

L'ENSEIGNEMENT DE LA NATATION A L'ÉCOLE



**Equipe Départementale EPS 1^{er} Degré
De Guyane**

**L'Enseignement De La Natation
A L'Ecole**

IEN Référent : Jérôme SENAC

**Rédacteur : Marguerite HORTH CPD EPS
Novembre 2012**

Avec la participation de : Thierry VERIN MNS

Introduction

Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale, inscrite dans le socle commun de connaissances et de compétences. Le savoir-nager visé au dernier palier du socle commun est défini dans les programmes du collège par le « 1er degré du savoir-nager ». Il correspond à une maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.

L'enseignement de la natation à l'école est la seule qui mette en jeu de multiples partenaires : Municipalités (financement), parents d'élèves (comme aides), Maîtres-nageurs (surveillance, enseignement), Conseiller pédagogique (organisation des séances et construction des différentes étapes d'apprentissage), Directeur de piscine, responsable de bassin (déroulement des séances), Transporteurs, collectivités : encouragement à la pratique de la natation.

Ces niveaux d'intervention en dehors de l'école, démontre que l'enseignement de la natation à l'école ne s'improvise pas mais se prépare longtemps à l'avance.

Destiné aux enseignants de tous cycles, aux intervenants travaillant de concert avec les équipes pédagogiques, le présent document a été conçu comme un guide d'accompagnement. Dans une première phase, il aborde les cinq thèmes abordés dans les situations aquatiques (définition, cas pratiques, utilité des exercices), puis la liste de matériel disponible dans le département, ainsi que les actions possibles. La dernière phase présente une planification d'activités possibles, suivie d'exemples de situations pratiques dans l'eau.

Chaque enseignant trouvera des éléments lui apportant l'aide à une pratique quantitative et qualitative de l'activité natation. Le contenu riche, et les situations à mettre en place, permettent à chaque enfant d'apprendre, de progresser. Il s'adresse à un public varié (débutants, pré-nageurs, nageurs, nageurs confirmés)

La construction du nageur s'effectue en plusieurs étapes qui se succèdent dans le temps. Chacune de ces étapes se traduit par des acquisitions qui sont indispensables à la progression future du nageur.

L'Equipe EPS de Guyane

Les activités aquatiques et la natation sont partie intégrante de l'enseignement de l'éducation physique et sportive à l'école, au collège et au lycée.

À l'école maternelle et à l'école élémentaire, depuis très longtemps, la pratique des activités en milieu aquatique a pris une place importante dans cet enseignement. L'expérience de toutes ces années, les recherches et travaux pédagogiques conduits dans ce domaine, les évaluations réalisées à différentes occasions permettent de mettre en évidence l'importance de cet enseignement pour l'ensemble des élèves. **Les éducateurs (MNS) doivent faire partie intégrante des différents projets pédagogiques à mettre en place avec l'Education Nationale.**

Il est important de **prioriser l'apprentissage des élèves** visant à développer des compétences nécessaires à la maîtrise de **leur sécurité**. C'est notamment le cas de la natation pratiquée dans le cadre de l'éducation physique et sportive et de l'association sportive.

La prévention des noyades reste très importante dans l'apprentissage de la natation. La pratique des activités de loisir et en particulier les activités nautiques comme la voile, le kayak, etc... doivent être ouvert à un grand nombre de personnes.

Des projets ont vu le jour afin de soutenir ces enjeux et en particulier l'opération "**savoir nager**" qui permet à des enfants de prendre des cours gratuitement et ce, depuis l'été 2008.

Le concept du « savoir nager » à évaluer renvoie à une définition appropriée à la philosophie scolaire : « prendre le risque de s'aventurer dans le milieu aquatique profond en autonomie complète sans aucune reprise d'appuis immédiats avec le monde solide ».

