

Envoyé en préfecture le 09/12/2022

Reçu en préfecture le 09/12/2022

Publié le

SLOW

ID : 089-248900896-20221208-2022_101-DE

PROJET PÉDAGOGIQUE

NATATION SCOLAIRE

BASSIN D'APPRENTISSAGE DE LA NATATION DE PONT SUR YONNE

Communauté de Communes Yonne Nord

52 Faubourg de Villeperrot - BP19 - 89140 Pont sur Yonne

Tél : 03 86 67 99 00

Mail : ccyn@ccyn.fr



Table des matières

I. INSTRUCTIONS OFFICIELLES.....	2
II. RAPPEL RÉGLEMENTATION	2
A. Compétences à atteindre	2
B. Pédagogie.....	2
C. Encadrement et responsabilités.....	3
Responsabilité des enseignants :	3
Cas particuliers (pas d'agrément et non comptabilisé dans les taux d'encadrement.....)	3
D. Normes d'encadrement à respecter.....	4
III. LES DIFFÉRENTS TESTS EN VIGUEUR	4
A. Le Pass-Nautique	4
B. L'attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS).....	5
IV. AISANCE AQUATIQUE.....	6
V. TRANSFORMATION VISÉES : DU TERRIEN AU NAGEUR.....	7
VI. LES NIVEAUX DE COMPORTEMENTS EN NATATION	8
VII. BÂTIR UN MODULE D'APPRENTISSAGE POUR LE SAVOIR NAGER	9
VIII. MATÉRIEL À DISPOSITION AU BASSIN D'APPRENTISSAGE DE LA NATATION	10
IX. LISTE NON EXHAUSTIVE D'EXERCICE À RÉALISER AVEC LE MATÉRIEL À DISPOSITION.....	11
A. Les Frites	11
B. Les Planches.....	11
C. Les Ceintures	12
D. Tapis Ponceau	12
X. ORGANISATION GÉNÉRALE.....	13
XI. PROPOSITION D'ACTIVITÉS PROGRESSIVE.....	14
ENTRER DANS L'EAU.....	14
SE DÉPLACER.....	14
S'ÉQUILIBRER.....	14
S'IMMERGER.....	15
Annexe « Liste des élèves »	16

I. INSTRUCTIONS OFFICIELLES

Textes de références :

- Programmes d'enseignement de l'école primaire cycle 2 et cycle 3 (BO n°31 du 30 juillet 2020)
- Attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS), conformément à la note de service du 28 février 2022
- Natation : enseignement dans les premier et second degrés (Note de service du 28.02.2022. BO n°9 du 3 mars 2022)

II. RAPPEL RÉGLEMENTATION

Il est attendu des élèves 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).

Le parcours de formation du nageur sécurisé débute dès l'école maternelle, avec l'objectif d'une première expérience positive de l'eau et l'acquisition par tous d'une aisance aquatique. L'acquisition du savoir-nager se poursuit sur l'ensemble du cursus scolaire, prioritairement de la classe de cours préparatoire (CP) à la classe de sixième.

A. Compétences à atteindre

	Préconisations	Compétences	Connaissances et capacités
Attendus de fin de cycle 3	3 à 4 séquences d'apprentissage à l'école primaire de 10 à 12 séances chacune.	<ul style="list-style-type: none"> • Objectif visé : ASNS • Évaluation au plus tard à la fin de la 6^{ème}. • Mise en place d'actions destinées aux élèves non nageurs. 	Savoir évoluer en sécurité. Savoir appeler les secours.
Attendus de fin de cycle 2	Temps d'enseignement progressif et structuré.	Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans appui. S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter.	Suivre les règles de sécurité en piscine. Repérer une situation dangereuse et faire appel à un adulte.
TEST ASNS (fin de cycle 3)		Détail du test en lien sur : http://eps89.ac-dijon.fr/	
Au cycle 1 , des situations de découverte et d'exploration du milieu aquatique sont envisageable selon les capacités d'accueil des centres nautiques.			

