

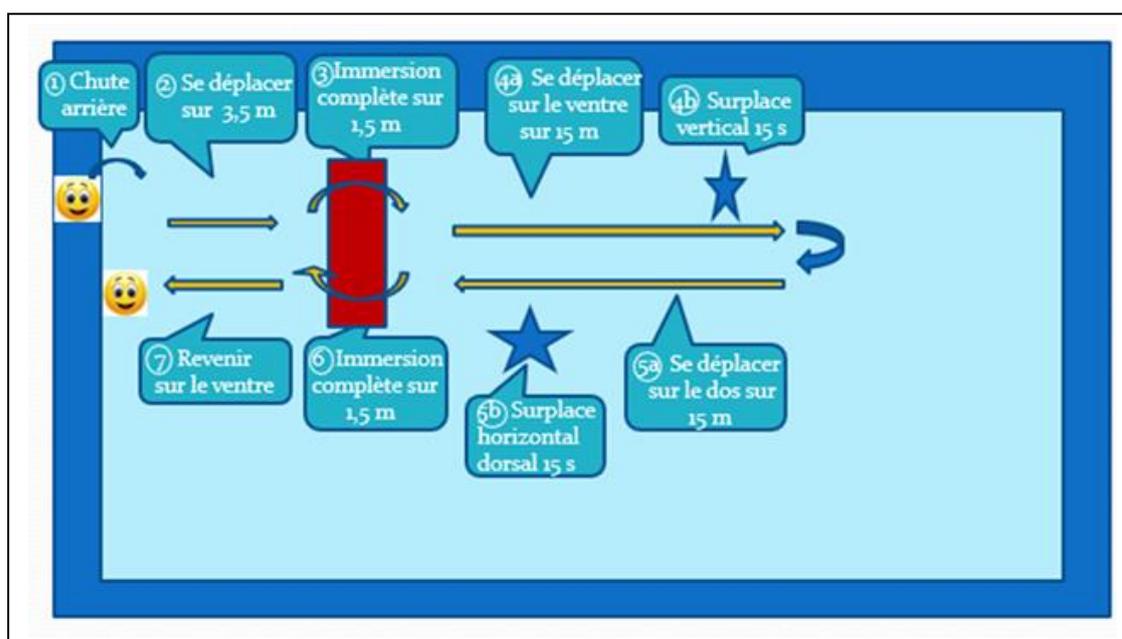


# **PROPOSITION DE SITUATIONS PÉDAGOGIQUES POUR ENSEIGNER LA NATATION AU CYCLE 3**

## 1. Un exemple de mise en œuvre pédagogique d'un module d'apprentissage au cycle 3.

Séance 1	Séance 3	Séances 4 à 8	Séances 9 à 10	Séances 11 (et 12)
Evaluation diagnostique	Pour apprendre et progresser		Mesure des acquis	Situations de réinvestissement
<p>Evaluation initiale : Voir la situation de référence ASSN</p> <p>Observations des aptitudes des élèves (selon une fiche d'évaluation*)</p> <p>Constitution de groupes de travail.</p>	<p>Mettre en place un parcours (grande profondeur) permettant d'appréhender le milieu aquatique</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 Jeux</p>	<p>Travailler les différents domaines (en se cf. aux situations proposées)</p> <p>-entrée dans l'eau -immersion -respiration -équilibre -déplacement-propulsion Exploration de la profondeur</p>	<p>Parcours final aménagé en lien avec les exigences de l'ASSN</p>	<p>Mettre en place différents parcours avec matériel (double corde, tapis, cage,...)</p> <p>Proposer différentes situations de jeux en lien avec les différents domaines d'apprentissage.</p>

## 2. Le parcours ASSN de référence : pour évaluer la progression des élèves.



Dans le cadre du cycle 3, incluant les professeurs EPS de 6ème, les enseignants concernés disposent de toute liberté pour concevoir leurs propres outils pour évaluer les compétences acquises des élèves, tout en se référant aux repères de l'ASSN (Attestation Scolaire du Savoir Nager)