2 objectifs principaux :

- a) objectif sécuritaire et utilitaire : savoir se sortir de l'eau
- b) objectif plaisir : savoir rester dans l'eau le plus longtemps possible

La mise en place d'un dossier pédagogique avec la palette d'exercices proposés, est un bon progrès si nous pouvons y porter des améliorations aux cours des années, avec le concours de chacun. Cette trame d'exercices permettra une aide permanente aux enseignants afin qu'ils atteignent des objectifs fixés, et que nous allions dans la même direction.

MNS

Les 5 thèmes de la natation

La capacité à se déplacer, même sur une longue distance, ne constitue pas une réelle garantie de sécurité et ne suffit pas pour considérer un enfant comme nageur. En effet, selon les activités pratiquées et le milieu dans lequel il se trouve (mer, rivière, piscine), l'enfant peut se trouver confronté à des situations variées et inattendues (chute, vagues...).

L'autonomie et la maîtrise complète du milieu aquatique passent donc par l'acquisition de compétences diverses que l'on peut regrouper en 5 grands thèmes

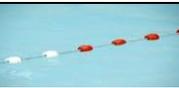
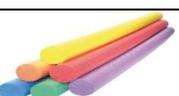
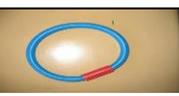
entrées	équilibres	immersion	respiration	déplacement
<p>Définition : Action permettant d'accéder de différentes manières (plongeon, saut, roulade, toboggan,...) à un plan d'eau</p>	<p>Définition : Action permettant une stabilité dans le milieu aquatique en position verticale et horizontale ainsi qu'un redressement pour reprendre appui au sol. Accepter de se laisser l'eau faire ; Avoir la capacité de se penser corps flottant Gérer le déséquilibre</p>	<p>Définition : Consiste à pouvoir se repérer et à se déplacer sous l'eau afin de pouvoir explorer l'espace aquatique Apprendre à ouvrir les yeux, à prendre de nouveaux repères inconnus : verticalité du regard</p>	<p>Définition : Fonction d'ordinaire inconsciente mais qui doit être adaptée aux spécificités du milieu aquatique</p>	<p>Définition : Le fait de se mouvoir en milieu aquatique et de pouvoir explorer l'espace à la surface ou sous l'eau : rééquilibre et s'orienter</p>
<p>Cas pratiques : Basculer d'un bateau, savoir réagir à une chute imprévue</p>	<p>Cas pratiques : Se laisser flotter en position allongée sur le ventre et sur le dos, savoir se redresser dans l'eau.</p>	<p>Cas pratiques : Accepter l'eau sur l'ensemble du corps sans appréhension, rechercher 1 objet sous l'eau, explorer les fonds sous-marins</p>	<p>Cas pratiques : Se déplacer sur de plus grandes distances, s'immerger facilement en expirant tout l'air contenu dans les poumons</p>	<p>Cas pratiques : Rejoindre le bord du bassin, pratiquer la natation en compétition ou en loisir.</p>
<p>Utilité des exercices : ► Lors d'une chute imprévue d'une embarcation ou du bord d'une piscine, de nombreux nageurs peuvent éprouver des difficultés dues à la surprise et aux manques de repères. Pour une pratique sportive de la</p>	<p>Utilité des exercices : ► Les pertes d'équilibre et l'incapacité à se redresser pour prendre appui au sol peuvent être à l'origine de noyades même en faible profondeur ► La maîtrise de l'équilibre</p>	<p>Utilité des exercices : ► Pour certains pratiquants, avoir de l'eau sur le visage peut être source d'appréhension. Des éclaboussures ou une immersion imprévue peuvent alors provoquer un</p>	<p>Utilité des exercices : ► Pour pouvoir se déplacer sur de longues distances, il est nécessaire d'avoir une respiration adaptée avec une expiration complète sous l'eau et une inspiration rapides en</p>	<p>Utilité des exercices : ► Les exercices de déplacements sont bien évidemment indispensables pour évoluer en toute sécurité en grande profondeur. Pouvoir se déplacer sur de longues distances permettra</p>

