



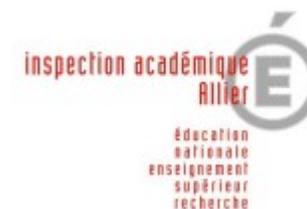
L'équipe
départementale
EPS de l'Allier
présente



S C' S
NAGER I
V S M
O TROP
I P
R L
E



*DOCUMENT
D'ACCOMPAGNEMENT
DU CD Rom*



AVANT - PROPOS

Savoir nager constitue avant tout pour nos élèves une compétence sécuritaire dont la maîtrise est primordiale dans la société actuelle, tant par la dimension culturelle qu'elle diffuse que par sa dimension sociale et citoyenne.

Dans cette optique, l'Inspection académique de l'Allier avec les habituels partenaires de l'école a donc fait de l'enseignement de la natation scolaire une priorité départementale.

Cette priorité vise l'accès d'un maximum d'élèves à un apprentissage progressif et méthodique. C'est pourquoi il m'apparaît indispensable que l'aboutissement de cet enseignement se traduise par une validation particulière des compétences acquises par chaque élève.

Une réflexion concertée entre les différents acteurs sur l'enseignement de la natation a permis la définition d'un niveau de compétences attendu pour tout élève du département mais également l'harmonisation des pratiques dans les différents bassins autour d'un projet pédagogique proposé aux écoles et adapté aux ressources de chacun.

La mise en place d'une attestation de compétences et d'une fiche individuelle de suivi permet un accompagnement départemental et une liaison pédagogique avec le second degré.

Je reste persuadée que chacun trouvera dans les supports réalisés par l'équipe départementale EPS les éléments pédagogiques répondant à ses attentes et permettant la mise en place d'un enseignement encore plus efficace.

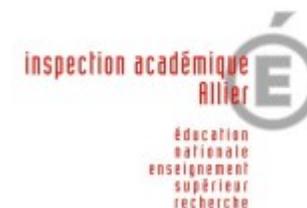
Danièle RAVAT
Inspectrice d'académie
Directrice des Services Départementaux de l'Education Nationale



PRESENTATION

Le CD Rom et son document d'accompagnement sont nés d'une réflexion sur l'organisation de l'enseignement de la natation scolaire dans le département de l'Allier et d'une volonté d'harmonisation des pratiques sur l'ensemble des bassins nautiques.

A la base d'une réflexion menée par les CPC du bassin de Vichy et l'équipe pédagogique des piscines de Vichy Val d'Allier, ces deux supports se veulent avant tout pratiques pour tous les enseignants soucieux de faire progresser leurs élèves dans le domaine de la natation scolaire.



SOMMAIRE

Contenus	Pages	Contenus	Pages
Avant-propos	2	Mon passeport pour la natation	10-11
Présentation	3	Pourquoi un apprentissage par paliers ?	12
Sommaire	4	La mise en oeuvre des paliers	13
La natation à travers les programmes	5	Les compétences finales par palier	14-15
Synthèse des circulaires sur la natation scolaire	6	Entrer par les paliers	16-19
L'axe "Tous nageurs" du Plan d'Action Départemental EPS	7	Entrer par les composantes	20-23
L'attestation de compétences en natation scolaire	8	De la documentation	24
La fiche individuelle de suivi pour l'enseignement de la natation scolaire	9	Remerciements et crédits	25



LA NATATION A TRAVERS LES PROGRAMMES

	Cycle des apprentissages premiers	Cycle des apprentissages fondamentaux	Cycle des approfondissements
Compétence 1		Réaliser une performance mesurée. <i>Ex</i> : enchaîner plusieurs largeurs de bassin.	Réaliser une performance mesurée. <i>Ex</i> : se déplacer sur 15 mètres sans support.
Compétence 2	Adapter ses déplacements à différents types d'environnements. <i>Ex GS</i> : se déplacer sur quelques mètres, en grand bain, par l'action des bras et des jambes avec ou sans support.	Adapter ses déplacements à différents types d'environnements. <i>Ex</i> : sauter dans l'eau, aller chercher un objet au fond, passer dans un cerceau immergé, remonter, se laisser flotter 5 secondes et revenir au bord.	Adapter ses déplacements à différents types d'environnements. <i>Ex</i> : descendre à l'échelle en eau profonde pour rejoindre une ligne d'eau immergée, la suivre sur une dizaine de mètres, récupérer un objet immergé et le remonter.
Compétence 3			S'affronter individuellement ou collectivement. <i>Ex</i> : en équipe, avec ceinture, réussir à se faire 5 passes sans que le ballon ne soit intercepté.
Compétence 4			Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive. <i>Ex</i> : enchaîner des éléments chorégraphiques simples.

Lecture : seules les compétences à privilégier par cycle sont développées dans le tableau.



SYNTHESE DES CIRCULAIRES SUR LA NATATION SCOLAIRE (Circulaires n°2004-139 du 13/07/2004 et n°2004-173 du 15/10/2004)

OBJECTIFS ET COMPETENCES ATTENDUES	<p>Savoir parcourir 15 mètres en eau profonde sans brassière et sans appui. Lorsque les conditions locales le permettent, on visera à aller au-delà avec des élèves de cycle 3 (par exemple : savoir nager du collègue).</p> <p>Mise en oeuvre : 24 à 30 séances, en deux ou trois modules, auxquelles peuvent s'ajouter 12 séances au cycle 3 pour conforter les apprentissages.</p>
ENCADREMENT ET QUALIFICATION	<p>L'encadrement est assuré par l'enseignant de la classe. Il est aidé par des professionnels qualifiés et/ou des bénévoles, soumis à l'agrément préalable de l'Inspecteur d'académie.</p> <p>En école maternelle : 3 adultes dont l'enseignant / En école élémentaire : 2 adultes dont l'enseignant.</p>
SURVEILLANCE ET SECURITE	<p>Jusqu'à 3 classes évoluant dans le même bassin, la surveillance est assurée par un personnel qualifié exclusivement affecté à cette tâche.</p> <p>La sécurité est assurée par l'ensemble de l'équipe pédagogique.</p>
CONDITIONS MATERIELLES	<p>La température de l'eau ne saurait être inférieure à 27°C.</p> <p>L'occupation du bassin doit être calculée à raison d'au moins 4m² de plan d'eau par élève.</p>
RESPONSABILITES	<p>L'enseignant concilie organisation pédagogique et sécurité des élèves.</p> <p>La responsabilité du personnel enseignant comme non enseignant peut être engagée.</p>



