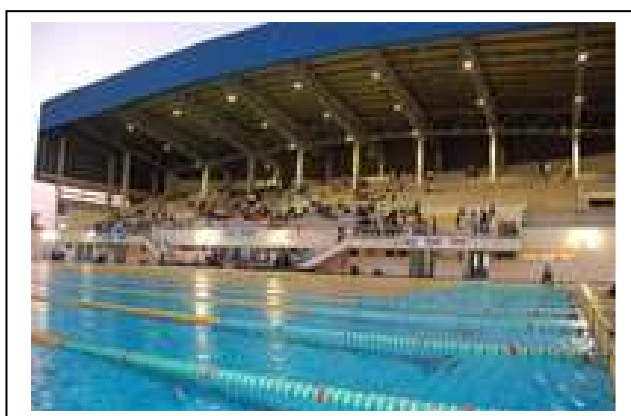


Octobre 2015

# Apprentissage de la natation à l'école

## *Référentiel pédagogique* *Piscine Olympique Nationale de Dakar*



Document élaboré par :

- Les enseignants de l'école Franco-Sénégalaise de Fann (Dakar)
- L'équipe des Maîtres Nageurs de la piscine Olympique de Dakar
- Serge LEVAUFRE (conseiller pédagogique Dakar)

## **Octobre 2015**

Ce document a été élaboré à partir des travaux réalisés lors des animations pédagogiques des 21 et 28 septembre 2015.

Il a pour objectif d'apporter des pistes pédagogiques concrètes, adaptées aux contraintes locales afin d'aider les enseignants à concevoir leur unité d'apprentissage en natation.

L'étroite collaboration dans l'élaboration de ce référentiel entre les enseignants de l'école Franco-Sénégalaise de Fann, Mr GRONDIN, le directeur, Mr DIOP, le directeur de la piscine Olympique de Dakar et l'équipe des Maîtres Nageurs Sauveteurs, garantit la cohérence du projet pédagogique et son suivi à long terme.

Les apports théoriques et didactiques qui ont servi de base à la réflexion pédagogique sont issus du document départemental conçu par l'Equipe EPS du Calvados (France) consultable à partir du lien suivant :

**<http://eps14.discip.ac-caen.fr>**

### **ATTENTION : Document en cours d'expérimentation**

Les aménagements de bassin ont été élaborés par les enseignants et les MNS lors des travaux de groupe. Ils n'ont pas été encore testés et devront être amendés après expérimentation auprès des élèves.

## Une définition du "savoir-nager"

*A l'école primaire, savoir nager, c'est savoir entrer dans l'eau, agir dans l'eau, y évoluer, y rester avec plaisir, s'y déplacer tant en surface qu'en profondeur.*

"Savoir nager" ne consiste donc pas uniquement à se déplacer en surface. L'ensemble de l'espace aquatique (surface et profondeur) doit être investi par l'apprenti nageur afin qu'il puisse y évoluer en sécurité et avec plaisir.

Ainsi, à l'école, les apprentissages permettront à l'élève de :

- **construire son "corps flottant"** en acceptant l'immersion et en acceptant de laisser l'eau agir sur son corps.
- **construire son "corps projectile"** en organisant son corps dans une posture tonique l'empêchant de se "déformer" afin de mieux transpercer l'eau.
- **construire son "corps propulseur"** en recherchant les meilleurs appuis possibles sur l'eau.

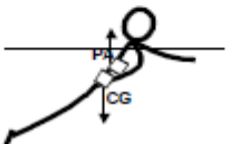
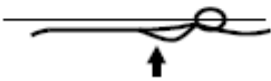


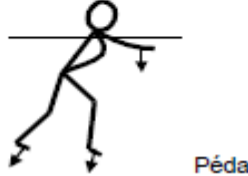
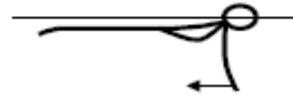
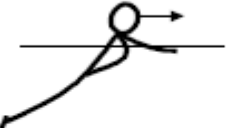
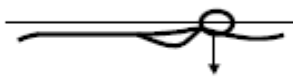
Cette conception du "savoir-nager" implique de limiter l'utilisation des aides à la flottaison (ceintures, brassards, ...) tout en permettant au groupe-classe d'évoluer dans l'eau en toute sécurité.

