

Proposition de progression pour l'enseignement de la natation en milieu scolaire

Des situations évolutives permettant d'atteindre les objectifs opérationnels vous seront proposées en cliquant sur les liens actifs dans la première colonne. Vous pourrez revenir en haut de document en cliquant sur le nom des étapes.

La maîtrise du Savoir Nager se construit sur l'ensemble du cursus de l'élève, l'attestation scolaire «savoir nager » peut cependant être validée ultérieurement. Elle ne représente pas l'intégralité des activités de la natation fixées par les programmes d'enseignement.

Les étapes I à VII permettent d'investir le champ d'apprentissage "S'adapter à différents types d'environnement".

Les étapes I à IX permettent d'investir le champ d'apprentissage "Réaliser une performance mesurée".

Étape		Objectif opérationnel	évaluation
Corps flottant			
I. Adaptation au milieu aquatique	1	Vivre l'eau (en petite profondeur si possible) : Se mouiller - S'immerger partiellement - Entrer de différentes manières dans l'eau - Se déplacer de différentes manières dans l'eau.	
II. Entrer dans l'eau en grande profondeur	2	S'engager dans la grande profondeur, être en appui (sans matériel flottant).	
	3	Quitter les appuis plantaires.	
	4	Abandonner les relations avec le bord. Prendre le risque de s'en éloigner.	
III. S'immerger et perdre les appuis plantaires	5	Quitter les appuis plantaires et s'immerger.	
	6	S'immerger volontairement, assez longuement de plus en plus longtemps (apnées volontaires).	
	7	S'immerger volontairement. Agir sous l'eau. Expiration active	
	8	S'immerger complètement sous les ancrages (lien avec le solide) Explorer la profondeur, agir dans toutes les composantes spatiales du milieu aquatique.	

IV. Immersion, remontée passive puis saut	9	Explorer le milieu et les sensations qu'il renvoie, ressentir la poussée d'Archimède. Abandonner les relations avec le monde solide. Entrer dans l'eau volontairement.	
	10	Aller vers la profondeur et éprouver qu'aller vers le fond demande un effort alors que remonter n'en demande pas.	
	11	Explorer différentes manières d'entrer dans l'eau, différents sauts (en avant, en arrière, par un toboggan...).	saut droit et remontée passive
	12	Faire la différence entre savoir remonter et savoir, que quoi qu'on fasse, on remonte. Se laisser remonter passivement.	Test de familiarisation
V. Flottaison	13	Se laisser porter par l'eau.	
	14	Se laisser porter par l'eau en choisissant une position, la changer.	
	15	Se laisser porter par l'eau en choisissant une position, la changer, en enchaîner plusieurs.	
	16	Se laisser porter par l'eau en choisissant une position, la changer, en enchaîner plusieurs. Passer d'une position tonique à un relâchement.	
	17	Accepter toutes les bascules, se laisser orienter par l'eau.	
Corps projectile - Corps propulseur			
VI. Les coulées ventrales et dorsales, le plongeon	18	Expérimenter la coulée dorsale, se propulser à partir du bord.	
	19	Expérimenter la coulée ventrale, se propulser à partir du bord.	
	20	Aborder les entrées dans l'eau la tête en avant, comme élan à la propulsion pour aller vers le plongeon : Passer du « debout » à « s'aligner » dans l'eau.	
	21	Maîtriser la coulée ventrale parfaite. Avoir une moindre résistance à l'avancement. Automatiser la position de coulée ventrale, inhiber le réflexe de redressement de la tête. Construire l'horizontalité et l'hydrodynamisme.	
	22	À partir du plongeon ou de la coulée, conserver l'axe tonique en se déplaçant sous/sur la surface.	
	23	À partir du plongeon ou de la coulée, conserver l'axe tonique en se déplaçant sous/sur la surface, propulsion jambes par battements. (Expiration aquatique complète/ inspiration brève). Se déplacer en sécurité.	test Cycle 2 test autonomie