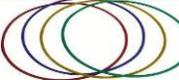
<p>natation, il est nécessaire de savoir entrer dans l'eau par un plongeon ou au moins par un saut.</p>	<p>horizontal sera essentielle pour les futurs déplacements.</p>	<p>début de panique, même pour une personne sachant se déplacer. ▶ Les exercices d'immersions sont un préalable aux exercices d'équilibres et de déplacements sur le ventre, car ceux-ci nécessitent de mettre le visage dans l'eau.</p>	<p>surface ; De plus, cette respiration doit être synchronisée aux mouvements propulsifs. ▶ Les poumons remplis d'air nous font flotter, c'est le phénomène des poumons ballastes. Pour pouvoir s'immerger plus facilement et plus efficacement, il est nécessaire d'apprendre à expirer complètement sous l'eau pour « vider » ses poumons.</p>	<p>une pratique sportive de la natation et donc le développement des capacités physiques et en particulier de l'endurance.</p>
<p>▶ Le développement de compétences dans ces 5 grands thèmes est donc tout d'abord une exigence de sécurité, car elle peut permettre à l'enfant de réagir aux nombreuses situations qui peuvent se présenter lors d'une activité nautique. Mais il faut également savoir que ces thèmes opposés en apparence doivent être perçus comme un ensemble et que la progression dans un même thème nécessite souvent des compétences préalables dans d'autres thèmes. Un déplacement sur le ventre par exemple nécessitera de savoir s'allonger (équilibre) et de mettre le visage dans l'eau (immersion et respiration)</p>				

Les Etapes Essentielles

ACCEPTER L'IMMERSION	ACCEPTER DE LAISSER L'EAU FAIRE
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avoir la capacité de s'immerger volontairement en découvrant d'autres aspects comme la gestion de la respiration (apprendre l'apnée, apprendre à gérer les expirations sous-marines et les inspirations en surface avec un rythme particulier. La vision sera également un élément à prendre en considération dans l'immersion :(apprendre à ouvrir les yeux), à prendre de nouveaux repères sous-marins, se concentrer sur la verticalité du regard dirigé vers le fond. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avoir la capacité de se penser en tant que corps flottant : gérer le déséquilibre. ➤ Apprendre à se laisser porter par l'eau, que ce soit en expérimentant la « bombe », la « méduse », « l'étoile » ou en testant la remontée passive.
ORGANISER LA PROPULSION	ACCEPTER LA CHUTE
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avoir la capacité de se rééquilibrer et s'orienter à des fins propulsives. Nager n'est pas avoir un équilibre le plus stable et le plus horizontal possible, c'est au contraire une question de déséquilibre. L'enfant passera de l'exploration désordonnée (rassurante mais inefficace) à la coordination experte avec les étapes intermédiaires de mélange des deux pratiques, parfois régressives. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avoir la capacité de gérer le déséquilibre, de se pencher en avant dans l'eau. De l'entrée par le saut vertical jusqu'au plongeon, tout un travail d'acceptation de la bascule est à accepter

**MATERIEL DISPONIBLE DANS LES STADES NAUTIQUES DU DEPARTEMENT
DEBUT SEPTEMBRE 2012**

Matériel		Localités								Actions Possibles			
		Cayenne	Rémire	Kourou	Roura	Macouria	Sinnamary	St Laurent	Matoury	Entrer	Equilibrer	Immerger	Déplacer
Echelles		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Lignes d'eau		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bord du bassin		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Tapis		✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Toboggan		✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓		✓	
Ceintures		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Frites		✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓		✓
Planches		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Pull boy		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓		✓
Anneaux		✓		✓		✓	✓					✓	

Matériel		Localités								Actions Possibles			
		Cayenne	Rémire	Kourou	Roura	Macouria	Sinnamary	St Laurent	Matoury	Entrer	Equilibrer	Immerger	Déplacer
Objets lestés		✓	✓			✓	✓	✓	✓			✓	
Objets flottants		✓						✓	✓				✓
Cerceaux flottants		✓				✓	✓	✓	✓			✓	
Cerceaux lestés		✓	✓			✓	✓	✓				✓	
Mannequins		✓	✓			✓		✓	✓			✓	
Perche		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cage		✓					✓	✓	✓		✓	✓	
Brassards			✓				✓				✓		✓

Exemples de planification de séances en tenant compte des 5 domaines d'enseignement de la natation

- Des situations sont proposées dans les 5 domaines suivants : **entrées dans l'eau – équilibres - immersion – respiration - déplacements**
- Elles serviront de base de travail à l'enseignant, pour la mise en place d'une programmation de l'activité.