Il revient aux encadrants (enseignants et MNS) de décider des équipements de sécurité nécessaires qui seront utilisés ou non afin de permettre aux élèves d'acquérir les compétences exigées par les programmes.



Habitudes du terrien  
+  
Spécificités du milieu aquatique

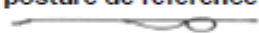
### Les transformations fonctionnelles à travers les activités aquatiques

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

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



### Construction des compétences du nageur

		Construction du <b>corps flottant</b>		Construction du <b>corps projectile</b>	Construction du <b>corps propulseur</b>
		La construction du corps flottant se fait simultanément dans les 2 dimensions suivantes :		Organiser son corps dans une posture de référence <sup>2</sup> 	Organiser la propulsion avec un corps projectile
Compétences	Accepter l'immersion	Laisser l'eau faire <sup>1</sup>	L'élève		
Niveaux	L'élève	L'élève	L'élève	L'élève	
Niveau 1	Immerge entièrement sa tête en apnée sur une courte durée	A besoin d'un appui solide avec les bras pour quitter les appuis plantaires	Construit la posture de référence en réalisant une poussée ventrale dans le PB	Se déplace tête immergée, en apnée, avec les bras propulseurs	
Niveau 2	Immerge son corps en profondeur	Se laisse flotter sans aide, entre 3 et 5 s dans des positions différentes	Réalise une poussée ventrale ou dorsale dans le GB  Entre dans l'eau (saut ou plongeon) en maintenant la posture dans le GB	Se déplace en commençant à trouver des solutions ventilatoires qui ne perturbent pas son horizontalité	
Niveau 3	Immerge son corps et lâche l'appui pour un déplacement orienté en profondeur	Immerge son corps en profondeur, lâche l'appui et se laisse remonter	Retrouve la posture de référence entre 2 actions propulsives des bras	Nage de plus en plus longtemps en distance et en durée sur une nage ventrale (avec prises d'air latérales ou frontales)	
Ecole primaire			Collège		

<sup>1</sup> Jouer sur les spécificités de l'eau

<sup>2</sup> Organisation posturale tonique qui permet au nageur de « transpercer » l'eau sans se déformer en offrant le moins de résistance possible  
« Activités aquatiques à l'école » - Equipe EPS 14 - Avril 2014

## La natation dans les programmes 2015

	Attendus de fin de cycle	Compétences travaillées pendant le cycle	Repères de progressivité
<b>Cycle 1 (GS)</b>			
<b>Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique</b>	Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.	Adapter ses équilibres, ses déplacements à des environnements ou contraintes variés	Découvrir ses possibilités : explorer et repousser ses limites. Mettre en jeu des conduites motrices inhabituelles, développer de nouveaux équilibres, découvrir des espaces inconnus.
<b>Cycle 2</b>			
<b>Adapter ses déplacements à des environnements variés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.</li> <li>- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements a un environnement inhabituel. L'espace est aménage et sécurise.</li> <li>- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.</li> </ul>	Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices. S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements. Lire le milieu et adapter ses déplacements a ses contraintes. Respecter les règles essentielles de sécurité. Reconnaître une situation a risque.	En natation, les activités proposées permettent de passer de réponses motrices naturelles (découvrir le milieu, y évoluer en confiance) a des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer). L'objectif est de passer d'un équilibre vertical a un équilibre horizontal de nageur, d'une respiration reflexe a une respiration adaptée.
<b>Cycle 3</b>			
<b>Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée</b>	Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques. Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.	Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau. Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort. Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance. Respecter les règles des activités. Passer par les différents rôles sociaux.	Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir. Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent. Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.
<b>Adapter ses déplacements à des environnements variés</b>	Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent a chaque environnement. Identifier la personne responsable a alerter ou la procédure en cas de problème. Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN)	Adapter son déplacement aux différents milieu. Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ. Aider l'autre.	La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle. L'attestation de savoir nager scolaire est a valider dans le courant du cycle 3.