L'AXE "TOUS NAGEURS" DU PLAN D'ACTION DEPARTEMENTAL EPS

Savoir nager constitue une compétence incontournable. Son retentissement dépasse largement le champ de la motricité et revêt des enjeux culturels et sociaux. En cela, l'école et les collectivités territoriales assument une responsabilité forte. Le PAD EPS appréhende cet apprentissage sous les angles indissociables des structures et de l'enseignement.

Dans un premier temps, l'établissement d'un état des lieux des équipements fréquentés par les scolaires a permis d'opérer un suivi sur le long terme, de rationaliser l'utilisation des bassins et de recenser les besoins afin d'assurer l'accès de tous à l'apprentissage de la natation.

Dans un second temps, il s'agissait de définir un niveau de compétences attendues pour tout élève afin de concevoir des projets d'enseignement adaptés et d'opérer un suivi départemental des acquisitions des élèves à partir d'un guide rassurant qui apporte lisibilité et accessibilité. Ce guide, c'est :

- 1. L'attestation de compétences en natation scolaire** mise en place depuis l'année scolaire 2003-2004 et délivrée à chaque élève ayant satisfait à trois tests au cours de sa scolarité primaire. Insérée dans le dossier transmis au collège, elle permettra de mener une action coordonnée avec le second degré.
- 2. La fiche individuelle de suivi pour l'enseignement de la natation scolaire**, verso de l'attestation, qui complète cette dernière en précisant les compétences atteintes par l'élève tout au long de son apprentissage.
- 3. Le passeport de natation**, livret que l'élève complète au fur et à mesure de ses progrès et réussites.

Ces supports pédagogiques ont été construits autour de quatre paliers que chaque élève franchit tout au long de son cycle de natation scolaire. Chaque palier s'articule autour de quatre composantes : **l'entrée dans l'eau - l'équilibre - l'immersion et l'exploration de la profondeur - le déplacement et la respiration.**

Conçu pour guider les apprentissages et valider les progrès des élèves, cet ensemble de supports se veut avant tout pratique.



ATTESTATION DE COMPETENCES EN NATATION SCOLAIRE

Circonscription de :

Commune :

Ecole :

Classe :

décernée à l'élève

né(e) le

qui a réussi les trois tests suivants sans aide ou équipement individuel :

Test 1 : sauter ou plonger en eau profonde depuis le bord du bassin. Faire surface, s'équilibrer pendant 5 secondes en « étoile » ventrale ou dorsale, puis nager 15 mètres en équilibre ventral en expirant au moins 4 fois dans l'eau.

Test 2 : départ dans l'eau, effectuer une coulée ou une glissée ventrale en poussant sur le mur, enchaîner une demi vrilte, puis nager 10 mètres en équilibre dorsal.

Test 3 : après 6 à 8 mètres de nage d'approche en surface, aller chercher un objet lesté dans une profondeur d'eau si possible égale à 1,50 m. Rapporter cet objet au bord à l'endroit du départ en le tenant constamment hors de l'eau.

A la piscine de
.....

Le responsable de l'évaluation	
Qualité	
Nom, prénom	
Signature	

L'enseignant	La Directrice, le Directeur
Signature	Signature et cachet de l'école

	FICHE INDIVIDUELLE DE SUIVI POUR L'ENSEIGNEMENT DE LA NATATION SCOLAIRE	Circonscription :		
		Piscine de :		
		Ecole :		
		Nom et prénom :		
		Date de naissance :		

Année scolaire	Cours	Nombre de séances	Année scolaire	Cours	Nombre de séances	Année scolaire	Cours	Nombre de séances

	Entrer dans l'eau		S'équilibrer		S'immerger Explorer la profondeur		Se déplacer - Respirer	
PALIER 1	Sauter dans l'eau avec un objet flottant.	EN1 <input type="checkbox"/>	S'allonger sur le ventre la tête dans l'eau avec un appui.	EQ1 <input type="checkbox"/>	Descendre par l'échelle en faisant des bulles, récupérer un objet sur la dernière marche de l'échelle puis le remonter.	PR1 <input type="checkbox"/>	Se déplacer sur 10 à 12 mètres en grande profondeur à l'aide d'un matériel flottant non fixé.	DE1 <input type="checkbox"/>
PALIER 2	Sauter pour attraper un objet flottant posé sur l'eau.	EN2 <input type="checkbox"/>	Se laisser basculer en avant puis s'équilibrer en étoile.	EQ2 <input type="checkbox"/>	Aller chercher un objet au fond à l'aide d'une perche.	PR2 <input type="checkbox"/>	Rejoindre sans aide un tapis posé sur l'eau à 5 mètres en soufflant dans l'eau.	DE2 <input type="checkbox"/>
PALIER 3	Basculer vers l'avant depuis le bord.	EN3 <input type="checkbox"/>	Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal.	EQ3 <input type="checkbox"/>	Suivre une perche oblique puis collecter successivement deux objets lestés distants de 1,50 mètre.	PR3 <input type="checkbox"/>	Se déplacer en équilibre ventral sur 10 mètres en expirant 4 fois dans l'eau, enchaîner par une demi-vrille puis se déplacer sur le dos.	DE3 <input type="checkbox"/>
PALIER 4	Plonger en eau profonde depuis le bord du bassin.	EN4 <input type="checkbox"/>	S'équilibrer pendant 5 secondes en étoile ventrale puis 5 secondes en étoile dorsale.	EQ4 <input type="checkbox"/>	Aller chercher un objet dans une profondeur si possible égale à 1,50 mètre.	PR4 <input type="checkbox"/>	Nager 15 mètres en équilibre ventral en expirant au moins 4 fois dans l'eau.	DE4 <input type="checkbox"/>
							Nager 10 mètres en équilibre dorsal.	DE5 <input type="checkbox"/>
							Transporter un objet sur 5 mètres en le tenant constamment hors de l'eau.	DE6 <input type="checkbox"/>