<p>VII. Se propulser</p>	<p>24</p>	<p>Explorer différentes façons de se déplacer. Nage alternée ou simultanée, ventrale ou dorsale. Utiliser essentiellement les membres supérieurs pour la propulsion. Orienter les appuis en fonction du projet de déplacement (avancer, reculer, rester sur place, vriller, culbuter, changer de direction, aller vers le fond...).</p>	<p>test Savoir Nager</p>
<p>VIII. Se propulser / respirer</p>	<p>25</p>	<p>Lier respiration et propulsion. Augmenter activement le débit expiratoire (et non la durée) par ouverture de la bouche et contraction abdominale (et non des bulles avec les joues). Accepter des déséquilibres brefs en mobilisant la tête en rotation latérale (crawl) ou en extension / flexion cervicale (brasse) pour placer une inspiration réflexe passive. Créer un rythme respiratoire synchronisé avec le rythme propulsif. La propulsion n'est plus gênée par la respiration, la respiration se subordonne à la propulsion.</p>	
	<p>26</p>	<p>Se propulser de plus en plus efficacement. Rechercher des appuis efficaces. Orienter les surfaces propulsives. Construire un trajet moteur qui alterne tonicité (phase propulsive) et relâchement (phase de retour).</p>	<p>Quelle distance suis-je capable d'effectuer en 30 s, en 1mn,.., en 5mn</p>
<p>IX. Nager vite, nager longtemps</p>	<p>27</p>	<p>Nager vite</p>	<p>Traverser le bassin (largeur), le plus vite possible, sans ralentir</p>
	<p>28</p>	<p>Nager longtemps. Savoir s'adapter aux situations, aux obstacles rencontrés avec efficacité. Enchaîner des actions différentes sans rupture.</p>	<p>Nager longtemps : A partir d'un départ plongé, réaliser, en 6 minutes, la plus grande distance possible en crawl en coordonnant respiration et mouvements de propulsion des bras.</p>

I. Adaptation au milieu aquatique :		
Situation - (simplifiée)	Situation	Situation + (complexifiée)
Se déplacer à 4 pattes, ramper sur les marches permettant l'accès à la piscine.	Le crocodile : se déplacer à faible profondeur en marchant avec les bras (corps allongé)	Passer sous des frites, se cacher du chasseur
Niveau d'eau au niveau des hanches	SUR MON PLATEAU Un enfant évolue dans le bassin en essayant de ramasser et de poser sur sa planche plus d'objets flottants que ses adversaires. Variante : Un deuxième enfant suit le premier et transporte le plateau	Des objets peuvent être immergés
Rester en équilibre en chevauchant une frite	Avancer en étant assis sur une frite, suivre les consignes indiquant le sens du déplacement.	Reculer ou tourner. Mouvements des bras lents pour conserver la posture initiale. Le haut du corps reste droit.
Avec la main, le corps, plus ou moins vite....	Chaque élève doit pousser une balle flottante avec la tête	Avec le menton, le nez, le front, le sommet du crâne...
Jeu de déménageurs avec objets flottants ou posés au bord	Jeu de déménageurs	jeu de déménageurs avec objets lestés
Jeu de déménageurs	A L'ABORDAGE Les enfants équipés de matériels de flottaison s'ils le souhaitent, sont répartis en deux équipes et attaquent avec des ballons le radeau adverse (tapis portant des objets stables comme des seaux retournés). L'équipe gagnante est celle qui a réussi à abattre tous les objets de l'autre radeau.	Variantes : profondeur du bassin, superficie disponible, objets de flottaison à disposition (nature, nombre), nombre d'enfants par équipes, nombre de radeaux par équipe... Des enfants peuvent rester proches du radeau pour le défendre, d'autres, peuvent prendre le rôle d'attaquants.
« Jacques a dit » : Les consignes données amènent l'élève à s'immerger : « Jacques a dit lever un pied, toucher ses chevilles, toucher le fond.... »	1, 2, 3, PLOUF.. Variante de 1, 2, 3 ... soleil, mais les enfants s'immergent au signal « plouf ». Un élève se place d'un côté du bassin et tourne le dos à ses camarades. Il compte jusque 3 à haute voix puis se retourne. Pendant qu'il a le dos tourné, les autres élèves s'avancent vers lui le plus rapidement possible et "s'immergent" dès qu'il se retourne.	Variante 1, 2, 3 PLOUF : Le premier (ou les deux premiers) qui réapparaissent reculent de 2 pas.