Plusieurs types de séances sont possibles :

- des séances possibles par ateliers, dans un ou des domaines distincts (entrées dans l'eau, immersion, déplacement, etc...)
- des séances possibles avec un enchaînement, permettant à l'élève de coordonner et d'enchaîner, selon un parcours défini par l'enseignant, le MNS et/ou les enfants (une entrée dans l'eau, suivie d'une immersion et d'un déplacement) constituant ainsi la synthèse des séances.

Il est essentiel et important de rechercher avant tout, le plaisir et l'engagement personnel de l'enfant, et une quantité de travail suffisante pour de réels progrès

Débutants (niveau initial)	Pré-nageur (débrouillés niveau 1)	Nageurs (niveau 2)	Nageur + (niveau 3)
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Groupe constitué d'enfants qui n'ont rarement, voire jamais fréquenté la piscine et qui ont éventuellement des craintes vis-à-vis du milieu aquatique 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Groupe constitué d'enfants ayant un vécu et possédant une certaine acquisition dans la construction du nageur (familiarisation au milieu et au corps flottant) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Groupe constitué d'enfants sachant se déplacer sans matériel sur une distance d'environ 15 m et n'éprouvant plus de craintes liées au milieu. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Groupe constitué d'enfants possédant les acquisitions du « savoir nager »
Objectifs :	Objectifs :	Objectifs :	Objectifs :
<ul style="list-style-type: none"> • Familiariser l'enfant au milieu aquatique et faire disparaître les craintes liées au milieu • Approprié son espace en se déplaçant, en modifiant progressivement ses appuis • S'allonger et trouver son équilibre sur le ventre et sur le dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner des expirations sous l'eau et des inspirations en surface • Rendre le corps profilé /découvrir des équilibres nouveaux en mouvement (construction du corps projectile) • Se déplacer sans matériel sur environ 5 à 10 m sur le ventre et sur le dos • Développer la propulsion (usage de matériel de flottaison peut être envisagé, permettant de rassurer l'enfant) 	<ul style="list-style-type: none"> • affiner ses compétences dans les différents domaines (entrée, immersion, déplacement/propulsion, respiration, équilibre) • réaliser des parcours combinant les différents domaines • se placer sur le ventre et sur le dos • se déplacer et se maintenir en équilibre sur place • réagir à une situation de chute, se déplacer en surface et/ou sous l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser des situations conduisant l'enfant à de nouvelles expériences • accepter de nouveaux équilibres et déséquilibres, de multiples entrées