B. Pédagogie

- Niveau : « Pour permettre aux élèves de construire les compétences attendues, en références aux programmes d'enseignement, il importe, dans la mesure du possible, de prévoir trois à quatre séquences d'apprentissage à l'école primaire (de 10 à 12 séances chacune) ».
- La maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité se construit sur l'ensemble du cursus de l'élève, **l'accent est mis prioritairement sur les niveaux de classe du CE2 au CM2.**
- Nombre de séances / séquences : « Pour permettre aux élèves de construire les compétences attendues, en référence aux programmes d'enseignement, il importe, dans la mesure du possible, de prévoir **3 à 4 séquences** d'apprentissage à l'école primaire **de 12 à 12 séances chacune** ». Privilégier la mise en place de ces 3 ou 4 modules sur des années consécutives pour assurer la continuité des apprentissages. 2 séances hebdomadaires sur une période de vacances à vacances.

- **Action de soutien** : « Des programmations plus resserrées (2 à 4 séances par semaine) peuvent être mises en œuvre pour répondre efficacement à des contraintes particulières, notamment pour les activités de natation en bassin d'été et/ou dans le cadre du fonctionnement des bassins d'extérieurs/d'été. »
- **Effectif** : « l'occupation du bassin doit être appréciée à raison d'au moins 4 m² de plan d'eau par élève présent dans l'eau ».
- **Créneaux horaires** : Établis en concertation avec les chefs de bassin, il convient de contacter le CPC-EPS de votre circonscription pour obtenir des renseignements.

NB : Une organisation interne à l'école (groupe de besoin, échange de service) pourra être recherchée afin de permettre à chaque élève d'atteindre les compétences visées par l'ASNS.

C. Encadrement et responsabilités

L'enseignement des activités de natation doit obligatoirement être fait sous la surveillance d'un personnel qualifié **exclusivement** affecté à cette tâche. 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. Sa présence continue est indispensable de l'accès aux plages à l'évacuation complète du bassin. La surveillance est assurée par un maître-nageur et organisée par la piscine. Cette personne ne compte pas dans les taux d'encadrement ci-après.

L'enseignement de la natation est assurée sous la **responsabilité pédagogique du professeur** de la classe ou, à défaut, d'un autre professeur, y compris un professeur d'EPS lorsqu'un projet pédagogique est établi dans le cadre d'un cycle 3.

Responsabilité des enseignants :

- Organiser l'enseignement : Projet pédagogique spécifique natation
- S'assurer que l'organisation générale et les enjeux pédagogiques soient connus des intervenants, professionnels ou bénévoles, et accompagnateurs de la vie collective
- Assurer la sécurité des élèves, et dans ce sens, interrompre la séance en cas de dysfonctionnement ou de mise en danger des élèves
- Constituer des groupes de besoin
- Prendre en charge un groupe d'élèves
- Veiller à ce que **les élèves et les personnels d'encadrement** (enseignants, bénévoles agréés, AVS, ATSEM...) aient une tenue vestimentaire spécifique et adaptée à l'activité

L'enseignant peut être aidé dans cette tâche par des intervenants agréés, professionnels ou bénévoles :

- **Les professionnels** de la natation (MNS, BEESAN) et les fonctionnaires territoriaux (ETAPS) agréés (si carte professionnelle en cours de validité) par l'IA-DASEN. Les services de circonscription et départementaux de l'éducation nationale sont en charge de la validation de la procédure d'agrément **pour les MNS / BEESAN**
- **Les personnes bénévoles agréées** selon la procédure départementale : inscription **aux sessions d'agrément** par le directeur d'école (temps d'information sur l'activité + test pratique permettant de vérifier ses compétences + vérification de l'honorabilité (FIJAISV)). Se référer aux dates d'agréments proposées en circonscription ou sur le site eps89. L'inscription des candidats à l'agrément se fait uniquement **EN LIGNE** sur le site directeurs89 ou eps89 **au minimum 15 jours avant la date de la session.**

Cas particuliers (pas d'agrément et non comptabilisé dans les taux d'encadrement)

- **AVS et AESH** : il participe activement à l'accompagnement du jeune pour lequel il a été employé. Il peut et doit, si besoin, aller dans l'eau pour aider le jeune à réaliser les tâches demandées par l'enseignant du groupe. **Il n'est pas comptabilisé dans le taux d'encadrement.**

- **Encadrement de la vie collective** (EVS, parent) : aide aux déplacements
Pas d'intervention avec les enfants lorsqu'ils sont dans l'eau. Au
l'employeur.

D. Normes d'encadrement à respecter

Le taux d'encadrement **ne peut être inférieur** aux valeurs définies dans le tableau ci-dessous.

