

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Les enjeux de l'EPS sont : de **prévenir l'obésité**, lutter contre la **sédentarité**, développer ses **capacités cardio respiratoires**, entretenir son capital **santé** (renforcement du squelette, des muscles et des articulations) ...

Croisements entre enseignements L'éducation physique et sportive offre de nombreuses situations permettant aux élèves de pratiquer **le langage oral** : ils utilisent un vocabulaire précis pour décrire les actions réalisées par un camarade ou pour exprimer les émotions ressenties. L'EPS donne du sens aux **mathématiques** (graphique pour rendre compte de l'évolution de ses performances). Elle participe également à l'éducation à la **santé** et à la **sécurité**. Il y a aussi un lien avec **l'enseignement moral et civique** puisque l'EPS apprend aux élèves le respect de l'autre la bienveillance et le refus des discriminations.

Il est important de garder à l'esprit que "**Nager, c'est se faire plaisir**". Il s'agit de faire perdre progressivement à l'enfant ses **repères de TERRIEN** pour lui faire acquérir **ceux de NAGEUR** :

- Equilibre vertical → équilibre horizontal
- Respiration innée → respiration volontaire (j'expire dans l'eau, brève inspiration hors de l'eau)
- Appuis solides, bras équilibrateurs et jambes motrices → bras moteurs et jambes équilibratrices

Le parcours d'apprentissage doit comprendre des **moments de découverte et d'exploration** du milieu aquatique (jeux et parcours) et des **moments d'enseignement progressifs** (ateliers).

A aborder en classe : savoir identifier la personne à alerter en cas de problème, connaître les règles d'hygiène et de sécurité liées à la piscine.

La sécurité : Bien connaître le lieu, la profondeur des bassins, l'emplacement des perches. Le maître-nageur surveillant doit être à son poste avant de commencer les activités. Etre en possession de la liste des élèves, compter régulièrement les élèves, surveiller son groupe activement, associer deux élèves afin que chacun porte attention à son partenaire. Pour les sauts : 1,80m minimum, orteils accrochés en griffes au bord pour ne pas glisser. Pour les plongeurs : idem + vérifier que l'enfant ne puisse pas heurter l'échelle ou le bord ni entrer en collision avec un autre enfant.

Recommandations : Eviter les temps d'attente et les explications trop longues, mettre les élèves en action, faire répéter plusieurs fois une même action pour que l'élève puisse l'assimiler, alterner les exercices en positions ventrale et dorsale.

ACTIVITÉS AQUATIQUES – CYCLE I

AGIR, S'EXPRIMER, COMPRENDRE A TRAVERS L'ACTIVITE PHYSIQUE (30/45min/jour)


Objectif = Adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés.

Attendus = s'engager dans le milieu aquatique / construire des appuis solides pour se déplacer / maîtriser son appréhension.

Encadrement : 3 adultes en maternelle (1 PE + 2 adultes agréés)

Surveillance des bassins : assurée par un maître-nageur sauveteur MNS => 1 pour 3 classes

| PE | Maître-nageur | Atsem | AVS |
|--|---|---|---|
| Organisation pédagogique. Enseignement progressif. Sécurité : limite les risques (reste vigilant, compte les élèves, sait où se trouvent les perches). | Prise en charge d'un groupe selon les modalités du projet pédagogique. Surveillance + sécurité (MNS) | Encadre les élèves (transport, vestiaire, toilettes...) | Accompagne l'élève en situation de handicap dans l'eau si nécessaire. |

| Les ateliers | Les parcours | Les jeux collectifs |
|---|--|--|
| - Entrer dans l'eau : sauter dans l'eau du petit bassin avec de l'aide / Faire du toboggan - Se déplacer : avancer dans l'eau avec une frite (battements de jambes). - S'immerger en ramassant des objets sous l'eau. - Respirer : souffler sous l'eau - S'équilibrer sur le dos et sur le ventre. | Passer par-dessus, par-dessous, se tracter, glisser... | Aspect ludique : Le filet des pêcheurs  |

Les compétences transversales : contrôler ses émotions, enrichir son répertoire de sensations motrices (déséquilibre, renversement), respecter les règles de la vie en collectivité : sécurité, hygiène, autonomie, coopérer, écouter, aider...

ACTIVITÉS AQUATIQUES – CYCLE 2

| Objectif visé n°2 | Attendus en fin de cycle 2 |
|--|---|
| Adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés. | <p>Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.</p> <p><i>Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.</i></p> <p>Respecter les règles de sécurité.</p> |

En natation, les activités proposées permettent de passer de réponses motrices naturelles (**découvrir le milieu, y évoluer en confiance**) à des formes plus élaborées (**flotter, se repérer**) et plus techniques (**se déplacer**). L'objectif est de **passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal de nageur**, d'une **respiration réflexe à une respiration adaptée**, puis passer d'une propulsion essentiellement basée sur les jambes à une **propulsion essentiellement basée sur les bras**. Le cycle 2 = idéal apprendre pour la natation.

