maître et MNS).

Le contenu des tests sera disponible à la piscine (1 document plastifié par groupe) pour permettre aux élèves de se souvenir du test choisi.

L'élève devra réussir 3 passages sur 3 pour valider un test parfois décomposé en 2 temps (entrée + déplacement puis immersion). Lors de la 1^{ère} séance, chacun des élèves effectuera déjà un 1^{er} passage puis lorsque tout le groupe est passé, un 2^{ème}, un 3^{ème}... si le temps manque, une 2^{ème} séance pourra prolonger ces tests.

Des ajustements seront à prévoir le jour des tests : si un élève a choisi un test trop facile ou trop difficile, un test adapté lui sera proposé.

Une fiche - bilan tableur sera envoyée ultérieurement. Elle récapitulera les tests validés par les élèves et sera transmise au conseiller pédagogique en charge de la piscine.



Tests Évaluation finale

| | |
|---------------|--|
| Test 3 | Descriptif - <i>Critères de réussite</i> |
| | Temps 1 et 2 |
| | Depuis le bord entrer en sautant <i>pour attraper une frite en surface</i> |
| | Se déplacer seul sur 5m <i>sans aide et sans reprise d'appuis</i> |
| | S'immerger à l'aide de l'échelle <i>pour toucher la dernière marche avec ses 2 mains</i> |

| | |
|---------------|--|
| Test 4 | Descriptif - <i>Critères de réussite</i> |
| | Temps 1 |
| | Ce test se réalise en enchaînant 2 des 3 actions, <i>sans arrêts et sans reprise d'appuis.</i> |
| | Entrer en sautant <i>bien droit, sans aide</i> et, <i>sans s'arrêter.</i> |
| |se déplacer sur 15m, le long du bord <i>avec au maximum 3 arrêts ou reprises d'appui.</i> |
| | Temps 2 |
| | Descendre avec aide <i>pour toucher le repère (1m20) avec les mains.</i> se laisser remonter <i>immobile sans aide</i> |

| | |
|----------------------------|---|
| Test 5 Palier 1 | Descriptif - <i>Critères de réussite</i> |
| | Temps 1 |
| | Se déplacer sur 15m, <i>sans aide et sans reprise d'appui, et sans s'arrêter.</i> |
| | Temps 2 |
| | Ce test se réalise en enchaînant les 3 actions, <i>sans arrêts et sans reprise d'appuis.</i> |
| | Entrer en sautant <i>seul</i> et au retour en surface, s'immerger pour passer sous un obstacle flottant(largeur 1m mini) puis se laisser flotter <i>immobile</i> en surface <i>pendant 5"</i> |