Ce dernier doit être déterminé en fonction du niveau de scolarisation des élèves et de leurs besoins, mais aussi de la nature de l'activité.






Le taux d'encadrement ne tient pas compte de la présence d'un personnel qualifié et dédié à la surveillance.

	Groupe-classe* avec des élèves de maternelle ou mixte (maternelle et élémentaire)	Groupe-classe* avec uniquement des élèves d'élémentaire
Jusqu'à 19 élèves	2 encadrants dont le professeur de la classe	2 encadrants dont le professeur de la classe
De 20 à 30 élèves	3 encadrants dont le professeur de la classe	2 encadrants dont le professeur de la classe
A partir de 31 élèves	4 encadrants dont le professeur de la classe	3 encadrants dont le professeur de la classe

*Groupe-classe : ensemble des élèves pratiquant l'activité durant le même créneau horaire (MNS/Enseignant)

III. LES DIFFÉRENTS TESTS EN VIGUEUR

A. Le Pass-Nautique

Effectuer un saut dans l'eau.	
Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes.	
Réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes.	
Nager sur le ventre pendant 20 mètres.	
Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.	

A noter :

- Le test Pass-Nautique est défini par l'article A. 322-3-2 du code du sport
- Ce test peut être certifié par tout enseignant des établissements d'enseignement public ou des établissements d'enseignement privés sous contrat avec l'État, dans l'exercice de ses fonctions.
- L'obtention du test Pass-Nautique permet l'accès aux activités aquatique dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).
- Un certificat attestant de la réussite au test est remis à l'élève ou à son représentant légal.

B. L'attestation du savoir-nager en sécurité

L'attestation du savoir-nager en sécurité reconnaît la compétence d'un jeune à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé. Il doit être distingué des activités proprement dites de natation fixées par les programmes d'enseignement. Son acquisition doit être envisagée dès que possible au cycle 3 (classes de CM1, CM2 et sixième).

Sa maîtrise permet d'accéder à toute activité aquatique ou nautique susceptible d'être programmée dans le cadre des enseignements obligatoires ou d'activités optionnelles en EPS, ou à l'extérieur de l'école.

Le parcours doit être réalisé **en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes.**

L'exigence n'est pas celle d'une nage codifiée mais d'un trajet moteur avec coordination bras/jambes et allongement du corps dans l'eau.

PARCOURS DE COMPETENCES												
50 m de distance composé de 16 tâches à réaliser en continu, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans aide à la flottaison.												
Chute arrière du bord de la piscine	Déplacement sur 3,5 m	Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle	Déplacement sur le ventre sur 20 m au cours duquel on intègre un surplace vertical de 15 secondes au signal sonore			Demi-tour et passage d'une position ventrale à une position dorsale	Déplacement sur le dos sur 20 m dans lequel on intègre au signal sonore un surplace horizontal dorsal pendant 15 secondes puis passage en ventral avant l'immersion			Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle en position ventrale	Déplacement sur 3,5 m	Enclage à un élément fixe et stable
PRÉCONISATIONS pour la mise en œuvre du test												
Parcours à réaliser si possible sur une largeur équivalente à deux lignes d'eau et éloigné du bord.												
0 m	3,5 m	5 m	25 m	45 m	46,5 m	50 m						
L'entrée se fait depuis le bord du bassin au niveau de l'eau en laissant tomber en	Déplacement sans reprise d'appuis ni matériel avec action des bras et/ou des jambes.	L'obstacle est un tapis plus ou moins épais (visuel et sécuritaire) sur une largeur de ligne d'eau.	Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appuis, ni matériel avec une action des bras et/ou des jambes, en équilibre ventral. Un repère sonore indiquera le moment du surplace vertical effectué la tête hors de l'eau, le corps orienté de manière verticale (actions possibles des bras et des jambes).	Demi-tour sans reprise d'appuis et passage du ventre sur le dos (passage ventre dos possible directement).	Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appuis, ni matériel avec une action des bras et/ou des jambes, en équilibre dorsal. Un repère sonore indiquera le moment du surplace horizontal qui se fera avec une tolérance de flottaison et de mouvement. Nouveau passage du dos sur le ventre au signal de l'adulte.	L'obstacle est un tapis plus ou moins épais (visuel et sécuritaire) sur une largeur de ligne d'eau.	Déplacement sans reprise d'appuis ni matériel avec action des bras et/ou des jambes.	Arrêt et fixation dans l'eau sur un élément sécurisant et sécurisé.				