# La mise en œuvre pédagogique

## 1/ L'évaluation

Une **évaluation diagnostique** est nécessaire afin d'évaluer le niveau de pratique de chaque élève et de constituer les groupes.

Une grille d'évaluation vous est proposée en annexe. Elle sera également utilisée pour une **évaluation intermédiaire ou formative** (qui permettra d'ajuster la composition des groupes) et pour une **évaluation terminale**.

En fin de CE1 ou fin de cycle 3, les élèves passeront les tests du savoir-nager à l'école primaire dans les conditions rappelées ci-dessous.

<b>Tests du savoir-nager à l'école primaire</b>		
<b>Fin CE1</b>		<b>Fin CMI ou CM2 ou début 6ème (arrêté du 9 juillet 2015)</b>
<b>Epreuve 1</b>	<b>Epreuve 2</b>	<b>Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :</b> - à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ; - se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ; - franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ; - se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ; - au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ; - faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ; - se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres ; - au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ; - se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ; - se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.  <b>Connaissances et attitudes :</b> - Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ; - connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ; - savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.
Sauter et s'immerger pour passer sous une ligne d'eau à environ 2 m du bord et se laisser flotter environ 3s. Regagner le bord.	Se déplacer sans appui sur environ 15m.	
Les tests sont réalisés sans matériel de flottaison ni reprise d'appuis.  Les 2 épreuves <u>ne sont pas</u> enchaînées. Laisser un temps de repos entre chaque.		

## 2/ L'unité d'apprentissage

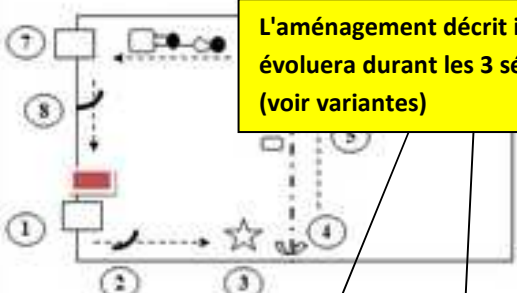
Pour chaque cycle, 3 aménagements de bassin sont proposés. Un aménagement est prévu pour 3 séances, ce qui facilite les prises de repères et d'informations. Des variantes permettent de faire évoluer les tâches à réaliser par les élèves.

**CYCLE 2**

**Séances 5,6,7**

A chaque séance les élèves travailleront l'entrée dans l'eau, l'immersion, l'équilibration et le déplacement. Les capacités indiquées seront développées durant les 3 séances.

L'aménagement décrit ici évoluera durant les 3 séances (voir variantes)



- 1- Entrer dans l'eau en sautant du bord (avec aide) ou en glissant sur le tapis (alterner)
  - 2- Effectuer une poussée ventrale avec une planche
  - 3- Réaliser une étoile dorsale avec appui flottant.
  - 4- Passer sous la ligne d'eau.
  - 5- Se déplacer avec l'aide de la ligne d'eau.
  - 6- Par 2 : faire une brouette en prenant appui sur une planche.
  - 7- Aller chercher des pincés à linges de plus en plus profond (pincés accrochés à un fil à linges lesté fixé sur l'échelle). Sortir de l'eau et revenir au départ.
  - 8- Se déplacer avec une frite.
- Matériel**  
Ligne d'eau  
Frites  
Planches  
Fil à linges  
Pincés à linges  
Objets lestés  
Tapis  
Pains de mousse (suinture)
- Variantes :**  
Intégrer les tâches progressivement : par exemple : 1 2 4 5 8 puis 1 2 3 4 5 8 puis le parcours en totalité  
1 : perche ou sans aide, 2 : planche ou 2 pains 5 : parcourir la plus grande distance sans appui sur la ligne d'eau 8 : sans frite