Encadrement : 2 adultes en élémentaire (PE + 1 adulte agréé)

Surveillance des bassins : assurée par un maître-nageur sauveteur MNS => 1 pour 3 classes

| PE | Maître-nageur | AVS |
|---|--|--|
| <p>Organisation pédagogique.</p> <p>Enseignement progressif.</p> <p>Sécurité : limite les risques (reste vigilant, compte les élèves, sait où se trouvent les perches).</p> | <p>Prise en charge d'un groupe selon les modalités du projet pédagogique.</p> <p>Surveillance + sécurité (MNS)</p> | <p>Accompagne l'élève en situation de handicap dans l'eau si nécessaire.</p> |

SAVOIR NAGER - Palier 1 : fin de cycle 2

- Se déplacer sur 15 mètres sans aide de flottaison et sans reprise d'appuis (**glissée ventrale, position torpille**).
- Sauter dans l'eau (profondeur 1,80m) et se laisser remonter. Se laisser flotter 5sec (**étoile de mer**), passer sous une ligne d'eau et regagner le bord.

ACTIVITÉS AQUATIQUES – CYCLE 3

| Objectif visé n°2 | Attendus en fin de cycle 3 |
|--|--|
| Adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés. | <p>Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à plusieurs environnements inhabituels.</p> <p>Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.</p> <p>Identifier la personne responsable à alerter.</p> <p>Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN) juillet 2015.</p> |

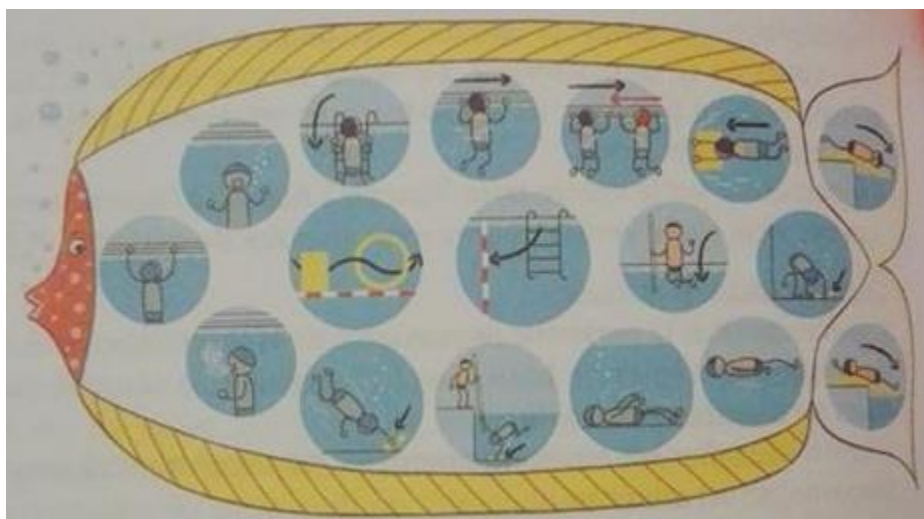
ASSN – Attestation scolaire du SAVOIR NAGER – Palier 2 : fin de cycle 3 (juillet 2015)

- Parcours = entrer dans l'eau en chute arrière
- Se déplacer vers un obstacle
- Franchir en immersion un obstacle de 1,50m de long
- Se déplacer sur 15m
- Réaliser un surplace vertical pendant 15sec
- Puis reprendre son déplacement
- Faire demi-tour.
- Connaissances = identifier une personne à alerter en cas de pb, connaître les règles d'hygiène et de sécurité.

L'évaluation

Les critères de réussite doivent être très explicites.

Exemple de représentation qui symbolise les progrès d'un cycle :



METTRE EN PLACE UNE SÉANCE DE NATATION 30 à 40min/séance dans l'eau

Le matériel est déjà au bord du bassin.

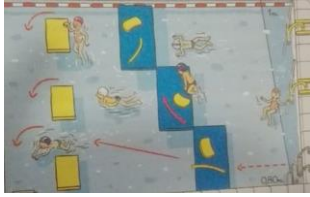
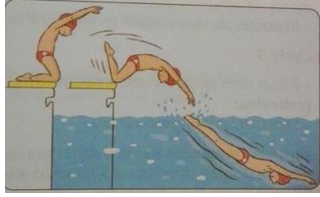
1. **Accueil** (5min) : je récupère les élèves à la sortie des douches, j'annonce rapidement le contenu de la séance.

