

NATATION

CARACTERISTIQUES DE L'APS

NAGER

Se déplacer dans toutes les dimensions de manière autonome en prenant en compte la spécificité du milieu

ANALYSE DE L'ACTIVITE NATATION

ESSENCE : Activité qui remet en cause 3 principes essentiels du comportement humain (du terrien à l'aquatique) : équilibre, propulsion, respiration d'où une composante émotionnelle très forte car elle remet en cause la plupart des sensations mises en jeu dans les déplacements terrestres et nécessite une prise de risque.
C'est une activité privilégiée par rapport à une éducation à la sécurité pour soi et pour les autres et prépare aux activités nautiques (voile, aviron, canoë, plongée...). Le milieu aquatique permet d'appréhender une palette d'activités selon le niveau d'habiletés des élèves et les compétences visées (activités aquatiques, natation, natation synchronisée, water-polo...).

ENJEU : En priorité l'enjeu est sécuritaire : enjeu d'adaptation à un nouveau milieu, avec une remise en cause de nombreux repères. Elle permet un accès à l'autonomie en assurant sa sécurité et en maîtrisant ses déplacements. Il s'agit d'une activité qui doit procurer du plaisir et donner les moyens d'accéder à la pratique d'activités nautiques de pleine nature et de loisirs.

PROBLEME FONDAMENTAL : Se déplacer dans l'eau nécessite une modification fondamentale du fonctionnement habituel du terrien en étant confronté en permanence aux problèmes suivants : s'équilibrer, créer et entretenir de la vitesse en conservant l'équilibre, gérer ses ressources énergétiques notamment sur le plan respiratoire.

1. Ainsi, pour s'adapter aux contraintes du milieu aquatique, l'enfant doit modifier son comportement de terrien en passant par :

➤ **La construction d'un nouvel équilibre :**

- Réorganisation de son système de repères spatio-temporels
- Mise en place de nouvelles références perceptives (modification des prises d'informations visuelles, auditives, tactiles, labyrinthiques et kinesthésiques)
- Construire le rôle de « gouvernail » de la tête

➤ **L'adaptation des modes respiratoires :**

- Construire le rôle organisateur de la tête : Vers une respiration alternée (inspiration aérienne, expiration aquatique) et des apnées de durée variable liées aux phases d'immersion
- Vers une respiration coordonnée avec les actions motrices

➤ **La mise en œuvre de nouveaux modes de propulsion :**

- En équilibre horizontal, dorsal ou ventral, en surface comme en profondeur, pour nager vite, longtemps..., évoluer seul ou avec d'autres en changeant de plan, de direction
- Avec prédominance des bras dans la propulsion et rôle équilibrateur des jambes

2. L'enfant se trouve alors confronté à 3 types de problèmes :

- Construire un nouvel équilibre dynamique
- Construire différents rôles de la tête (à la fois organisatrice et perturbatrice)
- Accepter des immersions longues

3. Incidences pédagogiques : Il conviendra pour l'enseignant de proposer des situations portant sur 3 domaines

- Varier les modes d'**entrée** dans l'eau en modifiant les supports et l'orientation (le positionnement) du corps.
- **Se déplacer** en jouant sur les changements d'équilibres, les types de propulsion et les modes respiratoires.
- **S'immerger** longtemps, explorer la profondeur.