Capacités à construire	
EE3	Je saute du bord avec une aide
IM3	Je passe sous la ligne d'eau sans la soulever
IM4	Je m'aide de l'échelle pour m'immerger
IM7	Je mets mon visage sous l'eau pour aller chercher des objets
EQ2	Je tiens un équilibre horizontal avec appui
EQ3	Je pousse sur le mur avec un appui flottant
EQ4	Je m'immobilise sur le dos avec appui (oreilles dans l'eau)
DP3	Je me déplace allongé(e) en me tenant à une ligne d'eau
DP4	Je me déplace allongé avec un appui flottant.

Jeux aquatiques collectifs		
	Suggestion de jeux	Autres choix
Entrer dans l'eau	Le bérét aquatique	
S'immerger	Le requin-chasseur	
S'équilibrer	La course des traîneaux	
Se déplacer	La grande pêche	

Entrer dans l'eau	Le bérét aquatique	Niveau 2
Entrer dans l'eau en sautant accroupis du bord	Faible profondeur	
<b>Objectifs spécifiques</b>		
Pour le maître	Pour l'enfant	
Oser entrer dans l'eau	Sauter dans l'eau du bord	
Accepter de se mouiller	Accepter de se mouiller	
A l'appui de son adversaire	Sauter dans l'eau du bord	
<b>Déroulement</b>		
Un joueur est muni de la balle : c'est le requin. Les autres ont des bouées sous les bras.		
Au signal, le requin est intouchable.		
Critères de réussite		
- Être le dernier à se faire toucher.		
- Ramener le bérét dans son camp		
Toucher un adversaire		

Des jeux aquatiques permettent de donner du sens aux apprentissages et à décentrer l'élève des aspects affectifs qui peuvent entraver sa progression. Ils participent à la construction des capacités indiquées dans le tableau.

S'immerger	Le requin chasseur	Niveau 2
S'immerger partiellement avec un appui flottant	petite profondeur	
<b>Objectifs spécifiques</b>		
Pour le maître	Pour l'enfant	
- S'immerger en s'aidant éventuellement du support flottant.	Passer rapidement sous les bouées pour se mettre à l'abri.	
<b>Déroulement</b>		
Un joueur est muni de la balle : c'est le requin. Les autres ont des bouées sous les bras.		
Au signal, le requin est intouchable.		
Critères de réussite		
- Être le dernier à se faire toucher.		
- Autant de planches que d'enfants dans le groupe.		

D'autres jeux sont proposés dans un livret (voir annexe). Vous pourrez enrichir ou compléter vos séances.

S'équilibrer	La course des traîneaux	Niveau 1
S'équilibrer en position horizontale sur un appui	Faible profondeur	
<b>Objectifs spécifiques</b>		
Pour le maître	Pour l'enfant	
S'allonger en position ventrale avec perte des appuis plantaires	Se déplacer le plus rapidement possible par 2 avec l'un des 2 sans appui plantaire.	
<b>Déroulement</b>		
L'un tire son partenaire par l'intermédiaire d'une frite (placée sous les aisselles) ou d'une planche. Le partenaire peut être sur le ventre ou sur le dos. Peut se faire sous forme de relais.		
Critères de réussite		
Pour l'élève traîné, ne pas poser les pieds au sol.	Matériel	
	Planche, frite	

Se déplacer	La grande pêche	Niveau 2
Se déplacer avec les jambes sur un appui flottant, changer de direction	grande profondeur	
<b>Objectifs spécifiques</b>		
Pour le maître	Pour l'enfant	
Se déplacer en appui sur une planche. S'équilibrer à l'horizontale en se déplaçant.	Se déplacer rapidement. Anticiper les changements de direction.	
<b>Déroulement</b>		
Disperser le plus de frites possibles dans un espace défini. Au signal, les pêcheurs équipés d'une planche s'élancent du bord. Les enfants doivent ramasser au moins 3 frites et les disposer sur leur planche. Le but du jeu est de ramasser la plus de frites possible dans un temps donné.		
Critères de réussite		
Le nombre de frites ramassées	Matériel	
	1 planche par enfant des frites ou objets flottants.	