2. **Mise en route** (5min) : on commence par **reprendre une situation** que les élèves connaissent déjà pour les mettre rapidement en activité. Exemple : « faites 2 longueurs dans la nage de votre choix. »

3. **Séance** (25min) :

- On reprend ce qui a été fait au cours de la **séance précédente** (la répétition est un facteur essentiel de tout apprentissage) = 2/3 du temps

- On introduit un **nouvel apprentissage** = 1/3 du temps

| Le parcours | Le défi | Les ateliers | La situation problème |
|--|---------------------------------|---|--|
| <p>Favoriser l'autonomie et garder les élèves en action sans rupture.</p>  | <p>Réaliser une performance</p> | <p>Pour apprendre Ex : plonger dans l'eau</p>  | <p>Expérimenter le milieu pour mieux le connaître.</p> |

4. **Bilan** (5min) : on explique pourquoi les objectifs ont été atteints ou non.

LES PRINCIPALES ÉTAPES A TRAVAILLER

1. La familiarisation

30min (ou plusieurs séances pour les élèves qui en ont besoin). **Découverte** du grand bain, **immersion** complète, rester sous l'eau, **ouvrir les yeux et la bouche**, **sauter** dans le grand bain, explorer la profondeur.

Un enfant a peur ou n'est jamais allé à la piscine

Je le sensibilise avec des albums, j'organise un tour de la piscine (vestiaires, douches...), je lui explique qu'on se mouille la tête, qu'on passe au pédiluve.

Dans le petit bain on se déplace en sautant le plus haut possible, on s'éclabousse, jeu « attrape-moi », jeu : je ramène un max d'objets flottants dans mon « port », jeu « les déménageurs » : déménager au plus vite ses objets flottants dans la maison adverse. L'équipe qui a le moins d'objets dans sa maison a gagné.

Dans le grand bain : on entre par l'échelle, **se déplacer en tenant le bord**, en tenant la perche, **« course à la goulotte »** : 2 équipes, être le premier à toucher un objet au milieu du bassin (on recherche la position horizontale pour prendre de la vitesse).

2. L'immersion

Un enfant ne veut pas mettre la tête dans l'eau

Petit bain : soufflet au raz de l'eau pour faire avancer sa balle de ping pong derrière la limite, jeu « le coupe-tête » : les enfants font une ronde, un élève au centre, lorsque la planche passe, les têtes doivent disparaître sous l'eau. Jeu « le filet du pêcheur » les poissons essaient de s'échapper en passant sous les bras des pêcheurs. Jeu « main ouverte ou fermée », aller chercher des objets demandés sous l'eau, crier sous l'eau et reconnaître une voyelle « Aaaa ».

Grand bain : organiser un parcours d'obstacles. Descendre en se tenant à l'échelle et toucher le fond (explorer la profondeur). Sentir que sans faire de mouvement, l'eau me fait remonter.

Apprendre à sauter dans l'eau

Sauter dans l'eau en tenant la perche, sauter droit comme un I et se laisser remonter.

3. La flottaison

Se sentir **flotter dans différentes positions** jusqu'à **l'allongement dorsal et ventral** (chercher des solutions pour s'allonger sur le ventre en tenant des objets flottants), et travailler sur la **remontée passive** (en apnée). Réaliser une **longue glissée** ventrale ou dorsale.

4. Le placement et les mouvements

Pour pouvoir apprendre des nages, il faut que notre **corps soit bien placé** dans l'eau (tête placée, corps gainé).

Construire la position « torpille » ventrale et dorsale : d'abord en tenant le bord avec ses deux mains (tête dans l'eau), puis avec un camarade qui tient

la position TORPILLE VENTRALE :



- le corps est gainé, indéformable, tonique
- la tête est rentrée (menton-poitrine)

Les battements de jambes

Lorsque l'enfant maîtrise la glissée ventrale, ½ vrille pour passer sur le dos, prolongée par des battements, on peut passer aux exercices suivants :

- Prolonger la glissée par des **battements** en faisant du bruit/sans faire de bruit pour **découvrir les sensations d'appuis** (on peut proposer des palmes).
- Prolonger la glissée ventrale par des **ondulations** (bras le long du corps) pour **rechercher des sensations de glisse** (éventuellement avec l'aide d'un pull-buoy).
- Faire le sous-marin : avec le corps totalement immergé.

Les bras moteurs

- **L'arroseur** : comment déplacer le plus d'eau pour arroser son camarade ?
- **Le radeau** : couché à plat ventre sur une planche, avancer et reculer, **sentir que ce n'est pas seulement la main mais tout le bras qui agit sur l'eau**.
- **Le bateau à 4 temps** : pull-buoy entre les cuisses, faire une glissée ventrale et aller le plus loin possible avec 4 mouvements de bras.