A noter que l'ASNS fait l'objet du cycle 3 mais celle-ci peut être validée, selon les élèves, dès que possible soit au cours du C2. La réussite des élèves à l'ASNS est obligatoirement à renseigner, dès que possible, dans le livret scolaire unique (LSU) qui suit l'élève tout au long de sa scolarité.

IV. AISANCE AQUATIQUE

L'aisance aquatique est à présent définie comme étant une étape fondamentale pour débiter le parcours de formation d'un nageur sécurisé.

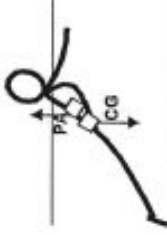



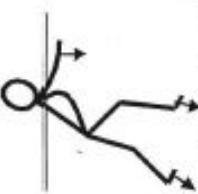

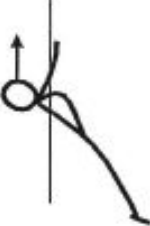

Repères pour l'aisance aquatique et paliers d'acquisitions qui permettent de situer l'élève en grande profondeur (au minimum taille de la personne avec le bras levé) et sans matériel de flottaison :

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
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	5) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur taille avec le bras levé)
	Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau	Enchaînement
		6) Puis se laisser remonter passivement
		A partir d'un saut :
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	7) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur minimum taille avec le bras levé)
	Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons	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
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.	Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons	Enchaînement
		10) Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mu
		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
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.	Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons	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

V. TRANSFORMATION VISÉES : DU TERRIEN AU NAGEUR

Les transformations fonctionnelles à travers les activités aquatiques





Habitudes du terrien +
Spécificités du milieu aquatique

Fonction	Comportement typique	Comportement visé
Equilibre	 <ul style="list-style-type: none"> Recherche d'appuis solides Tête solidaire du tronc (hypertonie) Corps oblique 	 <ul style="list-style-type: none"> Abandon de la relation au monde solide Equilibration par l'eau / remontée / relâchement Modification de ses équilibres
Respiration	 <ul style="list-style-type: none"> Respiration nasale et automatique (hors de l'eau) 	 <ul style="list-style-type: none"> Adoption de toutes les formes d'expiration dans l'eau Intégration de l'expiration buccale + action Modulation du débit
Propulsion	 <ul style="list-style-type: none"> Bras équilibrateurs (plan sup responsable de la posture) Jambes locomotrices Pas de dissociation des ceintures Pédalage (réflexe plantaire) ou corps hypertonique (recherche d'appuis) 	 <ul style="list-style-type: none"> Bras moteurs Jambes équilibratrices Dissociation jambes/ bras
Prise d'information	 <ul style="list-style-type: none"> Regard horizontal hors de l'eau et dans le sens du déplacement 	 <ul style="list-style-type: none"> Regard dans l'eau, (et pas dans le sens du déplacement) + autres prises d'information (sensation de glisse)

Passer d'un imaginaire, vertigineux et inhibiteur à un espace objectif par des émotions et le plaisir d'agir

VI. LES NIVEAUX DE COMPORTEMENTS

Les niveaux de comportement en natation

		Niveaux de comportement			
					
		Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Problèmes fondamentaux					
Equilibration	Recherche d'équilibre du terrain L'enfant est en position verticale et hypertonique.	Le corps est à l'oblique. La tête est en hyper-extension.	Trouve l'horizontalité par une immersion de la tête plus ou moins longue, et accepte de se laisser porter par l'eau (relâchement).	Se laisse porter par l'eau. S'allonge dans l'eau. Tête en immersion.	
Respiration	La tête est hors de l'eau. La respiration est aérienne.	Bouche fermée. Respiration aérienne. Immersion : apnée brève.	Apnée volontaire de quelques secondes pour aller chercher un objet au fond. Il commence à enchaîner les apnées.	Souffle dans l'eau mais l'expiration est incomplète et génère des déséquilibres.	
Propulsion	Il se déplace à l'aide d'appuis solides et fixes (au sol, au mur).	Se déplace avec appui flottant (matériel). Produit une grande quantité de mouvements explosifs et inefficaces (pédalage jambes).	Se déplace entre la surface et la demi profondeur L'enfant est organisé par la recherche d'une moindre résistance à l'avancement.	Bras et jambes participent à la propulsion mais les appuis sont mal orientés par rapport à l'axe du déplacement. Pas d'amplitude des mouvements et grande fréquence de mouvements.	
Prise d'informations	Le regard est à l'horizontal.	Les yeux sont fermés dans l'eau. Il prend des informations visuelles, tête hors de l'eau.	Ouvre les yeux sous l'eau. Il prend des informations à l'extérieur et commence à s'orienter sous l'eau.	Début d'information tactile (commence à construire ses sensations d'appuis). Information visuelle sur soi et sur l'extérieur: son regard est orienté vers le fond de la piscine.	