### 3. Les différents domaines d'action

CYCLE 3		
Domaine d'action	Compétences travaillées	Exemples de situations d'apprentissage
<p>J'entre dans l'eau</p> 	<p>Départ différent, j'entre dans l'eau, tête la première</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J'entre dans l'eau par saut libre avec élan</li> <li>- Accroupi, je bascule en arrière</li> <li>- Je plonge du bord</li> <li>- Je plonge du plot pour aller le plus profond possible</li> <li>- Je plonge du plongeoir pour aller le plus loin possible.</li> </ul>	<p>Départ sur les 2 genoux/ 1 genou/ 1 jambe - Départ cible : cerceau, tapis à trou</p> <p>Utiliser la ligne d'eau, la perche</p>
<p>J'adapte ma respiration</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je prends de l'air et je souffle dix fois</li> <li>- J'adopte une respiration régulière pour nager</li> <li>- J'expire à fond et je vais m'asseoir au fond</li> <li>- Je nage sur 15 mètre, tête dans l'eau</li> </ul>	<p><b>Se cacher des gardes</b> : s'entraîner à traverser le bassin en se dissimulant le plus souvent et le plus longtemps possible (plonger) et en transportant un objet immergé.</p> <p><b>Rechercher les clefs</b> : s'immerger (à la verticale, par les pieds) pour récupérer des clefs qui se trouvent à proximité de la cage (« électrique ») : il faut en ramasser le plus possible pour ensuite prendre la fuite. Il faut sortir de l'eau par le ciseau de jambes (s'émerger) puis taper des mains au-dessus de la tête pour court-circuiter le courant électrique.</p>
<p>Je m'immerge</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je nage à différentes profondeurs</li> <li>- Je passe dans un cerceau lesté</li> <li>- Je passe dans le rocher placé dans le petit/ grand bain</li> <li>- Je ramasse un objet avec l'aide d'une perche ou de la cage dans le grand bain</li> </ul>	

CYCLE 3		
Domaine d'action	Compétences travaillées	Situations d'apprentissage
<p>Je flotte</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je m'équilibre 5 /10 secondes sur le ventre ou sur le dos</li> <li>- Je m'équilibre 5/ 10 secondes en position verticale</li> <li>- Je passe d'un équilibre dorsal à un équilibre ventral et inversement en maintenant la position 5 secondes</li> </ul>	<p><b>Transporter des blessés</b> : se laisser porter par l'eau en acceptant la mise en équilibre horizontale.</p> <p>Par 2, l'un transporte l'autre (traversée petit bain) en marchant (prise sous le bras, par les épaules...). Le blessé est sur le ventre ou le dos. Ses pieds doivent toujours transpercer la surface de l'eau.</p>
<p>Je me déplace</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je nage sur la largeur du bassin sans interruption, tête dans l'eau</li> <li>- J'enchaîne une nage ventrale et une nage dorsale sans interruption sur la largeur du bassin</li> <li>- J'effectue un parcours en effectuant une nage codifiée (brasse, crawl,...)</li> </ul>	<p>Se déplacer sur la longueur du bassin avec des palmes, tête dans l'eau.</p> <p>Effectuer un parcours, en grande profondeur, sans reprise d'appui, déplacements effectués alternativement en position dorsale et ventrale (10 mètres au moins devront être parcourus dans chaque position)</p> <p><b>La grande évasion</b> : sauter du tapis, nager en crawl sur le ventre jusqu'à la grille (obstacle). Faire le tour de la cage pour vérifier que personne ne poursuit. Faire un signe de reconnaissance avant de se laisser couler et rejoindre le bord en brasse car le crawl fait trop de bruit.</p>

#### 4. Quelques situations à faire vivre....

##### Différentes façons d'entrer dans l'eau (en sautant)

Inspirer, entrer par les pieds, ouvrir les yeux, souffler dans l'eau (et ne pas se pincer le nez)



Sauter d'un tapis



Sauter avec une frite



Entrer dans l'eau par une corde (ou balançoire) suspendue.



