



# PROPOSITION DE SITUATIONS PÉDAGOGIQUES POUR ENSEIGNER LA NATATION AU CYCLE 2

Source inspirée des travaux réalisés par Hanta Leroux et l'équipe des MNS de la piscine du Haut-Phare – Le Neubourg (Mise à jour janvier-février 2018)

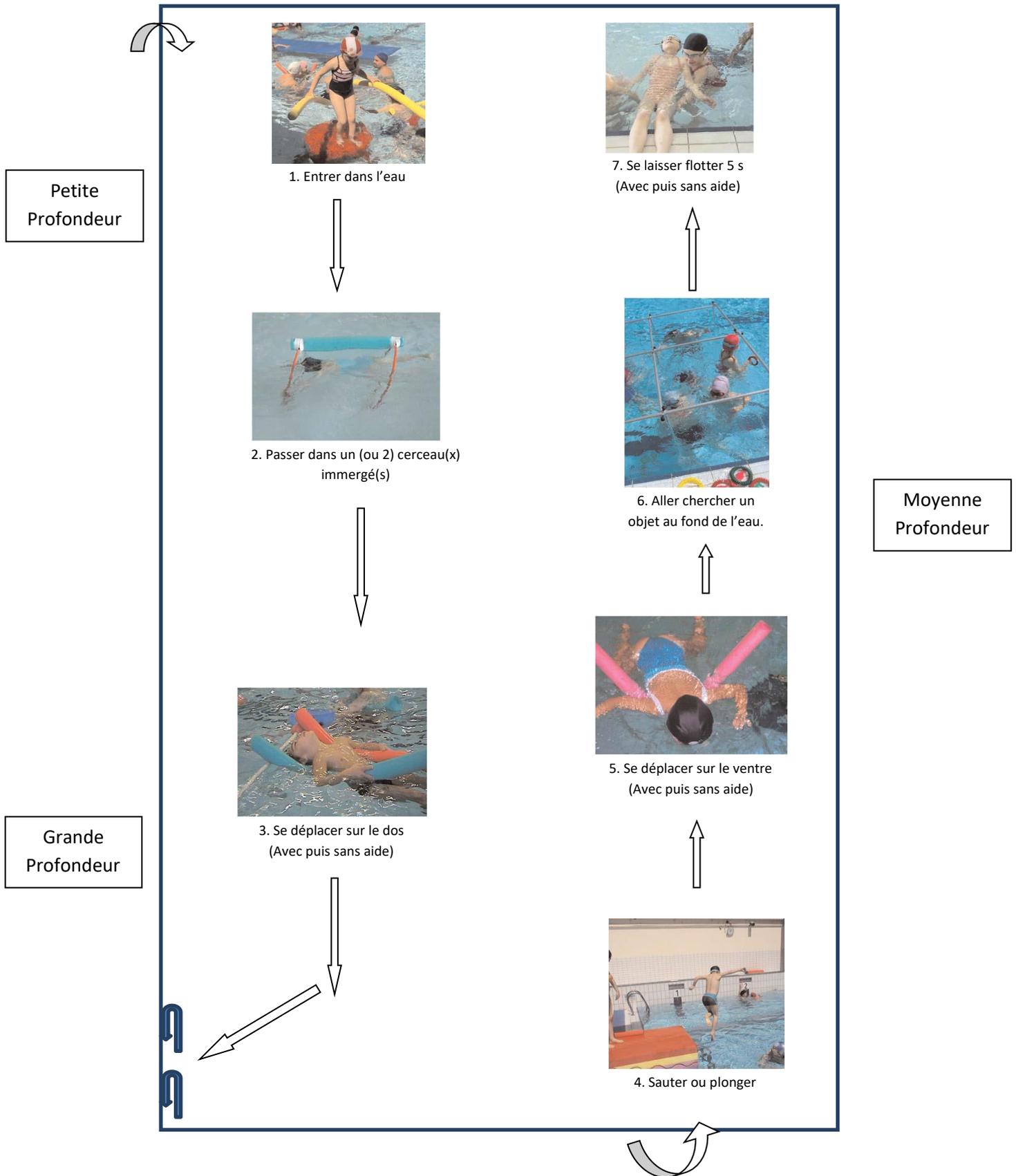
## 1. La mise en œuvre pédagogique d'un module d'apprentissage au cycle 2