VII. BÂTIR UN MODULE D'APPRENTISSAGE

NAGER

<u>DIFFICULTÉS DES ÉLÈVES</u>	<u>CE QU'IL Y A À APPRENDRE</u>	<u>REPÈRE D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE</u>
<p>Pour le premier degré : Accepter l'immersion des respiratoires.</p> <p>Accepter l'horizontalité du nageur.</p> <p>Se doter des mouvements bras et jambes pour se déplacer dans l'eau.</p> <p>Construire l'expiration aquatique.</p> <p>Pour le second degré : Enchaîner plusieurs actions selon un ordre imposé sans discontinuité.</p> <p>Mémoriser le parcours exigé par le test du savoir nager.</p> <p>Identifier ses points faibles dans la réalisation de l'épreuve pour les travailler.</p>	<p>Construire une aisance dans l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter l'immersion des voies respiratoires et des yeux • Accepter d'ouvrir les yeux pour prendre des informations • Accepter l'apnée car on se repère sous l'eau en gardant des appuis au sol. <p>Construire une position horizontale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter le déplacement vertical sous l'eau en appuis • Accepter de s'allonger sur le ventre et se relever aidé • Accepter de s'allonger sur le dos en eau peu profonde • Accepter de faire une « torpille poussée sous l'eau en petit bain » • Accepter d'aller récupérer en petit bain un objet immergé. <p>Construire un déplacement dans l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orienter ses appuis à contre sens du déplacement • Optimiser la surface d'appui des membres supérieurs comme inférieurs • Gérer l'amplitude et la profondeur d'appui selon les besoins • Accélérer ses appuis dans l'eau • Glisser pour minimiser les freins générés par le déplacement du corps et par les retours des membres • Coordonner les actions propulsives des membres supérieurs et inférieurs • Synchroniser une respiration aquatique avec le mouvement de propulsion. <p>Construire une respiration en déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter de faire « la torpille qui expire » • Se déplacer avec flotteur (planche) avec des expirations aquatiques • Se déplacer en nages ventrale et dorsale avec expiration • Se déplacer avec expiration sur mouvement de propulsion. 	<p>Comportements observables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'allongement sur et dans l'eau reste bref • L'immersion et le déplacement sous l'eau sont observables • Le déplacement ventral est réalisé en petit bain • L'immersion sous l'eau est suivie d'un déplacement • Le déplacement sur 25 m est réalisé avec fatigue • La respiration contrôle, stabilise et calme le déplacement • Les composantes de l'ASSN sont réalisées une à une <p>Repère final : test de l'ASSN :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrer dans l'eau en chute arrière • Se maintenir volontairement à la surface en position verticale • Se déplacer sous la surface de l'eau en immersion sans appui solide • Ouvrir les yeux dans l'eau pour accomplir une tâche complexe, un parcours, un changement de direction • Réaliser un déplacement dorsal puis ventral en continuité • Coordonner et synchroniser les mouvements des bras et des jambes dans 1 nage ventrale et 1 dorsale • Coordonner et synchroniser sa respiration avec sa propulsion ventrale et dorsale • Identifier la personne à alerter en cas de problème • Connaître les règles de base liées à l'hygiène et à la sécurité

VIII. MATÉRIEL À DISPOSITION AU BASSIN DE LA NATATION





Le contexte actuel concernant le Bassin d'Apprentissage de la Natation (BAN) :

Après plusieurs années d'inactivité, la Communauté de Communes Yonne Nord relance l'accueil des scolaires dans le BAN de Pont sur Yonne.

Des travaux, ainsi que des investissements concernant le matériel vétuste ont donc été de mise.