COMPETENCES SPECIFIQUES

REALISER UNE
PERFORMANCE MESUREE

ADAPTER SES DEPLACEMENTS
A DIFFERENTS TYPES
D'ENVIRONNEMENTS

S'AFFRONTER
INDIVIDUELLEMENT OU
COLLECTIVEMENT

CONCEVOIR ET REALISER
DES ACTIONS A VISEE
ARTISTIQUE, ESTHETIQUE ET
EXPRESSIVE

NATATION
CYCLE 3

ACTIVITES AQUATIQUES
CYCLE 2

WATER-POLO
CYCLE 3

NATATION SYNCHONISEE
PLONGEON
CYCLE 3

COMPETENCES DE FIN DE CYCLE

NAGER LONGTEMPS ET VITE

ADAPTER SON DEPLACEMENT
EN SURFACE ET EN
PROFONDEUR DANS DES
FORMES D'ACTIONS
INHABITUELLES METTANT EN
CAUSE L'EQUILIBRE

COOPERER AVEC DES
PARTENAIRES POUR
S'OPPOSER
COLLECTIVEMENT A
PLUSIEURS ADVERSAIRES
DANS LE MILIEU AQUATIQUE

S'EXPRIMER A PLUSIEURS
POUR COMMUNIQUER DES
IMAGES, DES EMOTIONS

NB : Il s'agira de privilégier au Cycle 2 l'apprentissage des activités aquatiques (cf. nouveaux programmes). Ce n'est alors qu'au cycle 3 que l'on pourra aborder les différentes facettes de « l'activité Natation ».

TYPOLOGIE DES SAVOIRS

	ENTREES DANS L'EAU	DEPLACEMENTS	IMMERSIONS
SAVOIRS MOTEURS	<p>Gérer le contact avec l'eau</p> <p>Orienter son corps</p> <p>Prendre une impulsion</p>	<p>Gérer les différents équilibres</p> <p>Passer de l'équilibration à la motricité : membres supérieurs</p> <p>Passer de la motricité à l'équilibration : membres inférieurs</p>	<p>Gérer la respiration</p> <p>Orienter la tête</p> <p>Orienter les surfaces motrices</p>
ATTITUDES	<p>Passer de la dépendance à l'aide puis à l'autonomie</p> <p>Passer du connu vers l'inconnu à travers des sensations visuelles et kinesthésiques</p> <p>Se reconnaître dans différents rôles sociaux : acteurs, compétiteurs observateurs, aides, juges, chronométreurs, partenaires, adversaires</p> <p style="text-align: center;">De la dépendance à autrui et au matériel vers l'action autonome</p>		
NOTIONS METHODES	<p>Reconstruire des équilibres</p> <p>Eprouver la poussée d'Archimède.</p>	<p>Construction des notions d'appuis, tractions, poussées, de résistance à l'avancement, de rythmicité dans le mouvement temps fort, faible, amplitude, vitesse, placement du temps respiratoire</p> <p>Eprouver la poussée d'Archimède.</p>	<p>Prendre des informations visuelles et reconstruire des distances</p> <p>Eprouver la poussée d'Archimède.</p> <p>Reconstruire des équilibres</p>

DES COMPORTEMENTS OBSERVABLES aux DOMAINES DE COMPLEXIFICATION

	ENTREES DANS L'EAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	VARIABLES
PERFORMANCE DE 1° NIVEAU	Départ au ras de l'eau, entrée verticale directe par les pieds à l'aide d'un support, pour « disparaître » sous l'eau.	Refuse de quitter l'appui solide	<u>Degré de dépendance</u> : seul, avec une aide, par l'échelle, le mur, avec, sans la perche, avec 1 ou 2 frites, avec, sans support.
PERFORMANCE DE 2° NIVEAU	A partir d'une situation de déséquilibre élevée ou mobile (toboggan, bi-gliss...) entrée dans l'eau sans support dans une zone matérialisée.	Refuse de s'aventurer loin du bord	<u>Rapprochement, Eloignement du point de chute ou d'entrée dans l'eau</u> : avancer, reculer le cerceau, essayer d'attraper la perche, la ligne... <u>Degré de dépendance</u> : seul, avec une aide
PERFORMANCE DE 3° NIVEAU	D'une position basse, accepter la chute arrière pour se laisser rééquilibrer passivement dans l'eau, corps groupé.	Refuse la position arrière Refuse le rééquilibrage passif	<u>Variation de l'organisation corporelle</u> : dos, ventre, accroupi la tête en avant, les pieds en avant, positionner les bras... <u>Equilibres ventral, dorsal, autres...</u> méduse, étoile de mer
PERFORMANCE DE 4° NIVEAU	A partir du bord, entrée dans l'eau par la tête avec impulsion pour atteindre une zone matérialisée.	N'utilise pas l'impulsion	<u>Vitesse d'entrée dans l'eau</u> : élever le point de départ, sans élan, avec élan... <u>Variation des effets à produire</u> : faire la bombe, entrer par un cerceau
PERFORMANCE DE 5° NIVEAU	Depuis un plot de départ, entrée par la tête, corps tendu en fonction d'un but à atteindre préalablement défini (loin, profond) et matérialisé.	Fais des remous N'arrive pas à aller profond, loin	<u>Variation des effets à produire</u> : Entrer sans éclabousser, Disposer un objet au fond proche du point de départ, Matérialiser une zone à atteindre éloigné du point de départ

