

# Bulletin officiel n° 1 du 5 janvier 2012

Repères aux équipes pédagogiques  
pour organiser la progressivité des apprentissages  
en EPS .

# Les modalités d'organisation

Pour les CP,CE1, les cycles d'activités doivent permettre

- ▶ un temps d'exploration,
- ▶ la recherche de solutions,
- ▶ le réinvestissement des temps d'évaluation,
- ▶ et progressivement, la recherche de régularité et d'amélioration.

# Compétence 1 : Réaliser une performance

- ▶ Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record.
- ▶ Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).

## Natation

### ↳ Activités aquatiques et nautiques

#### Cours préparatoire

##### Se déplacer

- en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée
- en s'aidant d'une frite et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frite, en s'aidant d'un bras) ;
- avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau ;
- en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre les pieds) ;
- en autonomie sans reprise d'appuis ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 mètres).

#### Cours élémentaire première année

##### Se déplacer

- en position ventrale, voies respiratoires immergées ;
- en position dorsale avec si besoin un support ;
- en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance).

## Natation

### ↳ Activités aquatiques et nautiques

#### Cours préparatoire

##### Se déplacer

- en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée
- en s'aidant d'une frite et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frite, en s'aidant d'un bras) ;
- avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau ;
- en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre les pieds) ;
- en autonomie sans reprise d'appuis ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 mètres).

#### Cours élémentaire première année

##### Se déplacer

- en position ventrale, voies respiratoires immergées ;
- en position dorsale avec si besoin un support ;
- en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance).

## Cours préparatoire

## Cours élémentaire première année

### S'équilibrer

### S'équilibrer

## Natation

### → Activités aquatiques et nautiques

– Chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions ventral et en dorsal.

– Trouver des équilibres, aller vers l'alignement tête-tronc ;

– Rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau.

## Cours préparatoire

## Cours élémentaire première année

### Enchaîner des actions

### Enchaîner des actions

## Natation

## → Activités aquatiques et nautiques

–se fixer une distance à enchaîner plusieurs réaliser, choisir un actions, par exemple, parcours avec plus ou sauter dans l'eau, remonter moins de possibilités passivement en boule puis de reprises d'appuis se déplacer sur une dizaine (hors appuis de mètres en ventral avec plantaires) ; un passage sur le dos ;

–chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis. –se fixer un projet d'action, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités.

## Compétence 2: Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause :

- ▶ l'équilibre,
- ▶ dans des milieux variés,
- ▶ sur des engins instables,
- ▶ Dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitude.



## Natation

### → Activités aquatiques et nautiques

#### Cours préparatoire

Entrer dans l'eau avec ou sans aide

–en glissant, en se laissant tomber, en sautant

–en entrant par les pieds, par la tête

–dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant.

#### Cours élémentaire première année

Entrer dans l'eau avec ou sans aide

–en orientant son corps différemment(avant, arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer,

–en sautant au-delà d'un objet flottant,

– En entrant par les pieds, la tête, pour aller au fond.

## Natation

## Activités aquatiques et nautiques

### Cours préparatoire

S'immerger pour réaliser quelques actions simples:

- en passant sous un obstacle flottant
- En descendant à l'aide d'une perche, d'une cage
- En touchant le fond avec différentes parties du corps
- En prenant une information visuelle
- En ramassant un objet lesté
- En remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive

### Cours élémentaire première année

S'immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique:

- en traversant cage ou 2 ou 3 cerceaux lestés
- En prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade
- en ramassant des objets lestés , selon une couleur donnée
- en remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou le dos

# Test natation Palier 1 du socle commun de connaissances et compétences

Se déplacer sur un quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis

Effectuer un enchainement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à :

- S'immerger en sautant dans l'eau
- Se déplacer brièvement sous l'eau
- A se laisser flotter un instant
- Avant de regagner le bord

# Les modalités d'organisation

Pour les CE2, CM1 et CM2, l'activité natation doit permettre:

- ▶ Un temps d'échange et de formalisation écrite
- ▶ Des liens entre les différentes activités, notamment avec l'APER ( attestation de première éducation à la route)

# Compétence 1 : Réaliser une performance

- ▶ Connaître et utiliser plusieurs formes d'appui et de propulsion dans l'eau.
- ▶ Coordonner respiration et propulsion pour nager vite ou nager longtemps.

# Propulsion / respiration

- ▶– Aligner et maintenir son corps dans l'axe du déplacement.
- ▶– Utiliser une « respiration aquatique » avec immersion des voies respiratoires.
- ▶– Adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue).
- ▶– Améliorer l'efficacité des mouvements propulsifs (amplitude, fréquence...).
- ▶– Utiliser plusieurs types de nage (sur le ventre, sur le dos) et d'actions des bras (alternées, simultanées).
- ▶– Se déplacer en n'utilisant que les bras ou que les jambes, mouvements alternés ou simultanés.

# Enchaîner des actions

- ▶– Enchaîner plusieurs actions, coulée, déplacement ventral sur 25 mètres, passage sur le dos, virage...
- ▶– Varier son allure y compris en réalisant des surplaces dans diverses situations, jeux, relais...

## Compétence 2: Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

- ▶ Réaliser un projet de déplacement sur une distance et selon des modalités choisies.
- ▶ Doser ses efforts. Enchaîner diverses actions en grande profondeur sans reprise d'appui.



- Varier les entrées dans l'eau (sauter d'un plot, plonger départ assis ou debout, basculer en arrière à partir d'un tapis...).
- Sauter ou plonger en allant de plus en plus loin ou de plus en plus en profondeur.
- Réaliser des parcours subaquatiques amenant à aller au fond, à varier l'orientation du regard, à franchir des obstacles immergés, à ramasser des objets lestés.
- Remonter un objet immergé en moyenne profondeur à partir d'un plongeon canard.
- Réaliser des parcours amenant à franchir plusieurs obstacles disposés à la surface, avec un départ dans l'eau.
- Enchaîner une remontée passive et un surplace en utilisant différentes positions de flottaison, ventrale, dorsale, verticale.
- Passer alternativement d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal sans reprise d'appuis.

# Test natation Palier 2 du socle commun de connaissances et compétences

**Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.**

Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.

Enchaîner, sans reprise d'appuis, en grande profondeur:

- Un saut ou un plongeon
- Un déplacement orienté en immersion( par ex, pour passer dans un cerceau immergé)
- Un surplace de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.