| | |
|--|--|
| | Descriptif - <i>Critères de réussite</i> |
|--|--|

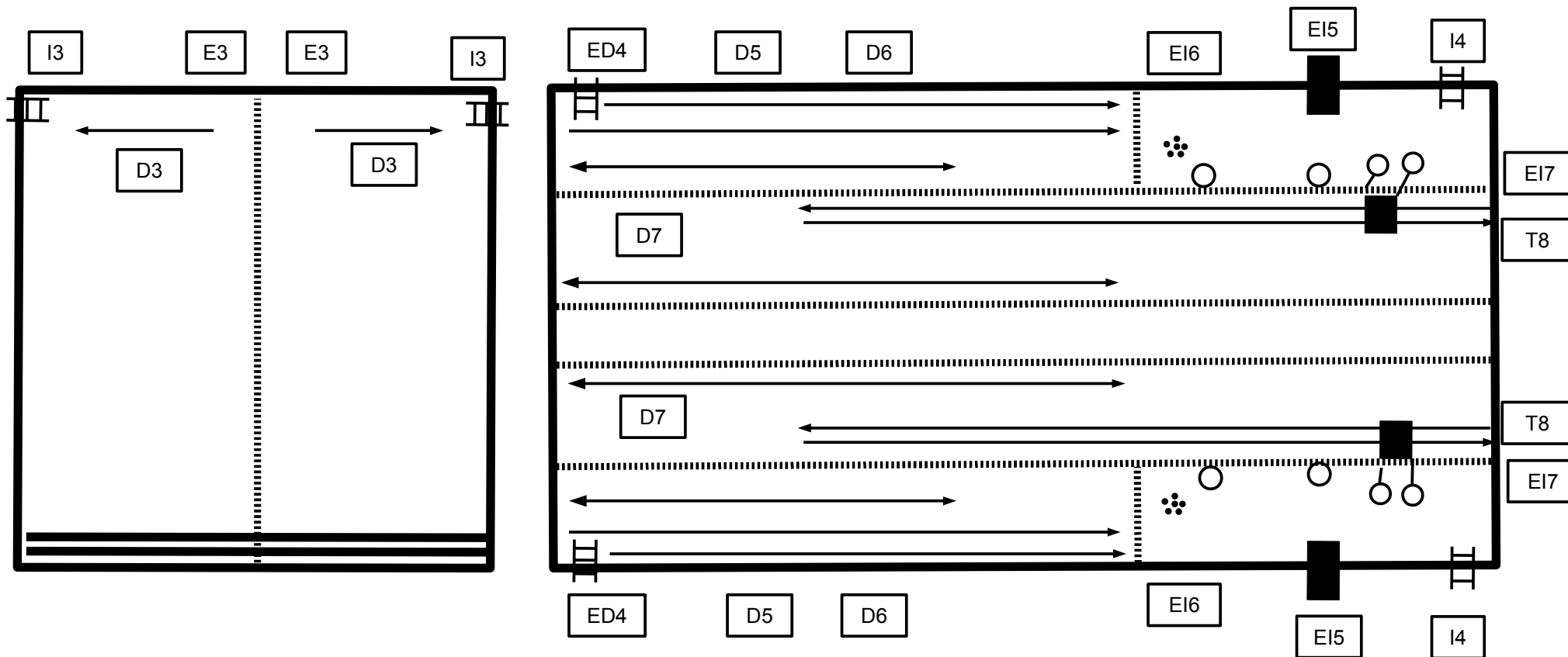
| | |
|---------------|---|
| Test 6 | Temps 1 |
| | Se déplacer sur 20m, <i>sans aide et sans arrêt, et dans les 2 positions ventrale et dorsale.</i> |
| | Temps 2 |
| | Ce test se réalise en enchaînant 2 des 3 actions, <i>sans arrêts et sans reprise d'appuis.</i> |
| | <i>Entrer par la tête la 1ère pour</i> |
| | aller chercher, <i>directement, 1</i> objets au fond (1m80) ; ressortir dans un cerceau horizontal fixé en surface, pour se maintenir sur place <i>5"</i> |

| | |
|----------------------------|--|
| Test 7 Palier 2 | Descriptif - Critères de réussite |
| | Temps 1 |
| | Se déplacer sur 30m, <i>sans aide et sans reprise d'appui</i> , en position ventrale ou dorsale, ou en utilisant les 2 positions |
| | Temps 2 : <i>sans s'arrêter ni reprendre appui</i> |
| | Entrer depuis le rebord en sautant ou plongeant Se déplacer en immersion (1m de profondeur minimum) pour traverser <i>2 cerceaux</i> verticaux et décalés et remonter <i>dans un cerceau</i> disposé à plat en surface, pour y effectuer un surplace de <i>10"</i> |




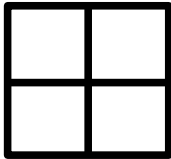
| | |
|------------------------|--|
| Test 8 ASSN | Descriptif - Critères de réussite |
| | <p>Parcours à réaliser <i>en continuité, sans reprise d'appuis</i> au bord du bassin et sans lunettes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau <i>en chute arrière</i> ; - se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle ; - franchir en <i>immersion complète</i> l'obstacle sur une distance de 1,5 m ; - se déplacer sur le ventre sur une distance de <i>15 m</i> ; - au cours du déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical de <i>15"</i> ; - faire demi-tour et passer d'une position ventrale à une position dorsale ; - se déplacer sur le dos sur une distance de <i>15 m</i> ; - au cours du déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale de <i>15"</i> ; - se retourner sur le ventre pour franchir l'obstacle <i>en immersion complète</i> ; - se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ. |

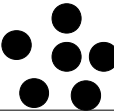






Dispositif matériel séance 10 – Évaluation finale



Légende Matériel

| | |
|---|-----------------|
|  | Échelle |
|  | Échelle oblique |
|  | Toboggan |
|  | Cage |
| | |
| | |
| | |

| | |
|---|--------------------|
|  | Objets lestés |
|  | Cerceaux flottants |
|  | Cerceaux lestés |
|  | Tapis |
|  | Tapis troué |
| | |
| | |
| | |