Entrée dans l'eau Débutants (niveau initial)	Entrée dans l'eau Pré-nageur (débrouillés niveau 1)	Entrée dans l'eau Nageurs (niveau 2)	• Entrée dans l'eau Nageur + (niveau 3)
<ul style="list-style-type: none"> • Entrer par le bord : assis, se laisser lentement glisser, se retourner en prenant appui sur le bord • Entrer par l'échelle • Sauter en tenant la perche (départ assis ou accroupi) • Descendre dans l'eau à partir du toboggan / d'un tapis • Par un saut / assis sur le bord • Sauter près du tapis et s'accrocher • Sauter dans l'eau, et attraper la perche tendue à la remontée • Sauter du bord et attraper la perche tendue par l'adulte • Sauter avec une frite sous les bras • Entrer dans l'eau en se déplaçant assis sur le tapis 	<ul style="list-style-type: none"> • avec 2 frites, assis sur le toboggan • Entrer à l'appel de son nom (alignement +différenciation des entrées par chacun) • Les pompiers : se laisser glisser de plus en plus vite le long de la perche, lâcher la perche et remonter par l'escalier • Debout sur le bord, sauter et attraper la perche placée horizontalement (en hauteur) • Sauter en maintenant la perche, dans un cerceau • Saut du parachutiste : sauter avec une planche sous chaque bras / ou une frite • Sauter pour toucher ou attraper un objet • effectuer des roulades le corps allongé sur un tapis, et se laisser tomber dans l'eau • effectuer des roulades dans l'eau, le corps groupé (partir du bord) • effectuer des roulades (corps groupé), sur un tapis en partant du bord. • tomber en arrière à partir du bord (comme une grenouille) • Marcher sur le tapis / Marcher sur le tapis et se laisser tomber en tenant une frite sous chaque bras • Faire la bouteille, jambes serrées, bras le long du corps / se laisser tomber raide de face, de côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire une roulade arrière sur le tapis • Passer sous un alignement de perches • Sauter au-delà de la perche placée à la surface de l'eau • Sauter à l'intérieur du cerceau placé sur l'eau, plonger, puis nager jusqu'au plot • Effectuer un plongeon canard pour rechercher un objet (Remonter l'objet et rester sur place 5 secondes) • Glisser du toboggan et passer dans le cerceau, avant de rattraper le câble ou le tapis • Culbute : Au signal, partant du bord, effectuer des roulades avant et arrière dans l'eau, le corps groupé. • Debout sur le bord du bassin avec les bras collés le long du corps, se laisser tomber en arrière, en avant et sur les deux côtés dans l'eau en restant bien droit, • Sauter pour toucher le ballon lancé par le maître, • Sauter pour attraper le ballon lancé par le maître • Sauter pour attraper des objets flottants de différentes couleurs, • Sauter pour attraper un objet, selon la couleur demandée, la forme demandée 	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter dans l'eau en restant bien droit de façon à toucher le fond • Sauter par-dessus la perche placée à la surface de l'eau • Plonger et se laisser glisser jusqu'à l'immobilité /Expirer dans l'eau • Plonger en faisant ¼ de tour en l'air • Plongeon assis et debout • Réagir très vite à un signal pour entrer dans l'eau.

Equilibres Débutants (niveau initial)	Equilibres Pré-nageur (débrouillés niveau 1)	Equilibres Nageurs (niveau 2)	• Equilibres Nageur + (niveau 3)
<ul style="list-style-type: none"> • S'allonger avec du matériel et sans matériel sur le ventre et sur le dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Dos au mur, se laisser glisser le plus loin possible • Se laisser glisser le plus longtemps possible • Se faire porter par l'eau (faire l'étoile, la boule, sur le ventre, sur le dos : coulée) 	<ul style="list-style-type: none"> • Partir en poussant fort avec les pieds sur le rebord, et se laisser glisser en allongeant les jambes et en laissant les bras allonger devant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer de façon efficace sur le ventre et sur le dos • Se laisser glisser à la surface de l'eau sur le ventre et sur le dos sans se déformer • Se déplacer en position horizontale sur la seule poussée des jambes
Immersion Débutants (niveau initial)	Immersion Pré-nageur (débrouillés niveau 1)	Immersion Nageurs (niveau 2)	Immersion Nageur + (niveau 3)
<ul style="list-style-type: none"> • S'arroser avec un sceau, sous la douche • Faire des bulles en maintenant la tête dans l'eau (en s'agrippant au bord) • S'éclabousser avec les pieds • S'éclabousser avec une main, l'autre tient le bord • Battre les jambes en s'immergeant jusqu'à la taille • Faire le bouchon, 5, 10, 15 fois (monter et descendre en immergeant les épaules) • Prendre un objet sous l'eau, accroché au pied d'un camarade • S'immerger totalement de 5 à 10 secondes (y compris la tête) • Passer sous un ou plusieurs obstacles (pont flottant/ tapis/jambes tendues de ses camarades, perche placé à l'horizontal...) avec un appui 	<ul style="list-style-type: none"> • Dénombrer le nombre de doigts présenté par son camarade (travail en binôme) • Dénombrer le nombre d'objets, (variables : les couleurs, les formes) • Se déplacer le long du bord : Jeu du saut de mouton (avec deux mains, une main) • Se déplacer vers le fond de la piscine en utilisant les 2 mains et récupérer un objet lesté à chiffre (perche placé verticalement) 	<ul style="list-style-type: none"> • S'immerger totalement • Souffler dans l'eau : immerger sa tête, bouche ouverte, puis parler (dire son nom, son prénom, compter, chanter....) • Passer sous une ligne d'eau • Toucher le dernier barreau de l'échelle • Aller nouer ou dénouer un foulard (sous l'eau) au barreau, ou à la cheville d'un camarade • Rester longtemps dans l'eau en comptant, en écrivant, en faisant le plus de bulles le plus longtemps possible • Objet (anneau, etc) tenu par les orteils : récupération par le binôme avec la bouche • Descendre avec l'aide d'une perche et s'asseoir dans le fond du bassin 	<ul style="list-style-type: none"> • Plonger en canard pour aller chercher un objet. • Passer sous différents obstacles • S'asseoir au fond du bassin • Par 2 en se tenant la main, sauter puis se laisser remonter sans bouger en expirant • Assis / debout : en se donnant la main, sauter au signal, se retourner et poser les mains sur le bord • Passer à travers des cerceaux lestés attachés à une corde et suspendus à la ligne d'eau à différentes hauteurs