Séance 1 à 2	Séance 3 à 4	Séance 5 à 8	Séances 9 et 10	Séances 11 (et 12)
Entrée dans l'activité : se référer au vécu de l'élève	Situation de référence pour évaluer les besoins	Situations d'apprentissage	Situation d'évaluation des apprentissages	Situations de réinvestissement
<p>Passer à la douche (Se mouiller la tête) - jeux à s'asperger dans l'eau...</p> <p>exemples : - Balles brûlantes - Tir aux cibles - Course de chars - Les déménageurs - Rondes, petit train ....</p>	<p>Mettre en place un parcours (petit bain-grand bain) permettant d'appréhender le milieu aquatique</p> <p>Evaluation 0 à mettre en œuvre en fonction du vécu aquatique des élèves :</p> <p>Une entrée dans l'eau. S'immerger et adapter sa respiration sous l'eau S'équilibrer sur l'eau Se déplacer dans l'eau</p>	<p>Travailler les différents domaines :</p> <p>-entrées dans l'eau -immersion -équilibre -déplacement</p>	<p>Parcours final aménagé qui peut être le même qu'en situation de référence pour observer les progrès des élèves :</p> <p>-Entrer par le toboggan ou sauter -Faire des bulles (3s) -Tenir en position étoile pendant 3 secondes. -Passer sous la perche sans la toucher Se déplacer en quittant ses appuis pédestres.</p>	<p>Mettre en place différents parcours avec matériel (double corde, tapis, cage,...)</p> <p>Jeux collectifs : Balle au capitaine, passe à 5,...)</p> <p>Aller vers la propulsion...</p>

L'enseignant dispose de toute liberté pour concevoir ses propres outils pour évaluer les progrès des élèves, tout en se référant aux repères correspondant aux exigences du test de fin de palier 1.



## 2. Un exemple de parcours pour évaluer les progrès des élèves



Source inspirée des travaux réalisés par Hanta Leroux et l'équipe des MNS de la piscine du Haut-Phare – Le Neubourg (Mise à jour janvier-février 2018)

### 3. Comment travailler les domaines d'action

Niveau CP-CE1-CE2		
Domaine d'action	Compétences travaillées	Exemples de situations d'apprentissage
<p>J'entre dans l'eau</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'entre dans l'eau par l'échelle dans le grand bain</li> <li>- Je saute dans l'eau avec aide (perche)</li> <li>- J'entre dans l'eau par saut libre à partir d'un tapis</li> <li>- Je glisse sur le « bi glisse » pied en avant / tête en avant dans le grand bain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire le plus d'entrées possibles.</li> <li>- Trouver 3 façons différentes pour entrer dans l'eau.</li> <li>- Maîtriser son appréhension</li> </ul>
<p>J'adapte ma respiration</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je mets ma tête dans l'eau, bouche ouverte</li> <li>- Je mets ma tête dans l'eau et je parle</li> <li>- Je mets ma tête dans l'eau et je souffle 3 s.</li> </ul>	<p>« Ouvrir les yeux sous l'eau » : compter les doigts, aller chercher un objet particulier (couleur, forme,...)</p> <p>La fontaine : Deux équipes, les enfants forment deux cercles en se tenant la main. Chaque équipe envoie un joueur dans l'équipe adverse, il se place au centre du cercle. Au signal, les enfants éclaboussent l'adversaire au centre du cercle. Celui qui accepte de rester le plus longtemps fait gagner son équipe. Changer de joueur à chaque partie et comptage des points par équipe.</p>
<p>Je m'immerge</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je passe sous un obstacle</li> <li>- Je vais m'asseoir / je me mets à genou au fond de l'eau à l'aide d'une perche (Profondeur : 1m)</li> <li>- Je ramasse un objet au fond de l'eau avec/sans l'aide d'une perche.</li> </ul>	<p><b>Les 4 coins</b> : 4 cerceaux flottants disposés en carré et 5 élèves en action. Au signal, chaque enfant doit entrer dans un cerceau en passant par-dessous. Celui qui ne réussit pas se place au centre du carré et donne à son tour le signal.</p> <p><b>Le filet des pêcheurs</b> : deux groupes d'enfants (les pêcheurs et les poissons). Les pêcheurs forment une ronde : ils comptent à voix hautes, les bras au ras de l'eau. Les poissons circulent à l'intérieur et extérieur du filet. Au moment convenu, les bras se baissent, le filet se referme pour emprisonner les poissons, qui une fois attrapés, viennent agrandir le cercle.</p>