ATTESTATION DE COMPETENCES – TESTS DEPARTEMENTAUX						BILAN DE L'ATTESTATION	
Test 1	<input type="checkbox"/>	Test 2	<input type="checkbox"/>	Test 3	<input type="checkbox"/>	Réussite aux 3 tests <input type="checkbox"/>	

Autres compétences	Test pour la pratique des activités nautiques <input type="checkbox"/>	Test 50 mètres en autonomie totale <input type="checkbox"/>
--------------------	--	---



Ma 4^{ème} année de natation

Entrer dans l'eau	
Une jambe fléchie, un genou au sol, je bascule les bras en extension.	<input type="checkbox"/>
Les pieds légèrement décalés, les jambes fléchies, je lève la jambe arrière et je me laisse basculer, les bras en extension.	<input type="checkbox"/>
Je plonge en eau profonde depuis le bord du bassin.	<input type="checkbox"/>
S'équilibrer	
Avec ceinture, je me déplace d'un repère à un autre en effectuant une étoile ventrale ou dorsale à chaque repère.	<input type="checkbox"/>
Sans ceinture, je glisse sur le ventre puis j'effectue une étoile ventrale et une étoile dorsale.	<input type="checkbox"/>
Je m'équilibre 5 secondes en étoile ventrale puis 5 secondes en étoile dorsale.	<input type="checkbox"/>
S'immerger - Explorer la profondeur	
Je descends un toboggan sur le ventre pour passer dans un cerceau immergé.	<input type="checkbox"/>
Je suis un parcours de cerceaux immergés à différentes hauteurs dans une profondeur maximale de 1,50 mètre.	<input type="checkbox"/>
Je vais chercher un objet dans une profondeur d'eau si possible égale à 1,50 mètre.	<input type="checkbox"/>
Se déplacer - Respirer	
Je nage 15 mètres en équilibre ventral en expirant au moins 4 fois dans l'eau.	<input type="checkbox"/>
Je nage 10 mètres en équilibre dorsal.	<input type="checkbox"/>
Je transporte un objet sur 5 mètres en le tenant constamment hors de l'eau.	<input type="checkbox"/>

Nombre de séances : ____



Ce livret appartient à : _____

Ma 1^{ère} année de natation

Entrer dans l'eau	
Je descends le long d'une perche.	<input type="checkbox"/>
Je glisse sur un toboggan sans soutien.	<input type="checkbox"/>
Je saute dans l'eau avec un objet flottant.	<input type="checkbox"/>
S'équilibrer	
Je m'allonge sur le ventre les bras posés sur une planche.	<input type="checkbox"/>
Je m'allonge sur le dos les bras posés sur une planche.	<input type="checkbox"/>
Je m'allonge sur le ventre, la tête dans l'eau, avec un appui.	<input type="checkbox"/>
S'immerger - Explorer la profondeur	
Je mets la tête dans l'eau et je souffle pour faire des bulles.	<input type="checkbox"/>
En suivant le bord, je passe sous une perche ou une ligne d'eau.	<input type="checkbox"/>
Je descends à l'échelle en faisant des bulles, je récupère un objet sur la dernière marche et je le remonte.	<input type="checkbox"/>
Se déplacer - Respirer	
Je marche dans le petit bain en avant, en arrière, lentement, vite.	<input type="checkbox"/>
Je me déplace en tirant sur une ligne d'eau tendue en travers du bassin.	<input type="checkbox"/>
Je me déplace sur 10 à 12 mètres en grande profondeur à l'aide d'un matériel flottant non fixé.	<input type="checkbox"/>

Nombre de séances : ____

	<h1>MON PASSEPORT DE NATATION</h1>	
---	--	--

Ma 2^{ème} année de natation

Entrer dans l'eau	
Assis sur le bord, je chute vers l'avant.	<input type="checkbox"/>
Je chute vers l'arrière depuis un tapis posé sur l'eau.	<input type="checkbox"/>
Je saute pour attraper un objet flottant posé sur l'eau.	<input type="checkbox"/>
S'équilibrer	
Je me laisse tomber en avant en tenant une planche puis je m'allonge sur le ventre.	<input type="checkbox"/>
Je m'allonge sur le dos en tenant une planche dans chaque main.	<input type="checkbox"/>
Je me laisse basculer en avant puis je m'équilibre en étoile.	<input type="checkbox"/>
S'immerger - Explorer la profondeur	
En moyenne profondeur, je descends le long d'une perche pour aller m'asseoir au fond.	<input type="checkbox"/>
Au grand bain, je descends par l'échelle et je remonte par une perche.	<input type="checkbox"/>
Je vais chercher un objet au fond à l'aide d'une perche.	<input type="checkbox"/>
Se déplacer - Respirer	
Je me déplace sur le ventre en tenant une planche.	<input type="checkbox"/>
Je me déplace sur le dos en tenant une frite sur le ventre.	<input type="checkbox"/>
Je rejoins sans aide un tapis posé sur l'eau à 5 mètres en soufflant dans l'eau.	<input type="checkbox"/>