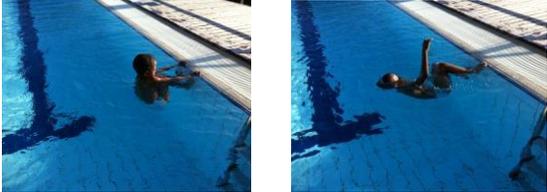
Respiration Débutants (niveau initial)	Respiration Pré-nageur (débrouillés niveau 1)	Respiration Nageurs (niveau 2)	Respiration Nageur + (niveau 3)
<ul style="list-style-type: none"> Faire des cris avec la bouche sous l'eau Souffler dans l'eau Souffler sur une balle de ping-pong posé sur l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> Mains au mur, prendre une inspiration, puis expirer sous l'eau fort Souffler sous l'eau tout en se déplaçant à l'aide du rebord ou d'une perche. 	<ul style="list-style-type: none"> Ouvrir la bouche sous l'eau Compter sous l'eau Souffler par la bouche et par le nez. 	<ul style="list-style-type: none"> Synchroniser sa respiration avec ses déplacements Souffler dans l'eau par la bouche et par le nez Alterner plusieurs fois expiration longue sous l'eau et inspiration brève en surface
Déplacements / Propulsion Débutants (niveau initial)	Déplacements / Propulsion Pré-nageur (débrouillés niveau 1)	Déplacements / Propulsion Nageurs (niveau 2)	Déplacements / Propulsion Nageur + (niveau 3)
<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer avec du matériel (frites / planches / cage / perche) en battements des jambes et/ou bras Descendre au fond du bassin le long d'une perche placée verticalement près du mur 	<ul style="list-style-type: none"> Glisser du toboggan ou plonger, passer à l'intérieur de la cage en soufflant S'allonger en tapant des pieds, les mains l'une après l'autre S'accrocher au bord, se déplacer. Jusqu'aux perches, (<i>des perches sont placées à intervalles réguliers horizontalement</i>), et passer dessous, puis poursuivre en longeant le bord et sortir du bassin. Rester immobile 10 secondes en tenant une frite Sauter du toboggan ou du bord et aller toucher un repère (repères flottants de son choix) Lancer la planche : sauter, aller la chercher et la ramener Faire le tour du tapis sans toucher les objets flottants Utilisation de la frite : déplacement ventral / dorsal / sous le bras / couché dessus / cheval / oreiller 	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer vers une cible le plus rapidement Effectuer une vrille ou une rotation d'avant en arrière (nager en changeant de direction, de position, d'équilibre) Plonger de l'échelle, passer dans le cerceau Groupe d'élèves assis sur le bord, tenant des cerceaux à demi immergés : se déplacer sous l'eau en passant dans les cerceaux : Pont roulant (cerceaux lestés) Sauter du bord, attraper le tapis, 1 élève, 2, 3 puis 4 élèves et battre les jambes Idem : se placer autour du tapis, se déplacer comme l'araignée Pêcher à la ligne : au signal 1 le poisson s'élance à la ligne d'eau, au signal 2 le pêcheur ramène son poisson le long du bord (situation : poisson qui résiste : le pêcheur tire / poisson qui coule : idem) 	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer de façon efficace sur le ventre et sur le dos Se déplacer sur le ventre avec un mouvement de bras et un autre avec les jambes (ex : bras brasse et jambes crawl) nage hybride de manière efficace. Se déplacer par la seule action des bras (moteur-bras) Se déplacer par la seule action des Jambes. Se déplacer en associant la respiration aquatique au travail des bras ou au travail des jambes, Nager sans s'arrêter pour respirer (se déplacer le plus lentement possible)