DES COMPORTEMENTS OBSERVABLES aux DOMAINES DE COMPLEXIFICATION

	DEPLACEMENTS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	VARIABLES
PERFORMANCE DE 1° NIVEAU	Se tracter sur deux cordes tendues en surface pour parcourir une largeur de bassin en s'immergeant à chaque ligne d'eau placée en travers.	Refuse de quitter les contacts solides Reste en appuis sur les câbles Passe au dessus des lignes	<u>Utilisation d'objets variés</u> qui pourront avoir successivement un rôle d'aide ou de contrainte : pousser un ballon avec la tête <u>Variation des vitesses de déplacement</u> : défi contre le temps, contre l'autre <u>Variation du type de matériel</u> : prendre appui du solide vers le mouvant, d'une distance réduite à une distance importante
PERFORMANCE DE 2° NIVEAU	Aller d'un bord à l'autre d'une largeur de bassin en passant de point fixe en point fixe disposés en quinconce.	N'ose pas s'aventurer Ne s'allonge pas	
PERFORMANCE DE 3° NIVEAU	Se propulser pour passer à travers un cerceau éloigné du bord et rejoindre un point fixe. Renouveler trois fois la même opération.	N'est pas suffisamment dynamique Redresse la tête trop rapidement	<u>Utilisation des segments</u> : bras et jambes en prolongement <u>Utilisation variée des positions de la tête</u> : non perturbatrice, organisatrice, dans le prolongement du corps
PERFORMANCE DE 4° NIVEAU	Réaliser la traversée d'une largeur de bassin en poussant une planche et sans y prendre appui plus de deux fois.	Conserve l'appui sur la planche	<u>Utilisation variée de l'orientation des surfaces motrices</u> : appuis, tractions, poussées. Utilisation variée des segments : bras et jambes en alternance et en simultanéité
PERFORMANCE DE 5° NIVEAU	Réaliser une traversée en maintenant hors de l'eau un ballon et changer de type de propulsion (ventrale, dorsale) à mi-parcours.	Conserve un seul type de propulsion	<u>Utilisation d'objets variés</u> qui pourront avoir successivement un rôle d'aide ou de contrainte : frites, planches tenues près du corps, loin de soi

DES COMPORTEMENTS OBSERVABLES aux DOMAINES DE COMPLEXIFICATION

	IMMERSIONS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	VARIABLES
1° NIVEAU	En se tractant entre deux cordes, passer sous un tapis étroit disposé en travers.	Hésite, voire refuse de s'engager	<u>Apnée ou expiration</u> : garder son air, faire de grosses bulles, relâcher l'air de temps en temps, avec la bouche, le nez. <u>Position de la tête</u> : engagement, en flexion
2° NIVEAU	Descendre à un mètre de profondeur à l'aide d'une perche ou tout autre support fixe, pour aller chercher un objet désigné.	Recherche de la verticale du terrien Blocage respiratoire	<u>Variations de l'orientation du corps</u> : placement de la tête en bas, ouverture des yeux <u>Apnée ou expiration</u> : faire de grosses bulles, avec la bouche, le nez.
3° NIVEAU	Départ dans l'eau, basculer au-dessus d'une ligne d'eau pour souffler dans un sifflet accroché à un mètre de profondeur puis aller chercher et remonter un objet placé au fond.	Refuse la bascule avant de la tête	<u>Variations de l'orientation des surfaces motrices à partir d'un appui fixe ou non</u> : mains, bras, pieds... <u>Variations de l'orientation du corps</u> : placement de la tête en bas, ouverture des yeux
4° NIVEAU	A l'issue d'un déplacement, basculer dans un cerceau placé en surface pour aller chercher un objet situé à l'aplomb, revenir en surface pour basculer au-dessus d'une ligne d'eau et aller déposer l'objet dans une zone matérialisée.	Ne conduit pas la tâche à son terme (blocage respiratoire)	<u>Variation des distances à parcourir</u> : diminuer la quantité de déplacement, gérer sa respiration pour reproduire 5 fois la recherche d'un objet immergé
5° NIVEAU	Réaliser un parcours sous-marin matérialisé par des plots, délimitant un slalom et revenir au point de départ. La distance à parcourir sera choisie et annoncée au départ.	Ne situe pas son niveau de performance N'apprécie pas la dimension de la profondeur	<u>Variation de la direction des trajets</u> : je combine horizontal, vertical, oblique, autour de la cage... en surface, en profondeur <u>Augmentation de la durée de l'immersion</u> : relais d'apnée, record sous l'eau, chasse aux trésors...