##### Différentes façons d'entrer dans l'eau (en plongeant)

Inspirer. Les genoux fléchis, mains à plat devant soi ou le long du corps. Pousser avec les jambes, tête entre les bras allongés devant soi. Rentrer dans l'eau par : les mains puis la tête, le haut du corps, les jambes tendues. Souffler dans l'eau



Plonger dans un tapis



Plonger dans un cerceau



Plonger au-dessus d'une frite



Plonger d'un tapis en faisant une roulade

**Adapter sa respiration pour flotter, s'immerger et se déplacer**  
Avoir une respiration adaptée (inspiration ne perturbant pas le déplacement).

En position verticale, se décrocher du bord, faire des bulles en soufflant la bouche dans l'eau. Apprendre à durer longtemps (contrôler l'expiration).



Tête entièrement immergée, souffler dans l'eau lentement par le nez et la bouche (bulles)



Se parler sous l'eau

Variantes :

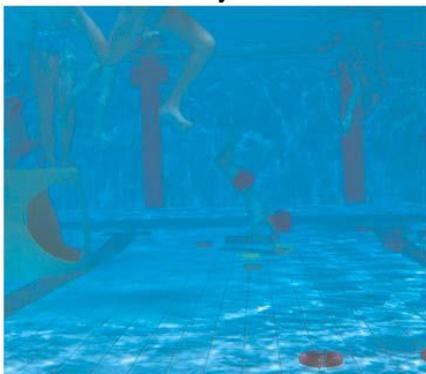
- A deux se serrer la main sous l'eau – se déplacer et saluer un autre enfant (ouvrir les yeux)
- A deux face à face : les deux sous l'eau, l'un montre un nombre de doigts. Hors de l'eau, l'autre donne le nombre.



Souffler longtemps pour aller s'asseoir dans l'eau

Vers l'immersion : Apprendre à s'enfoncer dans l'eau de plus en plus profondément.

**Aller chercher un objet au fond de l'eau**



Repérer 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.

Mettre les élèves par deux :

- Un élève bien droit contre la paroi, épaules immergées.
- L'autre, en prenant appui sur lui, essaie de s'enfoncer dans l'eau en équilibre horizontal, de manière à toucher de la main les genoux puis les mollets puis les pieds de son camarade avant de remonter à la surface.

Inverser les rôles.

**Variantes :**

- descendre pieds vers le bas.
- descendre tête la première.

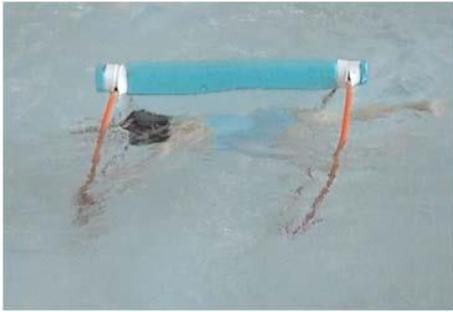
Descendre le long d'un côté de la cage :

- en variant la position : debout, allongé, tête en bas
- en allant chercher un objet (ou plusieurs) :
  - accroché (s) de plus en plus bas à la cage.
  - posé(s) au pied de la perche/ cage ou plus éloigné.



**Pour s'immerger totalement :**

Viser l'immersion en grande profondeur (aller toucher le fond du bassin),



Passer dans un (ou plusieurs) cerceau(x) lesté(s) immergé(s)

**Variantes :**

- Passer sous un obstacle de plus en plus important (exemple : varier la largeur d'un tapis).
- Passer sous différents obstacles sur un parcours (tapis, perche, frite, planche,...).
- passer sous les jambes d'un camarade.



Passer dans un tapis à trou immergé plus profondément.



S'immerger longtemps : ne sortir la tête que pour expirer.