Nombre de séances : _____

	<h1>MON PASSEPORT DE NATATION</h1>	
---	--	---

Ma 3^{ème} année de natation

Entrer dans l'eau	
Je saute au grand bain, je fais surface et j'attrape une frite.	<input type="checkbox"/>
Je glisse le long du toboggan allongé sur le ventre.	<input type="checkbox"/>
Je bascule vers l'avant depuis le bord.	<input type="checkbox"/>
S'équilibrer	
Je m'allonge sur le ventre en tenant une ligne d'eau puis je ramène les jambes sous la ligne pour m'allonger sur le dos.	<input type="checkbox"/>
Je m'allonge sur le ventre en tenant une ligne d'eau puis je roule sur le côté pour m'allonger sur le dos.	<input type="checkbox"/>
Je passe d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal.	<input type="checkbox"/>
S'immerger - Explorer la profondeur	
Je passe dans un cerceau lesté défini par sa couleur.	<input type="checkbox"/>
Je descends le long d'une perche oblique pour récupérer un objet lesté puis je lâche la perche et je remonte à la surface.	<input type="checkbox"/>
Je longe une perche oblique puis je collecte successivement deux objets lestés distants de 1,50 mètre.	<input type="checkbox"/>
Se déplacer - Respirer	
Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, je parcours 10 à 12 mètres sur le ventre en tenant une planche.	<input type="checkbox"/>
Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, je parcours 10 à 12 mètres sur le dos en tenant une planche.	<input type="checkbox"/>
Je me déplace en équilibre ventral sur 10 mètres en expirant 4 fois dans l'eau, j'enchaîne par une demi vrille puis je me déplace sur le dos.	<input type="checkbox"/>

Nombre de séances : _____



POURQUOI UN APPRENTISSAGE PAR PALIERS ?

A l'école primaire, l'enseignement de la natation scolaire peut s'organiser sur 3 à 4 années consécutives ou non autour de 4 paliers. Chaque palier se définit par un niveau de compétences à atteindre.

Le palier marque une étape de l'apprentissage et donne des repères sur la progression des élèves tant pour l'enseignant que pour l'élève lui-même.

Afin de suivre cette progression, deux outils sont disponibles :

- Un pour l'enseignant, il s'agit de la **fiche individuelle de suivi** dans laquelle sont validées les compétences de chaque palier.
- Un autre pour l'élève, c'est le **passport de natation scolaire** qui permet de noter les réussites au fil des séances.

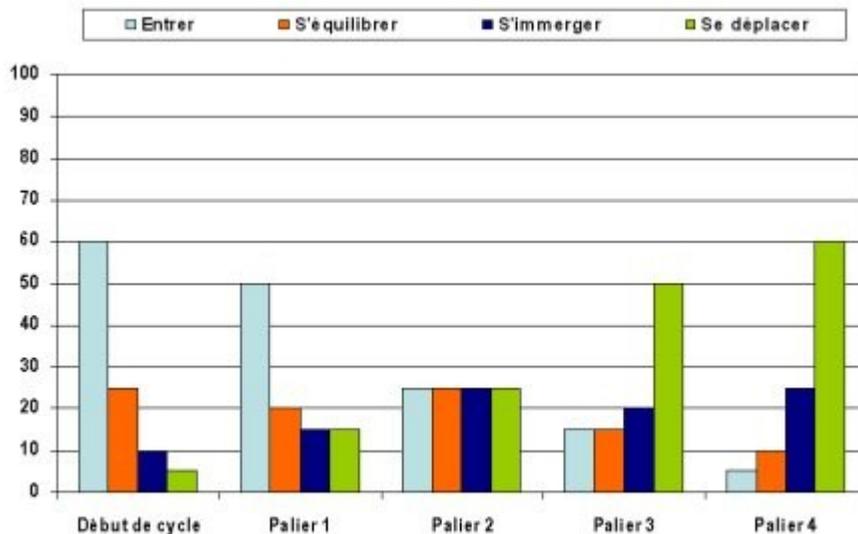
Le passage d'un palier à un autre s'effectue en fonction de situations d'apprentissage mises en place dans chacune des 4 composantes de l'enseignement de la natation scolaire.

Au terme des 4 paliers prévus et d'une série de 3 tests, l'élève se voit délivrer ou non une **attestation de compétences**.



LA MISE EN OEUVRE DES PALIERS

Chaque séance se construit en tenant compte des 4 composantes réparties sur des temps de pratique différents selon le niveau dans lequel on se trouve. Le graphique ci-dessous présente la répartition de ces 4 composantes par palier.



LECTURE

En début de cycle vers le palier 1, les activités liées au déplacement (vert) occupent moins de 10% de la séance, les situations pour entrer dans l'eau (bleu ciel) près de 60%. Le reste de la séance est consacré aux situations liées à l'équilibre (orange) ou à l'immersion (bleu marine).

Au palier 4, c'est le déplacement qui sera privilégié alors que les entrées seront beaucoup moins présentes (pour l'essentiel, le plongeon).



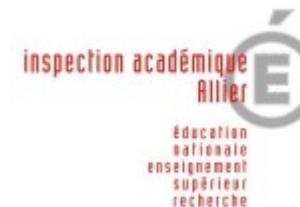
S
N
A
G
E
R
S
T
R
O
P
L
E
S
I
M
P
L
E
V
O
I
R

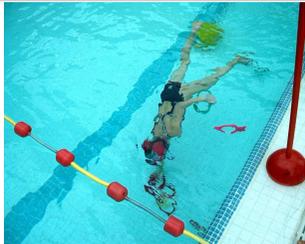
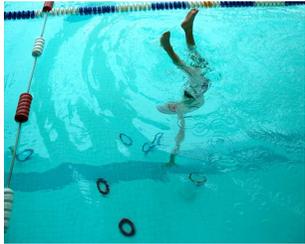
COMPETENCES FINALES PAR PALIER

	Entrer dans l'eau	S'équilibrer	S'immerger Explorer la profondeur	Se déplacer Respirer
PALIER 1				
	Sauter dans l'eau avec un objet flottant.	S'allonger sur le ventre, la tête dans l'eau, avec un appui.	Descendre par l'échelle en faisant des bulles, récupérer un objet sur la dernière marche de l'échelle puis le remonter.	Se déplacer sur 10 à 12 mètres en grande profondeur à l'aide d'un matériel flottant non fixé.
PALIER 2				
	Sauter pour attraper un objet flottant posé sur l'eau.	Se laisser basculer en avant puis s'équilibrer en étoile.	Aller chercher un objet au fond à l'aide d'une perche.	Rejoindre, sans aide, un tapis posé sur l'eau à 5 mètres en soufflant dans l'eau.