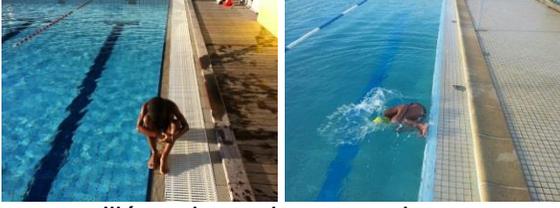
SITUATIONS PRATIQUES

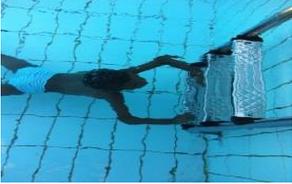
Illustrations de quelques situations pratiques

Entrées	Immersion	Déplacements
 <p>Assis au bord, se retourner pour rentrer dans l'eau</p>	 <p>Assis au bord, faire des battements dans l'eau</p>	 <p>Se déplacer latéralement mains au bord</p>
 <p>Entrer par l'échelle, dos côté bassin</p>	 <p>Bras tendus, immerger la tête en soufflant</p>	 <p>Se déplacer mains au bord, en s'aidant des jambes</p>
 <p>Se jeter dans l'eau, en position assis</p>	 <p>Descendre de l'échelle, et toucher le fond</p>	 <p>Se déplacer sur le ventre, la frite sous la poitrine</p>
 <p>Sauter du bord et attraper le tapis</p>	 <p>Descendre le long de l'échelle et s'asseoir au fond de la piscine</p>	 <p>Se déplacer avec 2 planches sous les bras</p>

Entrées	Immersion	Déplacements
 <p data-bbox="145 322 607 352">Sauter du bord, en tenant la perche</p>	 <p data-bbox="786 336 1272 367">Allongé au bord, faire des battements</p>	 <p data-bbox="1368 296 1980 360">A cheval sur la frite, avancer ou reculer à l'aide des jambes</p>
 <p data-bbox="145 596 618 627">Sauter du bord, et attraper la perche</p>	 <p data-bbox="786 560 1339 624">Faire la bouteille (lâcher les deux mains du bord)</p>	 <p data-bbox="1368 576 1738 606">Se déplacer assis sur la frite</p>
 <p data-bbox="145 831 741 895">Sauter par-dessus la perche, en restant bien droit</p>	 <p data-bbox="786 839 1272 869">Faire la bouteille, en s'aidant du tapis</p>	 <p data-bbox="1368 823 2018 887">Se déplacer coucher sur le tapis, en se servant des bras</p>
 <p data-bbox="145 1094 674 1125">Glisser du toboggan, et entrer dans l'eau</p>	 <p data-bbox="786 1094 1317 1158">Récupérer un anneau placé au pied d'un camarade</p>	 <p data-bbox="1368 1094 1962 1125">S'allonger en s'aidant du tapis, et se déplacer</p>
 <p data-bbox="145 1366 640 1396">Glisser du toboggan et attraper la frite</p>	 <p data-bbox="786 1366 1339 1396">Faire la vrille (se retourner sur soi même)</p>	 <p data-bbox="1368 1366 1906 1396">Se déplacer, en s'aidant de la ligne d'eau</p>