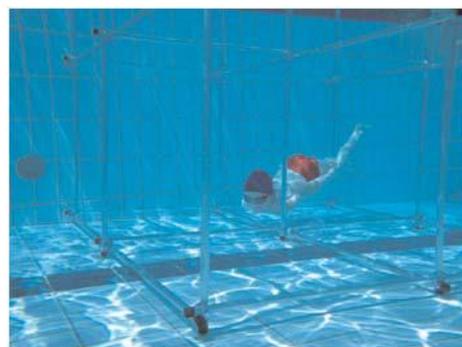
Essayer de battre son record pour rester immerger le plus longtemps possible

**Variantes :**

Se déplacer au fond de l'eau sur la plus longue distance possible.

Utiliser le masque, le tuba

Aller chercher des objets au fond de l'eau



**Variantes :**

- Aller déposer les objets pour les autres.
- Aller chercher un objet demandé par l'enseignant.

## Pour s'équilibrer sur l'eau

### Petits exercices pour les moins aguerris :

1. Prendre appui sur le bord du bassin, bras allongés et laisser les jambes remonter à la verticale.
2. Se laisser déséquilibrer et se rééquilibrer en position horizontale avant de se redresser.
3. S'accrocher au bord, le lâcher quelques secondes et s'y raccrocher.
4. Faire un tour sur soi-même puis revenir au bord
5. Aller chercher un objet flottant puis revenir au bord.
6. du bord, faire une glissée dorsale, se retourner puis position ventrale équilibrée.



Rester en position allongé en utilisant le matériel



Faire l'étoile de mer (départ dans l'eau) ventrale, dorsale (rechercher la meilleure position de la tête)



Faire la méduse



Une figure géométrique



Le M



Le O

### Les lettres de l'alphabet

**Nager sur place en équilibre vertical**  
Bras écartés, mains sur l'eau, buste vertical, assis dans l'eau, effectuer des mouvements (brasse de jambes).



En ne bougeant pas, les jambes descendent vers le fond.

## Pour se déplacer et se propulser

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



Se déplacer sur le ventre avec matériel (en battant des pieds).

### Variante :

- Se déplacer à plat ventre sur un tapis en battant des pieds (ou mouvements de brasse).



Se déplacer sur le dos avec matériel.



Se déplacer sur le ventre sans matériel, tête immergée.



Se déplacer sans matériel (en battant des pieds, bras le long du corps)

Se déplacer sans matériel avec mouvements des bras et des jambes

### Variantes :

- Prendre impulsion sur le mur et effectuer des coulées ventrales et dorsales de plus en plus éloignées du bord.
- Enchaîner les coulées (dorsales vers ventrales et inversement).
- Prendre impulsion sur le mur (propulsion) puis apprendre à coordonner les battements de pieds aux mouvements de bras pour se déplacer le plus loin possible. →vers les nages codifiées : crawl, dos et brasse).
- Se déplacer avec des palmes (un ballon entre les mains, tête dans l'eau).
- Passer d'une position à l'autre (basculer au cours du déplacement).

-Remorquage : transporter un objet flottant : un mannequin (ou un camarade)

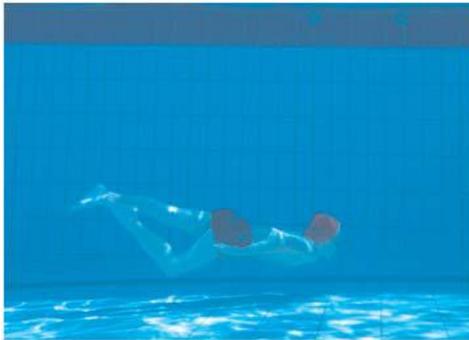
**Se déplacer : Le remorquage (pour aller plus loin...)**



Transporter un objet flottant léger :  
une frite.

Transporter un camarade ou un mannequin

**Se déplacer : En grande profondeur**



Se déplacer le plus longtemps possible en grande  
profondeur.



Aller toucher le fond du bassin avant de remonter et  
poursuivre son déplacement.