COMPETENCES FINALES PAR PALIER



	Entrer dans l'eau	S'équilibrer	S'immerger Explorer la profondeur	Se déplacer Respirer
PALIER 3				
	Basculer vers l'avant depuis le bord.	Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal.	Suivre une perche oblique puis collecter successivement deux objets lestés distants de 1,50 mètre.	Se déplacer en équilibre ventral sur 10 mètres en expirant 4 fois dans l'eau, enchaîner par une demi virille puis se déplacer sur le dos.
PALIER 4				
	Plonger en eau profonde depuis le bord du bassin.	S'équilibrer pendant 5 secondes en étoile ventrale puis 5 secondes en étoile dorsale.	Aller chercher un objet dans une profondeur d'eau si possible égale à 1,50 mètre.	Nager 15 mètres en équilibre ventral en expirant au moins 4 fois dans l'eau.
				Nager 10 mètres en équilibre dorsal. Transporter un objet sur 5 mètres en le tenant constamment hors de l'eau.
ATTESTATION DE COMPETENCES EN NATATION SCOLAIRE				



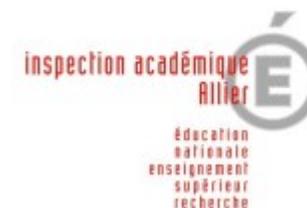
VERS LE PALIER 1

Composantes	Situations d'apprentissage
<p>Entrer dans l'eau</p>	<p>Descendre par l'échelle. Descendre le long d'une perche. Glisser sur un toboggan avec soutien, sans soutien. Sauter en tenant une perche. Sauter à partir d'un tapis posé sur l'eau. Sauter sur un tapis posé sur l'eau. Sauter vers un tapis pour l'attraper.</p> <p>PALIER : Sauter dans l'eau avec un objet flottant.</p>
<p>S'équilibrer</p>	<p>S'allonger sur le ventre, tête dans l'eau, chaque bras posé sur une planche (largeur). S'allonger sur le dos, oreilles dans l'eau, chaque bras posé sur une planche (largeur). S'allonger sur le ventre, tête dans l'eau, une planche tenue au bout de chaque main. S'allonger sur le dos, oreilles dans l'eau, une planche tenue au bout de chaque main. Se laisser tracter, allongé sur le dos, par un camarade. Suivre deux lignes d'eau tendues et s'allonger sur le ventre puis sur le dos à chaque repère visuel.</p> <p>PALIER : S'allonger sur le ventre, la tête dans l'eau, avec un appui.</p>
<p>S'immerger Explorer la profondeur</p>	<p>Se déplacer au petit bain en soufflant sur un objet flottant. En se tenant au bord, mettre la tête dans l'eau et souffler pour faire des bulles. Par deux, dans le petit bain, s'immerger pour compter le nombre de doigts présentés par le camarade. Par deux, dans le petit bain, s'immerger pour trouver la couleur, la forme, la nature d'un objet présenté par le camarade. En suivant le bord, passer sous une perche ou une ligne d'eau.</p> <p>PALIER : Descendre par l'échelle en faisant des bulles, récupérer un objet sur la dernière marche de l'échelle puis le remonter.</p>
<p>Se déplacer Respirer</p>	<p>Dans l'eau, suivre le bord du bassin. Marcher dans le petit bain en avant, en arrière, courir. Suivre deux lignes d'eau tendues en travers du bassin. Suivre une ligne d'eau tendue en travers du bassin. Dans une profondeur maximale de 2 mètres, se déplacer sur le ventre avec soutien pour rejoindre le bord.</p> <p>PALIER : Se déplacer sur 10 à 12 mètres en grande profondeur à l'aide d'un matériel flottant non fixé.</p>



VERS LE PALIER 2

Composantes	Situations d'apprentissage
<p>Entrer dans l'eau</p>	<p>Assis sur le bord, basculer vers l'avant. Accroupi sur le bord, basculer vers l'avant. Assis sur un tapis posé sur l'eau, basculer vers l'avant, vers l'arrière. Accroupi sur un tapis posé sur l'eau, basculer vers l'avant, vers l'arrière. Chuter vers l'arrière depuis un tapis posé sur l'eau. Sauter pour attraper une ligne d'eau tendue.</p> <p>PALIER : Sauter pour attraper un objet flottant posé sur l'eau.</p>
<p>S'équilibrer</p>	<p>Debout dans le petit bain, se laisser tomber en avant en tenant une planche et s'allonger idem en arrière. Depuis un tapis posé sur l'eau, en boule, se laisser tomber en avant puis s'allonger sur le ventre. Depuis un tapis posé sur l'eau, en boule, se laisser tomber en arrière puis s'allonger sur le dos. Assis sur le bord du bassin, se laisser tomber en avant en tenant une planche et s'allonger. Accroupi depuis le bord du bassin, basculer en avant et s'équilibrer en étoile. En moyenne profondeur, s'allonger sur le ventre en tenant un pain de ceinture dans chaque main.</p> <p>PALIER : Se laisser basculer en avant puis s'équilibrer en étoile.</p>
<p>S'immerger Explorer la profondeur</p>	<p>(en faisant varier les profondeurs) Dans le petit bain, ramasser un objet lesté défini. Descendre à l'échelle pour aller s'asseoir au fond. Descendre à l'aide d'une perche pour aller toucher le fond et/ou pour ramasser un objet, pour aller s'asseoir au fond, pour aller s'allonger. Descendre le long d'une perche oblique pour toucher le fond avec la main et/ou pour ramasser un objet. Descendre par l'échelle puis remonter par une perche, descendre par une perche remonter par une autre.</p> <p>PALIER : Aller chercher un objet au fond à l'aide d'une perche.</p>
<p>Se déplacer Respirer</p>	<p>Au petit bain, se déplacer avec une frite, se déplacer avec une planche. Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, se déplacer avec soutien en équilibre ventral, en équilibre dorsal. Dans une profondeur maximale de 2 mètres, se déplacer sur le ventre avec soutien, sans soutien idem sur le dos.</p> <p>PALIER : Rejoindre, sans aide, un tapis posé sur l'eau à 5 mètres en soufflant dans l'eau.</p>