**Niveau CP-CE1-CE2**

Domaine d'action	Compétences travaillées	Situation d'apprentissage
<p align="center"><b>Je flotte</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je m'allonge sur l'eau : je fais l'étoile avec aide dans le petit et /ou grand bain sur le ventre/ sur le dos.</li> <li>- Je fais la méduse</li> <li>- Je passe d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal, sans appui, et inversement (en basculant / en rotation)</li> </ul>	<p>Le garçon de café : une planche par enfant, un espace délimité dans le petit bain, des objets flottants disséminés.</p> <p>Chaque élève évolue en essayant de ramasser puis de poser sur son plateau plus d'objets que son adversaire.</p> <p>Le chat et les souris : un enfant est désigné « chat », les autres sont les « souris » ; des objets flottants sont dispersés (frites, planches,...).</p> <p>Au signal, le chat s'élance pour capturer les souris ; Tant que leurs deux pieds ne reposent pas au sol (elles utilisent les flotteurs pour se maintenir à la surface, elles sont intouchables. La souris attrapée devient le chat.</p>
<p align="center"><b>Je me déplace</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je passe derrière un camarade à la goulotte</li> <li>- Je me déplace avec un flotteur sur le ventre/ sur le dos sur la largeur du bassin.</li> </ul>	<p><b>La course des frites</b> : une frite par enfant (placé sous les aisselles). Les élèves s'opposent dans une course de vitesse : le 1er à atteindre la limite a gagné (distance adaptée).</p> <p><b>Le requin et la crevette</b> : en binôme. La crevette s'enfuit en se tractant le long de la ligne d'eau pendant que le requin, parti quelques secondes après, essaie de la rattraper.</p> <p>La crevette doit perturber le requin en s'immergeant et en attrapant la ligne d'eau un peu plus loin.</p>

#### 4. Quelques situations ...

<b>Pour entrer dans l'eau (PP et MP)</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Avec le toboggan ou le tapis</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Se laisser glisser en variant les positions :</b></p> <p>De face ou dos au bassin            Varier le départ : - assis, à genoux            - allongé sur le dos, pieds les premiers ;            - allongé sur le ventre, tête la première.</p> <p><b>Variante :</b> Ballon tenu, à lancer dans une cible avant l'entrée dans l'eau.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Avec un tapis</b></p> <p><b>Rouler, tourner jusque dans l'eau :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tapis moitié sur le bord, moitié sur l'eau.</li> <li>L'élève A contrôle le tapis et observe, l'élève B exécute différentes rotations. Changer de rôle.</li> <li>- Départ à genoux, mains en appuis sur le tapis, effectuer une roulade avant, entrer par les pieds.</li> </ul>  <p><b>Variantes :</b> -départ allongé en travers du tapis : tourner latéralement ;            - départ assis, dos au bassin, roulade arrière ;            - à 2 côte à côte ...</p>
 <p style="text-align: center;"><b>Du bord sauter pour entrer dans l'eau, pieds les premiers (avec ou sans aide)</b></p> <p>Inspirer, entrer par les pieds, ouvrir les yeux, souffler dans l'eau (ne pas se pincer le nez).</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- départ de côté ou de dos ;</li> <li>- effectuer <math>\frac{1}{4}</math>, <math>\frac{1}{2}</math> tour en l'air ;</li> <li>- sauter dans un cerceau flottant ;</li> <li>- en l'air attraper un ballon, lancé du bord ;</li> <li>- à 2, sauter ensemble en se tenant par la main (côte à cote, un de face, un de dos,...).</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Entrer dans l'eau par les mains :</b></p>  <p>Départ à genoux (assis talons), basculer en avant et passer dans le trou du tapis.</p>

Source inspirée des travaux réalisés par Hanta Leroux et l'équipe des MNS de la piscine du Haut-Phare – Le Neubourg (Mise à jour janvier-février 2018)

## Adapter sa respiration pour flotter, s'immerger et se déplacer



*Expirer sous l'eau (souffler pour faire des bulles)*

Inspirer hors de l'eau et souffler doucement (nez, bouche) pour vider l'air des poumons.

### **Variantes :**

Accepter de se faire éclabousser par les autres.

Apprendre à souffler sur l'eau (avec une paille, sur une soucoupe pour la faire avancer,...)