Entrées	Immersion	Déplacements
 <p>Marcher sur le tapis, et entrer progressivement dans l'eau</p>	 <p>Se faire porter par l'eau (Faire l'étoile sur le ventre)</p>	 <p>Se déplacer (battement des pieds) en tenant un pull boy</p>
 <p>A l'aide du pull boy, rentrer dans l'eau</p>	 <p>Se faire porter par l'eau (Faire l'étoile sur le dos)</p>	 <p>Se déplacer avec la frite placée derrière la nuque</p>
 <p>Marcher sur le tapis et sauter dans l'eau</p>	 <p>Se propulser sur le dos, pieds contre le bord</p>	 <p>Se déplacer de dos, avec la frite placée entre les jambes</p>
 <p>Assis sur le tapis, entrer dans l'eau</p>	 <p>Flotter dans l'eau en s'aidant des bras et des jambes (rotations)</p>	 <p>Faire 1 mouvement de bras et un autre avec les jambes (ex : bras brasse et jambes crawl) Nage hybride</p>
 <p>Sauter, Recroquevillé, bras autour des genoux, pieds au bord du bassin (menton rentré contre la poitrine)</p>	 <p>Faire un plongeon</p>	 <p>Enchaîner des actions : se déplacer, passer sous le tapis et remonter par le bord</p>

Entrées	Immersion	Déplacements
 <p>Bascule ventrale bras écartés Bascule arrière en restant droit</p>	 <p>A partir du mur, se propulser sur le ventre, et rester immobile le plus longtemps possible</p>	 <p>Se déplacer sur le tapis, sauter dans l'eau et rejoindre le repère visuel</p>
 <p>Faire la roulade en étant allongé, puis entrer progressivement dans l'eau</p>	 <p>A partir du mur, se propulser sur le dos et rester immobile</p>	 <p>Se déplacer, rejoindre le tapis, grimper pour sortir de l'eau</p>
 <p>Recroquevillé assis, main autour des genoux (menton rentré contre la poitrine), se laisser tomber</p>	 <p>Faire un plongeon sous l'eau</p>	 <p>Se déplacer en contournant le tapis, puis s'asseoir dessus</p>
 <p>Bascule avant, tête rentrée</p>	 <p>Se laisser glisser le plus longtemps possible</p>	

Entrées	Immersion	Déplacements
 <p data-bbox="145 319 526 359">Sauter droit dans un cerceau</p>	 <p data-bbox="784 303 1321 367">Descendre le long de l'échelle en restant allongé</p>	
 <p data-bbox="145 590 526 622">Bascule latérale et immersion</p>	 <p data-bbox="784 558 1321 622">Récupérer un anneau, en s'aidant de la perche placée verticalement.</p>	
 <p data-bbox="145 821 716 885">Faire le saut du parachutiste, avec deux planches sous les bras</p>	 <p data-bbox="784 813 1131 853">S'immerger sous le tapis</p>	
 <p data-bbox="145 1077 750 1141">Effectuer un plongeon, placé, à différentes hauteurs</p>	 <p data-bbox="784 1077 1321 1141">Passer à travers des cerceaux placés à différentes hauteurs</p>	

BIBLIOGRAPHIE

- Source Internet : docnatationpourtous
- L'EPS à l'école RETZ
- Editions revue EPS
- Natation à l'école (circulaire du 27 avril 1987)
- Natation à l'école (circulaire du 07 juillet 2011)

REMERCIEMENTS

Prise des photographies

- Stade nautique de Baduel à Cayenne
- Stade nautique Aquazonia à Matoury
- PIERRE GAEL Jean-Luc CPC EPS

Situations pratiques

- TIAGO
- THAYRAN ET MAREVA