VERS LE PALIER 3

Composantes	Situations d'apprentissage
Entrer dans l'eau	<p>Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, sauter puis attraper une frite. Sauter verticalement les bras le long du corps. Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, glisser sur le toboggan sur le ventre, bras et tête en avant. Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, glisser sur le toboggan sur le dos tête en avant et bras le long du corps. Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, accroupi sur le bord, basculer vers l'avant.</p> <p>PALIER : Basculer vers l'avant depuis le bord.</p>
S'équilibrer	<p>Allongé sur un tapis, tourner pour basculer dans l'eau et atterrir sur le ventre, idem sur le dos. S'allonger sur le ventre en tenant une ligne d'eau puis ramener les jambes sous la ligne pour s'allonger sur le dos (ou tourner sur le côté pour s'allonger sur le dos). Alterner tout au long d'une ligne d'eau, s'allonger sur le ventre, tourner et s'allonger sur le dos.</p> <p>PALIER : Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal.</p>
S'immerger Explorer la profondeur	<p>(en faisant varier les profondeurs) Descendre par une perche verticale, remonter par une autre, descendre par une perche oblique, remonter par une perche verticale. Passer sous/dans un objet lesté défini par sa couleur, passer entre les jambes d'un camarade pour collecter des objets immergés. Récupérer deux objets lestés distants de 3 mètres. Descendre à l'échelle pour récupérer une ligne d'eau immergée, la suivre sur 1 ou 2 mètres, la lâcher et remonter à la surface. Descendre à l'échelle pour récupérer une ligne d'eau immergée, la suivre jusqu'à un repère visuel, la lâcher et remonter à la surface.</p> <p>PALIER : Suivre une perche oblique puis collecter successivement deux objets lestés distants de 1,50 mètre.</p>
Se déplacer Respirer	<p>Avec brassards ou ceinture, dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, se déplacer sur une largeur de bassin en position ventrale. Avec brassards ou ceinture, dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, se déplacer sur une largeur de bassin en position dorsale. Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, se déplacer sur le ventre en tenant une planche – idem sur le dos. Se déplacer entre 2 lignes en expirant à chaque repère visuel. Se déplacer sur le ventre en expirant, bras posés sur une planche et passer en équilibre dorsal pour inspirer.</p> <p>PALIER : Se déplacer en équilibre ventral sur 10 mètres en expirant 4 fois dans l'eau, enchaîner par une demi vrille puis se déplacer sur le dos.</p>



VERS LE PALIER 4

Composantes	Situations d'apprentissage
Entrer dans l'eau	<p>Une jambe fléchie, un genou au sol, basculer vers l'avant les bras en extension. Dans une profondeur maximale de 2 mètres, jambes tendues, basculer vers l'avant les bras en extension. Les pieds légèrement décalés, les jambes fléchies, lever la jambe arrière et se laisser basculer, bras en extension. Plonger en avant depuis le bord, les pieds légèrement décalés.</p> <p>PALIER : Plonger en eau profonde depuis le bord du bassin.</p>
S'équilibrer	<p>Avec ceinture pour se déplacer, aller d'un repère à un autre, effectuer une étoile ventrale suivie d'une étoile dorsale à chaque repère. Sans ceinture, se déplacer d'un repère à un autre en effectuant une étoile ventrale suivie d'une étoile dorsale à chaque repère. Sans ceinture, enchaîner déplacement ventral, étoile ventrale, étoile dorsale, déplacement dorsal sur la largeur d'un bassin.</p> <p>PALIER : S'équilibrer pendant 5 secondes en étoile ventrale puis 5 secondes en étoile dorsale.</p>
S'immerger Explorer la profondeur	<p>S'allonger à plat ventre, le buste à la surface de l'eau puis basculer verticalement avec une aide extérieure qui soulève les jambes. Descendre un toboggan sur le ventre pour passer à l'intérieur d'un cerceau posé sur l'eau. Faire un appui tendu renversé dans le petit bain. Rejoindre une ligne d'eau tendue et l'utiliser pour effectuer un plongeon canard. Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, suivre un parcours de cerceaux lestés à différentes hauteurs.</p> <p>PALIER : Aller chercher un objet dans une profondeur d'eau si possible égale à 1,50 mètre.</p>
Se déplacer Respirer	<p>Se déplacer en équilibre ventral sur 10 mètres en expirant 2 fois dans l'eau. Parcourir en continu une longueur de bassin à l'aide d'une planche en expirant à chaque repère visuel disposé sur le bord. Se déplacer en équilibre dorsal les bras croisés dans le dos. Se déplacer en équilibre dorsal les mains croisées derrière la tête. Se déplacer en équilibre dorsal en transportant un objet posé sur une planche. Se déplacer en équilibre dorsal, un bras le long du corps, la main opposée sortie de l'eau.</p> <p>PALIER : Nager 15 mètres en équilibre ventral en expirant au moins 4 fois dans l'eau. Nager 10 mètres en équilibre dorsal. Transporter un objet sur 5 mètres en le tenant constamment hors de l'eau.</p>