PREAMBULE : En raison de la spécificité du milieu aquatique, il est indispensable de proposer aux élèves durant quelques séances (1 à 3) des situations d'entrée dans l'activité ludiques afin de permettre à chacun de se familiariser avec celle-ci. La situation initiale (de référence) ne sera proposée qu'à l'issue de cette période en fonction de l'année du cycle et de la maîtrise de l'activité par les élèves.

SITUATION INITIALE

Entrer dans l'eau (échelle, perche, tapis, cage, frite...) pour aller chercher un objet parmi ceux placés à différentes profondeurs (sous la surface, immergé à 50 cm, à 1 mètre), franchir une ligne d'eau ou un tapis troué (par dessus ou par dessous). Puis, à l'aide, ou non, de supports fixes ou mobiles, se maintenir en surface quelques instants sans mouvements et rejoindre le bord (15 mètres).

SITUATION INTERMEDIAIRE

Entrer dans l'eau après un déséquilibre, récupérer un support mobile (frite, planche) pour atteindre un premier point fixe. Achever la traversée (15 mètres) en passant de points fixes en points fixes disposés en quinconce. Près du bord, après un plongeon canard à l'intérieur d'un cerceau, aller souffler dans un sifflet accroché à 1 mètre de profondeur.

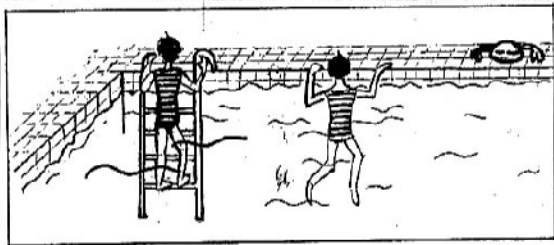
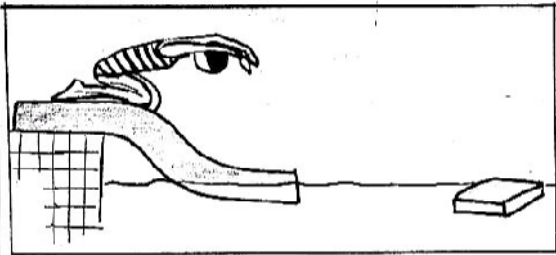
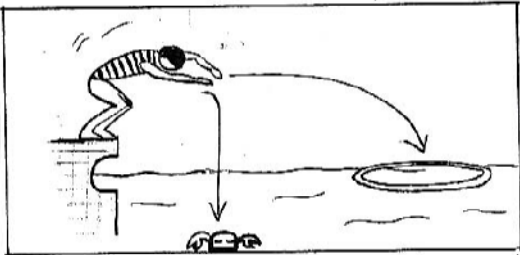
SITUATION TERMINALE