Les expirations

Concours de bulles, s'accroupir dans l'eau et expirer entièrement puis reprendre de l'air bouche grande ouverte et recommencer. Aller toucher le fond ou se laisser couler au fond du petit bassin (comprendre que pour descendre il faut souffler longtemps). Souffler tout son air et inspirer sur le côté (crawl).

5. La propulsion

Les **jambes** nous maintiennent en **équilibre** et les **bras** forment le **moteur** pour avancer. D'abord les battements de jambes pour prolonger la glissée, puis bras et jambes pour **se propulser**. Améliorer l'amplitude ou la fréquence pour aller plus loin ou plus vite.

- Le dos alternatif : position torpille dorsale + battements + bras
- Roulades sur tapis vers l'avant dans l'eau (le tapis diminue l'appréhension)
- Plonger départ assis : position torpille, pousser légèrement sur les pieds
- Plonger départ accroupi, sur une jambe, puis debout.
- Réaliser des virages efficaces : approche du mur, pose de main, groupé du corps, ½ tour, préparation à la glissée, poussée des jambes, glissée ou coulée.



6. La coordination respiration/propulsion

Expiration sous marine : souffler dans l'eau

Inspiration brève sans rompre l'équilibre à l'horizontal : inspirer **hors de l'eau**.

Améliorer sa respiration pour nager plus vite et plus longtemps (moins d'effort).

Si l'enfant nage bien 6 minutes sans s'arrêter :

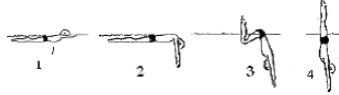
★ S'initier à la brasse

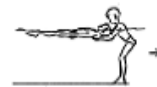
Il est fondamental de ne commencer l'apprentissage de la brasse que lorsque le crawl et le dos crawlé sont bien maîtrisés.

- Sur le ventre, bras le long du corps (éventuellement avec ceinture)
- Travail des bras (pull-buoy entre les jambes)
- Nage complète : position torpille, 1 cycle bras/jambes, glisser pendant 3sec avant de recommencer.

★ S'initier au sauvetage (C2 : adapter ses déplacements à ≠ types d'environnements)

Aller chercher et amener hors de l'eau une personne en danger ou un objet la symbolisant, sans mettre en péril sa propre sécurité.

- Le plongeon canard => 
- Aller chercher un objet au fond de l'eau (torpille, bras le long du corps, souffler pour descendre).
- Remorquer un camarade : en tirant les 2 extrémités de la frite placée sous les aisselles de l'élève.
- Jeux : relais ou chasse au trésor (ramener un max d'objets dans 1 temps donné).




Epreuve d'admission - EPS

★ S'initier au waterpolo (C3 : coopérer ou s'opposer)

ces jeux sont **physiquement très éprouvants** et les élèves se retrouvent pour certains assez rapidement en **difficulté respiratoire**. Il est donc tout à fait possible, voire recommandé de **les autoriser à se tenir au bord** du bassin ou sur une ligne d'eau (ils seront alors hors jeu) ou **de les équiper de ceintures**.

Notre situation de référence aura **des règles minimales**. Puis on fera évoluer les règles en fonction des problèmes rencontrés avec les élèves.

| Règles | | Fautes |
|--|--|--|
| <u>Avec les enfants</u> 5 contre 5 dont un gardien 4 contre 4 sans gardien 3 minutes de jeu max | Les 2 équipes se tiennent à la goulotte le long de leur ligne de but. La balle est lancée au milieu du terrain. La balle doit rester en surface. | Interdit de couler l'adversaire Interdit de retenir l'adversaire Interdit de saisir l'adversaire |
| <u>Vraies règles</u> 1 gardien 6 joueurs 6 remplaçants 4x8 minutes |  Après un but la balle est remise en jeu par le gardien. Le joueur qui a la balle ne peut pas s'accrocher au bord du terrain. | Interdit de couler volontairement le ballon. |

Progression :

- Jeux de balle : la passe à 5, la balle au capitaine, le water-polo.
- Nager seul en transportant la balle (règle du waterpolo : la balle doit toujours rester en surface)
- Statique : faire des passes à deux mains à son camarade.
- En se déplacement : se faire des passes en avant, puis tirer sur une cible
- Ajouter un opposant.

★ S'initier à la natation synchronisée (C4 : réaliser des actions artistiques = but esthétique)

placer les élèves en **position de création**. Les productions sont **destinées à être montrées**.



Composer une chorégraphie :

- **entrée dans l'eau** : en cascade, 2 par 2, tous ensemble...
- **déplacements** : nager le dos cralé en se donnant la main/en se suivant/assis sur une planche... rechercher la synchronisation (signaux sonores donnés par un élève ou tout le monde suit un élève)
- **une figure** : inventer à partir de la position allongée sur le dos (cercle, accordéon...)
- **une immersion** : disparaître sous l'eau de façon esthétique => plongeon canard sans éclaboussure.