Ouvrir la bouche dans l'eau et souffler pour ne pas avaler l'eau.



*Ouvrir les yeux dans l'eau.*

- pour aller chercher un objet
- pour compter les doigts
- pour regarder un camarade
- pour se diriger

## Passer dans un cerceau ou tapis immergé



*Proche du cerceau ou du tapis, inspirer et plonger la tête sous l'eau bras devant soi vers le cerceau.*

*Glisser corps allongé à travers le cerceau, mains le long du corps.*

*Ouvrir les yeux et souffler.*

## Pour s'équilibrer sur l'eau (la flottaison dorsale sera privilégiée)

**Apprendre à se laisser porter par l'eau :  
s'allonger sur le dos, sur le ventre.**



*Se laisser porter à plat dos par un camarade puis reprendre appui au fond, respirer et recommencer...*

Idem sur le ventre, tête dans l'eau : se laisser tirer en s'équilibrant dans l'eau (se mettre à l'horizontal). Travailler la respiration en même temps (souffler dans l'eau après avoir inspirer)

**Variantes :**

Varier les coulées (ventrales, dorsales ou costales) en prenant appui sur le mur pour se propulser : Inspirer hors de l'eau, pousser le mur avec ses 2 pieds, s'allonger sur l'eau et glisser, bras tendu devant soi, visage dans l'eau. Et, souffler.

**Prendre de l'aisance aquatique.**



*Passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal et inversement en s'aidant d'un matériel (planche, frite,...)*

A l'aide de 2 planches, passer d'un équilibre vertical genoux fléchis, à un équilibre horizontal jambes écartées, sur le dos, puis sur le ventre.

**Faire l'étoile de mer**



*Flottaison dorsale à privilégier au cycle 2*

Allongé sur le dos, inspirer à fond, jambes et bras écartés, menton levé, regard au plafond.



*Faire la méduse*

**Variantes :**

Avec un ballon sur le ventre :

- tourner en avant, en arrière, sur le côté, dans tous sens...
- enchaîner plusieurs rotations.

### Pour s'immerger totalement :

En moyenne profondeur (aller toucher le fond du bassin),



*Passer dans le rocher en petite profondeur sans aide à la flottaison.*

**Variantes :**

Passer sous d'autres types d'obstacles : corde tendue, perche, tapis,...



*Du bord du bassin, s'immerger avec un camarade*

**Variantes :**

- descendre à deux sous l'eau en se tenant par la main.
- rester le plus longtemps possible sous l'eau (adapter sa respiration)



*A l'aide de la cage (d'une échelle ou d'une perche, descendre au fond du bassin)*

**Variantes :**

Faire des jeux : attribuer des points au nombre de barreaux atteints sous l'eau.

Aller toucher le fond avec la main, le front, ...

Descendre le premier puis croiser un camarade qui remonte,...



*Aller toucher le fond sans aide*

**Variantes :**

- Aller chercher un objet immergé, le déplacer,...
- Décrocher des foulards immergés attachés à la cage.

## Pour se déplacer

La tête doit être immergée lors des déplacements en position ventrale.

### Se déplacer sur le ventre



Allonger le corps, nuque dans le prolongement. Inspirer hors de l'eau et souffler dans l'eau. faire des mouvements lents, accorder bras et jambes, et « tirer » l'eau avec les mains.

#### Variantes :



Se déplacer avec une ou deux frites, tête dans l'eau.



Se déplacer avec la double corde (petite et grande profondeur)

### Se déplacer sur le dos



Allonger le corps, lever le menton, monter le bassin, battre des pieds, jambes et pointes tendues, bras le long du corps.

#### Variantes :



-Se déplacer avec deux frites, le corps bien allonger sur l'eau et battre des pieds.  
-Utiliser la double corde pour se déplacer sur le dos.

### Je nage en profondeur



Repère l'objet, Inspirer profondément. Basculer à la verticale, mains devant soi, tête en avant, jambes serrées et tendues (plongeon canard). Ouvrir les yeux, souffler lentement sous l'eau. Se retourner pour remonter.

### Je me déplace en nageant 15 m sur la longueur du grand bassin extérieur (brasse, crawl...)



Allonger le corps, nuque dans le prolongement. Inspirer hors de l'eau et souffler dans l'eau. faire des mouvements lents, accorder bras et jambes, « tirer » l'eau avec mes mains.