Cependant, à ce jour le matériel n'a pas encore été réceptionné, la liste suivante sera donc mise à jour avec l'arrivée du nouveau matériel afin de permettre aux nageurs d'évoluer avec un équipement adapté à leurs besoins.

L'accent est mis sur la sécurité et l'apprentissage des premiers niveaux du comportement d'un nageur.

Frites	
Planches	
Ceintures	
Tapis ponceau	

IX. LISTE NON EXHAUSTIVE D'EXERCICE À MATÉRIEL À DISPOSITION

A. Les Frites



<u>Entrée</u>	<u>Immersion – Respiration</u>	<u>Déplacement – Propulsion</u>	<u>Flottaison – Équilibre</u>
<ul style="list-style-type: none"> Je descends dans l'eau avec une frite sous chaque bras. Je descends dans l'eau avec une frite en U sous les bras. Je m'assois sur le bord et je chute en avant avec la frite sous les bras ou dans les mains. Je saute du bord en attrapant une frite dans l'eau (assis, accroupi, debout). Je saute en franchissant la frite sur l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> Je passe sous une frite en apnée puis en soufflant dans l'eau. Je tiens la frite bras tendus en plaçant la tête dans l'eau, visage face au sol. J'enchaîne une inspiration aérienne puis une expiration subaquatique en maintenant ma position avec la frite. 	<ul style="list-style-type: none"> Je me déplace, frite en main, en maintenant mon équilibre au sol. J'accélère progressivement afin de favoriser la perte d'appuis plantaires et l'allongement du corps. Je me déplace en position allongée sur le ventre avec l'aide d'une ou deux frites : <ul style="list-style-type: none"> Sous les bras Dans les mains, bras tendus En battant des pieds En variant la vitesse des battements En relevant la tête uniquement pour inspirer (expiration subaquatique) Je me déplace sur le dos en position allongé avec l'aide d'une ou deux frites : <ul style="list-style-type: none"> Sous les bras Derrière la tête Dans les bras Sur les cuisses (dans les mains, bras tendus) Bras tendu derrière la tête 	<ul style="list-style-type: none"> Je reste en position allongée en utilisant une frite. J'effectue mes étoiles (ventrale ou dorsale) frite sous le ventre, dans les mains, dans une main. Je m'allonge dans l'eau et je me redresse en prenant appuis sur la frite. J'utilise ma frite dans diverse position : <ul style="list-style-type: none"> Assis sur ma frite À cheval sur ma frite Debout la frite sous les pieds En avant ou en arrière

B. Les Planches



<u>Entrée</u>	<u>Immersion – Respiration</u>	<u>Déplacement – Propulsion</u>	<u>Flottaison – Équilibre</u>
<ul style="list-style-type: none"> Je descends dans l'eau avec une planche sous chaque bras. Je descends dans l'eau avec une planche dans les mains. Je m'assois sur le bord et je chute en avant avec la planche dans les mains. Je saute du bord en attrapant une planche dans l'eau (assis, accroupi, debout). 	<ul style="list-style-type: none"> Je passe sous une planche en apnée puis en soufflant dans l'eau. Je tiens la planche bras tendus en plaçant la tête dans l'eau, visage face au sol. J'enchaîne une inspiration aérienne puis une expiration subaquatique en maintenant ma position avec la planche. 	<ul style="list-style-type: none"> Je me déplace, planche en main, en maintenant mon équilibre au sol. J'accélère progressivement afin de favoriser la perte d'appuis plantaires et l'allongement du corps. Je me déplace en position allongée sur le ventre avec l'aide d'une ou deux planches : <ul style="list-style-type: none"> Sous les bras Dans les mains, bras tendus En battant des pieds En variant la vitesse des battements En relevant la tête uniquement pour inspirer (expiration subaquatique) Je me déplace sur le dos en position allongé avec l'aide d'une ou deux planches : <ul style="list-style-type: none"> Sous les bras Derrière la tête Sur les cuisses (dans les mains, bras tendus), les genoux ne doivent pas frapper la planche Bras tendu derrière la tête, le bout de la planche légèrement relevé pour ne pas se freiner 	<ul style="list-style-type: none"> Je reste en position allongée en utilisant une planche. Même exercice avec un camarade de l'autre côté de la planche J'effectue mes étoiles (ventrale ou dorsale) planche sous le ventre, dans les mains, dans une main. Je m'allonge dans l'eau et je me redresse en prenant appuis sur la planche. J'utilise ma planche dans diverse position : <ul style="list-style-type: none"> Assis sur ma planche Debout la planche sous les pieds En avant ou en arrière Planche perpendiculaire à la surface de l'eau pour créer de la résistance