<p>Petite profondeur : Jeu du miroir : Par 2, un élève adopte une posture et l'autre l'imité.</p>	<p>En immersion petite profondeur</p> <p>Jeu du miroir : Par 2, Un élève adopte une posture et l'autre l'imité.</p>	
	<p>LE CHAT ET LES SOURIS</p> <p>Des objets flottants (planches, frites...) sont dispersés dans le petit bain.</p> <p>Au signal, un chat tente de capturer les souris. Une souris ne peut pas être prise si ses deux pieds ne touchent pas le sol (elles utilisent les flotteurs pour se maintenir en surface).</p>	<p>Plusieurs chats, type et nombre de flotteurs, variables de temps de trajet...</p>
<p>Autant de cerceaux que d'enfants</p>	<p>LES QUATRE COINS</p> <p>5 enfants et 4 cerceaux disposés en carré. Au signal, chaque enfant doit se mettre dans un cerceau en entrant par-dessous.</p> <p>Celui qui n'a pas réussi se replace au centre du carré et devient celui qui donne le signal.</p>	<p>Passer par une porte (cerceau lesté et vertical) avant de rejoindre sa base (un des 4 coins).</p>
<p>LES CROCODILES</p> <p>Les enfants « poissons » évoluent dans le bassin tandis qu'un enfant « crocodile » tente de les capturer.</p> <p>Tout poisson capturé devient crocodile, le dernier poisson gagne.</p> <p>Variante : Allongé = Pas capturé (aucun pied au sol).</p>	<p>LE FILET DES PECHEURS</p> <p>Un groupe d'enfants forme une ronde (le filet), et convient d'un nombre.</p> <p>Puis, ils se mettent à compter à haute voix, lentement, avec les bras au ras de l'eau. Les « poissons » circulent à l'intérieur et à l'extérieur du filet.</p> <p>Au nombre convenu, les bras se baissent, le filet se referme, emprisonnant quelques poissons. Les élèves attrapés agrandissent le filet.</p>	<p>EPERVIERS, PECHEURS</p> <p>Le filet, en ligne, se déplace, attrape les poissons. Ceux-ci peuvent s'échapper en passant sous les bras.</p>

<p>LE CONCOURS DE POUSSÉE</p> <p>Les enfants par deux, doivent repousser l'autre de différentes façons :</p> <p>Pousser par les épaules, dos à dos, ventre à dos...</p> <p>Variante : tirer l'autre</p>	<p>LA COURSE DES CHEFS</p> <p>Les enfants par équipe de trois, un sur le tapis, les deux autres doivent tirer ou pousser le tapis le plus vite possible pour ramener le chef dans son camp.</p>	<p>LE REMORQUEUR</p> <p>Des équipes de 2 s'affrontent sur une distance définie.</p> <p>Un enfant tire un autre enfant par les pieds. Le remorqué peut disposer d'un flotteur.</p> <p>Le premier duo arrivé a gagné.</p> <p>Variantes : position du remorqué et points de contacts entre enfants.</p>
<p>Deux élèves sont côte à côte à 1 ou 2 mètres d'un anneau lesté.</p> <p>Au signal du meneur de jeu, ils cherchent à s'accaparer l'objet.</p>	<p>LE PLONGEUR RAPIDE</p> <p>Ramener des objets immergés</p> <p>La profondeur où se trouvent les joueurs peut augmenter pour s'adapter à leurs progrès.</p> <p>On peut également mettre plusieurs objets pour favoriser la réussite de tous (Le gagnant est celui qui en a ramassé le plus).</p>	<p>Jeu du bétet</p> <p>Le jeu peut se jouer par équipes, les anneaux ramenés sont alors totalisés et comparés.</p>