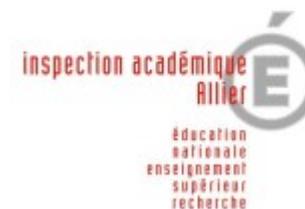
ENTRER DANS L'EAU

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE							PALIER
Descendre par l'échelle.	Descendre le long d'une perche.	Glisser sur un toboggan avec soutien, sans soutien.	Sauter en tenant une perche.	Sauter à partir d'un tapis posé sur l'eau.	Sauter sur un tapis posé sur l'eau.	Sauter vers un tapis pour l'attraper.	EN1 Sauter dans l'eau avec un objet flottant.
Assis sur le bord, basculer vers l'avant.	Accroupi sur le bord, basculer vers l'avant.	Assis sur un tapis posé sur l'eau, basculer vers l'avant, vers l'arrière.	Accroupi sur un tapis posé sur l'eau, basculer vers l'avant, vers l'arrière.	Chuter vers l'arrière depuis un tapis posé sur l'eau.	Sauter pour attraper une ligne d'eau tendue.		EN2 Sauter pour attraper un objet flottant posé sur l'eau.
Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, sauter puis attraper une frite.	Sauter verticalement les bras le long du corps.	Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, glisser sur le toboggan sur le ventre, bras et tête en avant.	Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, glisser sur le toboggan sur le dos, tête en avant et bras le long du corps.		Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, accroupi sur le bord, basculer vers l'avant.		EN3 Basculer vers l'avant depuis le bord.
Une jambe fléchie, un genou au sol, basculer vers l'avant les bras en extension.		Dans une profondeur maximale de 2 mètres, jambes tendues, basculer vers l'avant les bras en extension.	Les pieds légèrement décalés, les jambes fléchies, lever la jambe arrière et se laisser basculer, bras en extension.			Plonger en avant depuis le bord, les pieds légèrement décalés.	EN4 Plonger en eau profonde depuis le bord du bassin.



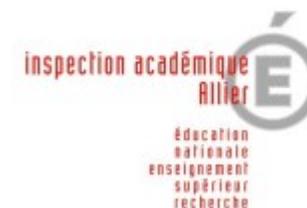
S'ÉQUILIBRER

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE						PALIER
S'allonger sur le ventre, tête dans l'eau, chaque bras posé sur une planche (largeur).	S'allonger sur le dos, oreilles dans l'eau, chaque bras posé sur une planche (largeur).	S'allonger sur le ventre, tête dans l'eau, une planche tenue au bout de chaque main.	S'allonger sur le dos, oreilles dans l'eau, une planche tenue au bout de chaque main.	Se laisser tracter, allongé sur le dos, par un camarade.	Suivre deux lignes d'eau tendues et s'allonger sur le ventre puis sur le dos à chaque repère visuel.	EQ1 S'allonger sur le ventre la tête dans l'eau avec un appui.
Debout dans le petit bain, se laisser tomber en avant en tenant une planche et s'allonger.	Debout dans le petit bain, se laisser tomber en arrière en tenant une planche et s'allonger.	Depuis un tapis posé sur l'eau, en boule, se laisser tomber en avant puis s'allonger sur le ventre.	Depuis un tapis posé sur l'eau, en boule, se laisser tomber en arrière puis s'allonger sur le dos.	Assis sur le bord du bassin, se laisser tomber en avant en tenant une planche et s'allonger.	Accroupi depuis le bord du bassin, basculer en avant et s'équilibrer en étoile. En moyenne profondeur, s'allonger sur le ventre en tenant un pain de ceinture dans chaque main.	EQ2 Se laisser basculer en avant puis s'équilibrer en étoile.
Allongé sur un tapis, tourner pour basculer dans l'eau et atterrir sur le ventre, idem sur le dos.	S'allonger sur le ventre en tenant une ligne d'eau puis ramener les jambes sous la ligne pour s'allonger sur le dos.	S'allonger sur le ventre en tenant une ligne d'eau puis tourner sur le côté pour s'allonger sur le dos.		Alterner tout au long d'une ligne d'eau, s'allonger sur le ventre, tourner et s'allonger sur le dos.		EQ3 Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal.
Avec ceinture pour se déplacer, aller d'un repère à un autre, effectuer une étoile ventrale suivie d'une étoile dorsale à chaque repère.	Sans ceinture, se déplacer d'un repère à un autre en effectuant une étoile ventrale suivie d'une étoile dorsale à chaque repère.		Sans ceinture, enchaîner déplacement ventral, étoile ventrale, étoile dorsale, déplacement dorsal sur la largeur d'un bassin.		EQ4 S'équilibrer pendant 5 secondes en étoile ventrale puis 5 secondes en étoile dorsale.	