Réaliser 25 m dans les conditions suivantes

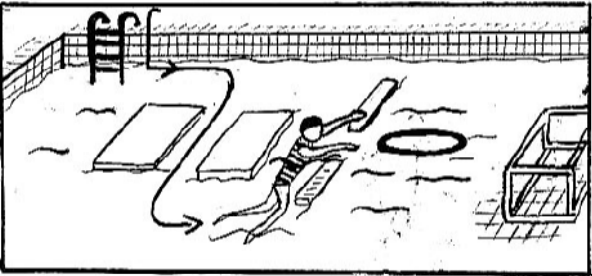
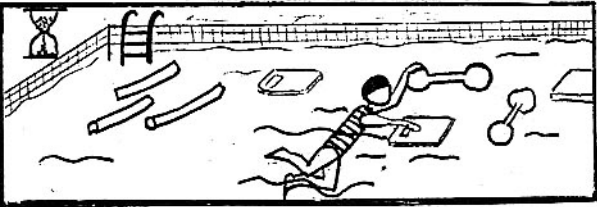
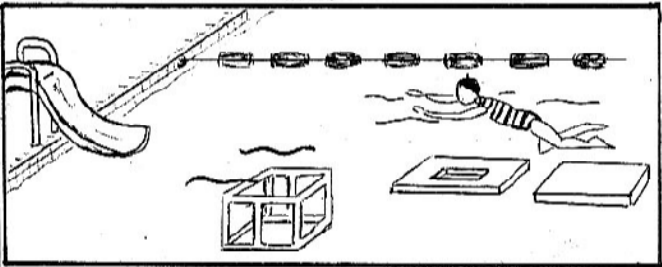
1. Entrer dans l'eau par la tête sans support (frite, planche...) avec départ d'une zone surélevée ou mobile (plot, toboggan, tapis...)
2. Aller chercher un objet désigné à 1,50 m de profondeur
3. Remonter à la surface pour déposer l'objet sur un tapis placé à 10 m du départ.
4. Se laisser flotter 5 secondes
5. Terminer la traversée en autonomie (sans utiliser de supports mobiles)

THEMES D'ETUDE	ACQUISITIONS VISEES	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
VARIER LES MODES D'ENTREE DANS L'EAU EN MODIFIANT LES SUPPORTS ET L'ORIENTATION DU CORPS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Accepter le contact de l'eau avec son corps. 	L'APPRENTI
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se servir d'un support pour entrer dans l'eau 	LA TORPILLE
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prendre une impulsion pour une entrée dynamique 	LA CIBLE
SE PROPULSER EN VARIANT EQUILIBRE ET MODE RESPIRATOIRE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se déplacer par appuis successifs sur une surface solide au bord du bassin ou en pleine eau 	L'AVENTURIER
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se propulser efficacement de différentes façons en gérant sa respiration 	LE PETIT BATEAU
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se propulser avec efficacité en variant les différents équilibres et les modes de propulsion 	LE DAUPHIN
S'IMMERGER, EXPLORER LA PROFONDEUR	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Accepter d'immerger progressivement son corps pour « disparaître » sous l'eau 	LE TELEPHONE
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explorer les contraintes de l'aménagement du milieu pour allonger la durée de l'immersion (+ loin, + longtemps) 	LE PLONGEUR
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Réaliser un projet de parcours sous-marin en variant les modes de déplacement, de propulsion 	LE SOUS MARIN

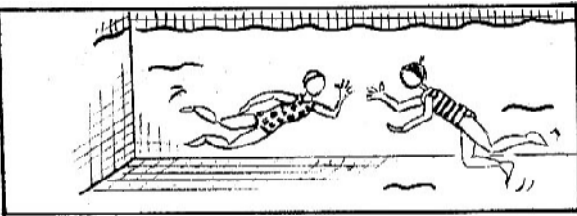
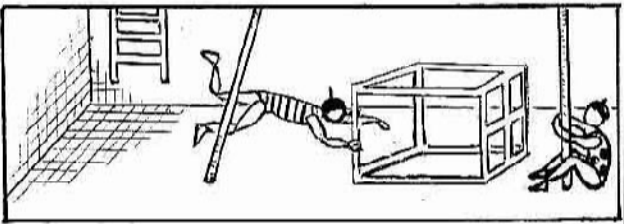
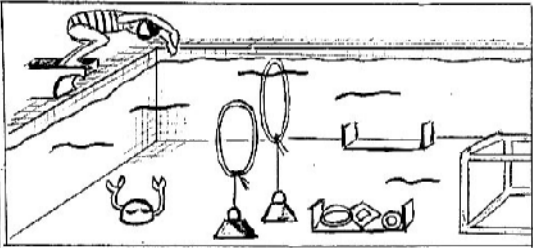
ENTREES DANS L'EAU