C. Les Ceintures



<u>Entrée</u>	<u>Immersion - Respiration</u>	<u>Déplacement - Propulsion</u>	<u>Flottaison - Équilibre</u>
<ul style="list-style-type: none"> Je descends dans l'eau muni d'une ceinture en tenant le bord, pieds au sol. Je descends dans l'eau muni d'une ceinture en tenant le bord, sans contact avec le sol. Je chute assis du mur, équipé d'une ceinture, en avant puis accroupi. Je saut, muni d'une ceinture. 	<ul style="list-style-type: none"> Muni d'une ceinture je travaille accroché au mur en expirant sous l'eau et en inspirant en relevant la tête 	<ul style="list-style-type: none"> Je me déplace équipé de ma ceinture en petite profondeur en faisant le crocodile (mains qui touchent le sol, jambes en battements). J'accélère progressivement afin de favoriser la perte d'appuis plantaires et l'allongement du corps. Je me déplace en position allongée sur le ventre avec l'aide d'une ceinture : <ul style="list-style-type: none"> Flotteurs dans le dos Je diminue progressivement le nombre de flotteurs Je me déplace sur le dos en position allongé avec l'aide d'une ceinture : <ul style="list-style-type: none"> Flotteurs sur le ventre Je diminue progressivement le nombre de flotteurs 	<ul style="list-style-type: none"> Je reste en position allongée avec l'aide de ma ceinture J'effectue mes étoiles (ventrale ou dorsale) équipé de ma ceinture puis je les enchaîne sans reprendre appui au sol

D. Tapis Ponceau



<u>Entrée</u>	<u>Immersion - Respiration</u>	<u>Déplacement - Propulsion</u>	<u>Flottaison - Équilibre</u>
<ul style="list-style-type: none"> J'avance à quatre pattes sur le tapis, avec ou sans matériel, et je m'assois pour descendre dans l'eau. Je marche rapidement avec ou sans matériel et je saute dans l'eau. Je marche en arrière avec ou sans matériel et je tombe dans l'eau. Je fais des roulades sur le tapis avant de tomber dans l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> En chutant dans l'eau je m'immerge partiellement ou complètement sous l'eau. Je passe sous le tapis (un par un sous le regard de mon enseignant). 	<ul style="list-style-type: none"> Je me déplace sur le tapis : <ul style="list-style-type: none"> À quatre pattes En avant et en arrière de plus en plus rapidement En effectuant des roulades Deux par deux en chutant chacun de notre côté Une équipe de chaque côté du tapis battent des jambes afin de pousser l'équipe adverse. 	<ul style="list-style-type: none"> Je change mes positions de déplacements et ma vitesse afin de perturber mon équilibre (plus je suis rapide moins je m'enfonce dans l'eau et plus je suis droit plus je m'enfonce dans l'eau).

X. ORGANISATION GÉNÉRALE

- Chaque créneau horaire est dédié à **une seule classe**
- Le nombre de séance de chaque classe dépendra de la période à laquelle elles sont rattachées.
- Le matériel sera mis à disposition à chaque séance.
- Un aménagement spécifique pourra être mis en place par le MNS afin de guider plus facilement les groupes. Au besoin, l'enseignant peut demander un aménagement spécifique pour une séance à venir en fonction de ses besoins.
- **Une liste des élèves ENTIÈREMENT COMPLÉTÉE est à apporter dès la première séance. (Annexe « Liste des élèves ».**
- **Les élèves devront être en maillot de bain (short de bain INTERDIT), porter un bonnet de bain et s'ils le souhaitent des lunettes de bain.**
- Seul les parents agréés, les enseignants et les MNS sont autorisés à participer à l'enseignement pédagogique et à circuler autour du bassin.
- **Une tenue spécifique et ADAPTÉE doit être portée** (short, tee-shirt).
- En dehors de l'enseignant, nul n'est autorisé à filmer ou photographier les séances pédagogiques.
- Par mesure d'hygiène, les parents accompagnateurs devront attendre dans les vestiaires.