# Unité d'apprentissage NATATION Piscine olympique Nationale Dakar

Date :	Ecole :	Enseignant :		
Classe :	Cycle :	MNS :		
	<b>Aménagement</b>	<b>Jeux 1</b>	<b>Jeux 2</b>	<b>Technique</b>
<b>Séance 1</b>	Evaluation diagnostique : un groupe avec l'enseignant ou le MNS pour l'évaluation.		un groupe avec l'enseignant ou le MNS pour une situation de jeu. (alterner les groupes)	
<b>Séance 2</b>				
<b>Séance 3</b>				
<b>Séance 4</b>				
<b>Séance 5</b>				
<b>Séance 6</b>				
<b>Séance 7</b>				
<b>Séance 8</b>				
<b>Séance 9</b>				
<b>Séance 10</b>				
<b>Séance 11</b>	Evaluation terminale. Passage du test du "savoir-nager" scolaire.			

document à élaborer en commun (enseignant/MNS) et à dupliquer pour chaque intervenant

Ecole : ..... Classe\* : ..... Enseignant(e) : .....

**FICHE D'ÉVALUATION NATATION**

MNS : .....

Année scolaire : .....

Noms	Entrer dans l'eau			S'immerger			S'équilibrer		Se déplacer						Fin CE1		CM/6ème					
	Entre par l'échelle	Saute du bord	Plonge	Immerge le visage	Passe sous une ligne d'eau	Remonte un objet	Se laisse flotter avec un appui flottant	Se laisse flotter sans appui flottant	Se déplace avec appui flottant		Se déplace avec appuis fixes ponctuels		Se déplace en autonomie sur 15 mètres environ		ÉPREUVE 1	ÉPREUVE 2	1	2	3	4	5	6
									Ventral	Dorsal	Ventral	Dorsal	Ventral	Dorsal								

\*Evaluation diagnostique possible en Petit Bassin pour les C2 ou C3 non nageurs CODE TEST CM 1: Entrée dans l'eau en arrière 2 : immersion 3:déplacement ventral 4: surplace 5 : Déplacement dorsal 6: étoile dorsale

## Comment utiliser la fiche d'évaluation ?

- En évaluation diagnostique : Lors de la 1<sup>ère</sup> séance, cocher les items réussis. La synthèse des résultats vous permettra de constituer des groupes en fonction du niveau des élèves. L'évaluation diagnostique pourra se faire en Petite Profondeur pour les élèves de cycle2.
- En évaluation formative : Une évaluation (par observation) en cours d'unité d'apprentissage permettra, le cas échéant, de faire évoluer les groupes.
- En évaluation terminale : Le test du savoir-nager sera effectué lors de la dernière séance suivant les modalités définies ci-dessous.

### Tests du savoir-nager à l'école primaire

<i>Fin CE1</i>		<i>Fin CMI ou CM2 ou début 6ème</i>
Epreuve 1	Epreuve 2	
Sauter et s'immerger pour passer sous une ligne d'eau à environ 2 m du bord et se laisser flotter environ 3s. Regagner le bord.	Se déplacer sans appui sur environ 15m.	<p><b>Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;</li> <li>- se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ;</li> <li>- franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ;</li> <li>- se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ;</li> <li>- au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;</li> <li>- faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ;</li> <li>- se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres ;</li> <li>- au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;</li> <li>- se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ;</li> <li>- se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.</li> </ul> <p><b>Connaissances et attitudes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;</li> <li>- connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ;</li> <li>- savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.</li> </ul>
<p>Les tests sont réalisés sans matériel de flottaison ni reprise d'appuis.</p> <p>Les 2 épreuves <u>ne sont pas</u> enchaînées. Laisser un temps de repos entre chaque.</p>		