<p>▪ ACQUISITIONS VISEES BUT DE LA TACHE</p>	<p>AMENAGEMENT MATERIEL CRITERES DE REUSSITE</p>	<p>VARIABLES</p>
<p>▪ Accepter le contact de l'eau avec son corps.</p> <p>L'APPRENTI Descendre l'échelle pour se déplacer le long du bassin et aller toucher un objet posé sur le bord.</p>	 <p>CR : Toucher 3 fois sur 5 l'échelon le + profond.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliser une perche pour entrer dans l'eau ▪ Positionner l'objet + ou - loin ▪ Contourner un obstacle durant le déplacement (tapis, adulte, camarade) ▪ Un seul bras s'appuie sur le bord, l'autre s'équilibrant sur un appui mobile (frite, planche...)
<p>▪ Entrer dans l'eau de différentes manières</p> <p>LA TORPILLE Entrer dans l'eau avec ou sans support pour aller « chercher » un appui à une distance minimale du bord (1 à 2 m)</p>	 <p>CR : Atteindre 5 fois sur 8 l'appui désigné.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nature du support : du bord du bassin, du bigliss, du toboggan ▪ Position de départ : assis, à genoux, debout ▪ Accepter un déséquilibre avant : roulade ▪ Varier la nature des appuis à atteindre: fixes (perche, cage) mobiles (frites, tapis), présence d'un adulte ▪ Varier la distance bord / appuis
<p>▪ Prendre une impulsion pour une entrée dynamique</p> <p>LA CIBLE D'une position « surélevée » atteindre une « cible » matérialisée préalablement définie (loin, profond)</p>	 <p>CR : Atteindre 8 fois sur 10 la cible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Varier les positions de départ (tapis, toboggan, plot), après élan / impulsion ▪ Varier la nature des cibles : ligne d'eau, cerceau, tapis, frite, planche) ▪ Varier l'éloignement, la profondeur des cibles. ▪ Annoncer son projet à travers des possibles.

DEPLACEMENTS

<p>▪ ACQUISITIONS VISEES BUT DE LA TACHE</p>	<p>AMENAGEMENT MATERIEL CRITERES DE REUSSITE</p>	<p>VARIABLES</p>
<p>▪ Se déplacer par appuis successifs sur une surface solide au bord du bassin ou en pleine eau L'AVENTURIER Réaliser un parcours en utilisant des appuis solides (bord du bassin, chemin de cordes, cage, tapis) seuls ou en les combinant.</p>	 <p>CR : Réaliser le parcours en utilisant seulement la moitié des appuis disponibles</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Distance à parcourir ▪ Varier la nature des appuis ▪ Diminuer le nombre des appuis ▪ Introduire <ul style="list-style-type: none"> une courte immersion (passer sous ligne d'eau, sous tapis troué) une vrille au cours du parcours
<p>▪ Se propulser efficacement de différentes façons en gérant sa respiration LE PETIT BATEAU A l'aide de frites, de planches, d'haltères, traverser le bassin le plus vite possible.</p>	 <p>CR : Utiliser au minimum 2 types d'objets flottants et faire + vite que...</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Varier l'équilibre en variant les appuis (passer de l'équilibre vertical au ventral puis au dorsal)
<p>▪ Se propulser avec efficacité en variant les différents équilibres et les modes de propulsion LE DAUPHIN Réaliser un Aller/Retour sur la largeur du bassin après un départ dynamique, avec ou sans support, en utilisant les ressources de l'aménagement.</p>	 <p>CR : Réaliser plusieurs parcours en utilisant de moins en moins de supports.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Varier les modes de départ ▪ les modes de propulsion ▪ les modes respiratoires ▪ les positions (ventrale, dorsale) ▪ Aménager le parcours avec des « ressources » possibles (élan, traction, « repos », ½ tour impulsion...)