XI. PROPOSITION D'ACTIVITÉS PROGRESSIVE SLOW

Il est à noter qu'en fonction de l'atelier travailler la progression sera limité au vue de la typologie du bassin (profondeur maximale 1.20m).

ENTRER DANS L'EAU

1	Descendre par l'escalier en avant en tenant le bord
2	Descendre par l'escalier en avant sans se tenir au bord
3	Assis sur le bord du bassin, descendre en se retournant
4	Assis sur le bord du bassin, descendre en avant en tenant une perche
5	Sauter en tenant une perche, accroupi puis debout
6	Attraper la perche en sautant
7	Sauter seul dans l'eau
8	Sauter seul dans l'eau puis s'immerger complètement
9	Assis sur un tapis dos au bassin, se laisser tomber en arrière
10	Accroupi sur un tapis dos au bassin, se laisser tomber en boule en arrière
11	Sauter le plus loin possible
12	Assis sur le bord, les pieds contre le mur et les mains en flèche au-dessus de la tête, se laisser basculer en avant tête rentrée et bras tendu

SE DÉPLACER

1	Se déplacer de la petite à la grande profondeur avec les mains sur le bord
2	Faire des battements sur le ventre ou le dos en tenant le bord
3	Faire des battements sur le ventre ou le dos avec une main sur le mur et une frite sous l'autre bras
4	Faire des battements sur le ventre ou le dos avec du matériel sans tenir le mur
5	Faire des battements sur le ventre ou le dos sans matériel
6	Se déplacer en position allongée sur le ventre avec matériel en battant des pieds
7	Se déplacer en position allongée sur le dos avec ou sans matériel en battant des pieds
8	Se déplacer en position allongée sur le ventre sans matériel en battant des pieds
9	Se déplacer en position allongée sur le ventre et sur le dos sans aide
10	Associer un mouvement de bras avec les battements de jambes, avec matériel
11	Associer un mouvement de bras avec les battements de jambes, sans matériel
12	Se déplacer sur toute la longueur du bassin avec une action des bras et des jambes sans reprendre d'appuis
13	Effectuer des coulées ventrales
14	Se déplacer en adaptant une respiration aquatique (inspiration aérienne et expiration subaquatique)

S'ÉQUILIBRER

1	Tenir debout avec l'aide du mur ou de matériel dans l'eau
2	Se déplacer debout avec du matériel en main
3	Sur place et avec du matériel, décoller les pieds du sol
4	S'allonger avec la tête dans l'eau avec aide matériel ou avec l'aide d'un camarade (les mains au bord)
5	S'allonger avec la tête dans l'eau avec aide matériel ou avec l'aide d'un camarade (sans le bord)
6	Varier les équilibres avec l'aide de matériel (Ventral et dorsal)
7	Sans reprise d'appuis au sol, alterner la position « en boule » et « l'étoile de mer » et être capable de vider ses poumons pour se laisser couler
8	Faire des étoiles ventrales et dorsales enchainées
9	Augmenter la durée des étoiles 5 secondes, puis 10, puis 15
10	Savoir changer de la position ventrale à dorsale pendant une glissée
11	Savoir changer de la position ventrale à dorsale pendant un déplacement

S'IMMERGER

1	Se mouiller le visage sous la douche
2	S'éclabousser avec l'eau du bassin
3	Mettre sa bouche dans l'eau en tenant le bord
4	Mettre le nez et la bouche dans l'eau en tenant le bord
5	Cacher sa tête sous l'eau en tenant le bord
6	Ramasser un objet sous l'eau en mettant son visage dans l'eau
7	Passer sous un petit obstacle (perche, frite, ligne d'eau) en gardant les yeux ouverts
8	Immerger sa tête dans l'eau et ressortir sans s'essuyer les yeux
9	Passer sous les jambes d'un camarade avec ou sans aide
10	Descendre sous l'eau à l'aide d'une perche en décollant ses pieds du sol
11	Descendre sous l'eau à l'aide d'une perche puis se laisser remonter en boule
12	Descendre la tête la première
13	Ramasser des objets espacés les uns des autres sans remonter à la surface avec aide
14	Se déplacer sous l'eau sans aide
15	Passer sous un obstacle large (tapis) sans le toucher

Envoyé en préfecture le 09/12/2022

Reçu en préfecture le 09/12/2022

Publié le



ID : 089-248900896-20221208-2022_101-DE