S'IMMERGER – EXPLORER LA PROFONDEUR

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE (en faisant varier les profondeurs)						PALIER	
Se déplacer au petit bain en soufflant sur un objet flottant.	En se tenant au bord, mettre la tête dans l'eau et souffler pour faire des bulles.	Par deux, dans le petit bain, s'immerger pour compter le nombre de doigts présentés par le camarade.		Par deux, dans le petit bain, s'immerger pour trouver la couleur, la forme, la nature d'un objet présenté par le camarade.	En suivant le bord, passer sous une perche ou une ligne d'eau.	PR1 Descendre à l'échelle en faisant des bulles, récupérer un objet sur la dernière marche de l'échelle puis le remonter.	
Dans le petit bain, ramasser un objet lesté défini.	Descendre à l'échelle pour aller s'asseoir au fond.	Descendre à l'aide d'une perche pour aller toucher le fond et/ou pour ramasser un objet.	Descendre à l'aide d'une perche pour aller s'asseoir au fond, pour aller s'allonger.	Descendre le long d'une perche oblique pour toucher le fond avec la main et/ou pour ramasser un objet.	Descendre par l'échelle, remonter par une perche.	Descendre par une perche, remonter par une autre.	PR2 Aller chercher un objet au fond à l'aide d'une perche.
Descendre par une perche verticale, remonter par une autre.	Descendre par une perche oblique, remonter par perche verticale.	Passer sous/dans un objet lesté défini par sa couleur.	Passer entre les jambes d'un camarade pour collecter des objets immergés.	Récupérer deux objets lestés distants de 3 mètres.	Descendre à l'échelle pour récupérer une ligne d'eau immergée, la suivre sur 1 ou 2 mètres, la lâcher et remonter à la surface.	Descendre à l'échelle pour récupérer une ligne d'eau immergée, la suivre jusqu'à un repère visuel, la lâcher et remonter à la surface.	PR3 Suivre une perche oblique puis collecter successivement deux objets lestés distants de 1,50 mètre.
S'allonger à plat ventre, le buste à la surface de l'eau puis basculer verticalement avec une aide extérieure qui soulève les jambes.	Descendre un toboggan sur le ventre pour passer à l'intérieur d'un cerceau posé sur l'eau.	Faire un appui tendu renversé dans le petit bain.		Rejoindre une ligne d'eau tendue et l'utiliser pour effectuer un plongeon canard.	Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, suivre un parcours de cerceaux lestés à différentes hauteurs.	PR4 Aller chercher un objet dans une profondeur d'eau si possible égale à 1,50 mètre.	



SE DEPLACER

Dans l'eau, suivre le bord du bassin	Marcher dans le petit bain en avant, en arrière, courir.	Suivre deux lignes d'eau tendues en travers du bassin.	Suivre une ligne d'eau tendue en travers du bassin.	Dans une profondeur maximale de 2 mètres, se déplacer sur le ventre avec soutien pour rejoindre le bord.	DE1 Se déplacer sur 10 à 12 mètres en grande profondeur à l'aide d'un matériel flottant non fixé.	
Au petit bain, se déplacer avec une frite, se déplacer avec une planche.		Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, se déplacer avec soutien en équilibre ventral, en équilibre dorsal.		Dans une profondeur maximale de 2 mètres, se déplacer sur le ventre avec soutien, sans soutien (idem ensuite sur le dos).	DE2 Rejoindre, sans aide, un tapis posé sur l'eau à 5 mètres en soufflant dans l'eau.	
Avec brassards ou ceinture, dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, se déplacer sur une largeur de bassin en position ventrale.	Avec brassards ou ceinture, dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, se déplacer sur une largeur de bassin en position dorsale.	Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, se déplacer sur le ventre en tenant une planche.	Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, se déplacer sur le dos en tenant une planche.	Se déplacer entre 2 lignes d'eau en expirant à chaque repère visuel.	Se déplacer sur le ventre en expirant, bras posés sur une planche et passer en équilibre dorsal pour inspirer.	DE3 Se déplacer en équilibre ventral sur 10 mètres en expirant 4 fois dans l'eau, enchaîner par une demi vrille puis se déplacer sur le dos.
Se déplacer en équilibre ventral sur 10 mètres en expirant 2 fois dans l'eau.	Parcourir en continu une longueur de bassin à l'aide d'une planche en expirant à chaque repère visuel disposé sur le bord.	Se déplacer en équilibre dorsal les bras croisés dans le dos.	Se déplacer en équilibre dorsal les mains croisées derrière la tête.	Se déplacer en équilibre dorsal en transportant un objet posé sur une planche.	Se déplacer en équilibre dorsal, un bras le long du corps, la main opposée sortie de l'eau.	DE4 Nager 15 mètres en équilibre ventral en expirant au moins 4 fois dans l'eau.
						DE5 Nager 10 mètres en équilibre dorsal.
						DE6 Transporter un objet sur 5 mètres en le tenant constamment hors de l'eau.



DE LA DOCUMENTATION

FICHES PARUES DANS LA REVUE EPS1

N°122 Avril / Mai 2005

En route pour la piscine cycle 1 pages 27 à 29 / A l'école de l'aviron cycle 3 pages 30 à 32 / Le jeu de l'oie des nageurs cycles 2/3 pages 33 à 35 / Je rame, tu rames, nous ramons cycle 3 pages 25-26

N°118 Juin / Juillet / Août 2004

Les nageurs, acteurs de leurs progrès pages 3 à 6 / Nageons jusqu'au château cycle 2 pages 19-20

N°117 Avril / Mai 2004 : La voile, la mer et le vent cycle 3 pages 25-26

N°115 Novembre / Décembre 2004 : Bientôt nageurs cycle 1 pages 17-18

N°113 Juin / Juillet / Août 2003 : Découvrir le kayak cycle 3 pages 25-26

REVUES et OUVRAGES

Jeux aquatiques
Collection "Des jeux aux sports"
Editions Revue EPS1

Natation pour les 6-12 ans
Collection Activités Sportives et Education
Editions Revue EPS1



REMERCIEMENTS et CREDITS

A l'ensemble de l'équipe pédagogique des bassins de Vichy Val d'Allier pour sa disponibilité et son aide précieuse et quotidienne dans la conception des supports,

aux enseignants et aux élèves qui ont participé à leur élaboration et leur mise en pratique,

aux équipes MNS des divers bassins pour leur contribution à cette réalisation,

à l'équipe de formateurs du CREPS de Vichy Auvergne et aux stagiaires ayant participé aux diverses expérimentations.

Conception et réalisation :
Equipe EPS de l'Allier

Maquette :
Equipe EPS de l'Allier

Vidéos - photos :
*Inspections de Vichy, Moulins et Montluçon -
Equipes des bassins de l'Allier.*

© ia-allier-cdnat-2006