IMMERSIONS

<p>▪ ACQUISITIONS VISEES BUT DE LA TACHE</p>	<p>AMENAGEMENT MATERIEL CRITERES DE REUSSITE</p>	<p>VARIABLES</p>
<p>▪ Accepter d'immerger progressivement son corps pour « disparaître » sous l'eau</p> <p>LE TELEPHONE Par deux, communiquer sous l'eau pour être compris par l'autre en variant les modes de communication.</p>	 <p>CR : Etre compris par } son camarade Comprendre } 4 fois sur 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Faire des bulles (+ ou – grosses) ▪ Compter les doigts ▪ Se regarder dans les yeux, dans un miroir ▪ Ressortir la tête de l'eau le dernier
<p>▪ Explorer les contraintes de l'aménagement du milieu pour allonger la durée de l'immersion (+ loin, + longtemps)</p> <p>LE PLONGEUR Réaliser une immersion la plus longue possible en s'aidant de l'aménagement du bassin.</p>	 <p>CR : 1. S'immerger plus longtemps que... 2. Améliorer son record à chaque essai</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Seul ou à plusieurs ▪ Différents supports d'immersion : le corps d'un autre, l'échelle, la perche, la cage ▪ Rester au fond (assis, allongé) ▪ Se croiser au fond
<p>▪ Réaliser un projet de parcours sous-marin en variant les modes de déplacement, de propulsion</p> <p>LE SOUS-MARIN Annoncer et réaliser un parcours sub-aquatique avec des contraintes imposées : entrée dynamique, passages obligés, transport d'objets.</p>	 <p>CR : Réaliser le parcours annoncé</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entrée sautée ou plongée, + ou – élevée ▪ Imposer ou non un plongeon canard ▪ Passage de cerceaux + ou – immergés ▪ Transport d'objets de formes différentes, + ou – longtemps

CONSIDERATIONS PEDAGOGIQUES

Pour une facilité de traitement, nous avons défini dans les pages précédentes, des tâches d'apprentissage isolées par thème d'étude (entrées dans l'eau, déplacements, immersions).

Cependant, lors de leur mise en place dans les séances d'activités aquatiques, il s'agira d'associer, au sein d'une même mise en situation, plusieurs des composantes de l'activité :

A titre d'exemple, une tâche construite autour du thème des entrées dans l'eau (focalisant sur des savoirs spécifiques à ce domaine) devra s'inscrire, se prolonger dans un circuit intégrant un déplacement et/ou une (des) immersion(s).

Ceci afin de proposer aux élèves un temps d'action important facteur

- de transformations,
- de réinvestissement potentiel des acquis,
- d'un moindre refroidissement,
- d'une motivation soutenue.

Une même tâche sera proposée à plusieurs reprises au cours d'une même séance afin de laisser aux élèves le temps d'en identifier les règles d'action, de les explorer et d'ancrer les savoirs en jeu.

L'introduction de variables didactiques doit s'opérer en fonction des comportements observés chez les élèves et pourra faire évoluer celle-ci soit en complexifiant la tâche soit en la simplifiant.

TEST

ADAPTER SON DEPLACEMENT EN SURFACE ET EN PROFONDEUR DANS DES FORMES D' ACTIONS INHABITUELLES METTANT EN CAUSE L'EQUILIBRE

Réaliser 25 m dans les conditions suivantes

- 1) Entrer dans l'eau par la tête sans support (frite, planche...) avec départ d'une zone surélevée ou mobile (plot, toboggan, tapis...)
- 2) Aller chercher un objet désigné à 1,50 m de profondeur
- 3) Remonter à la surface pour déposer l'objet sur un tapis placé à 10 m du départ.
- 4) Se laisser flotter 5 secondes
- 5) Terminer la traversée en autonomie (sans utiliser de supports mobiles)

Ce test illustre, pour des élèves en fin de cycle 2, le degré de maîtrise de la compétence spécifique en jeu.