II. Entrer dans l'eau en grande profondeur

Situation - (simplifiée)	Situation	Situation + (complexifiée)
Se déplacer le long de la ligne d'eau	Requin/Crevette : Un élève (crevette) se déplace à l'aide d'une traction sur la ligne d'eau, il doit avancer sans se faire attraper par un autre élève (requin), le poursuivant parti quelques secondes plus tard	Se doubler le long de la ligne d'eau
	Les élèves entrent dans l'eau en grande profondeur pour remonter à l'autre extrémité du bassin. (Ils peuvent utiliser l'échelle pour descendre dans l'eau ou pas).	
Se déplacer sur le bord avec l'aide d'un camarade, de l'adulte	Requin crevettes Les élèves se déplacent le plus rapidement possible mains sur le bord pour tenter d'attraper les crevettes (pour le requin), de se sauver (pour les crevettes).	La prise de vitesse va aider à décoller les pieds du mur pour arriver à l'allongement du corps. - Immerger le visage - Tendre les bras - Faire de la mousse avec les pieds - Passer sous des obstacles (sous une perche)
Déplacement dans la cage	Passer d'un élément à l'autre dans la cage.	Traverser la cage
S'immerger à un signal (chasseur)	Mettre la tête sous l'eau le temps du comptage à voix haute par l'enseignant(e).	En soufflant dans l'eau progressivement
Passage sous une perche légèrement émergée	Passage sous une perche puis à fleur d'eau.	Passage sous une perche immergée.
LE REQUIN ET LA CREVETTE Un enfant, la crevette, s'enfuit en se tractant le long d'une ligne d'eau, pendant qu'un autre enfant, le requin, parti quelques secondes après, essaie de le rattraper. Variante : Tête dans l'eau = Pas capturé. Lâcher le bord et attraper la ligne d'eau un peu plus loin fait perdre la trace au requin.	LE POISSON CHAT Deux enfants se poursuivent sur deux cordes tendues en passant sous des lignes d'eau. Le deuxième enfant part 2 secondes après le premier.	Même dispositif : franchir une distance de deux lignes d'eau en immersion et en se tractant avec la corde. Pas de poursuite. Ou si plusieurs cordes : faire une course côte à côte

Pôle pédagogique de DSDEN du Nord, Mission EPS - Groupe de travail départemental « enseigner la natation à l'école primaire » 2019

Se repousser du mur en gardant le contact des mains, bras tendus	Bascule : prendre appui sur la ligne d'eau Observer la remontée naturelle des jambes et s'adapter	Maintenir un équilibre vertical avec une frite dans les mains
Déplacements libres avec une frite sous les aisselles	LA COURSE DES FRITES Des enfants effectuent une course en se déplaçant à l'aide d'un objet flottant (une frite) placée sous les aisselles. Variantes : différentes positions sur l'accessoire.	Les castors constructeurs « Construire sa maison avec du matériel » : Stocker un objet à la fois, le rapporter dans son camp le plus vite possible. Avoir plus d'objets que l'autre équipe
Se déplacer en suivant la ligne d'eau	Se déplacer allongé sur le dos en s'aidant de la ligne d'eau	Se déplacer allongé sur le dos en s'aidant de la ligne d'eau en alternant les bras
Se déplacer entre deux perches posées perpendiculairement aux lignes d'eau et au mur	Se déplacer en suivant une perche posée perpendiculairement aux lignes d'eau et au mur	Se déplacer en suivant la ligne d'eau
Utiliser un tapis plus dense, qui ne plie pas	LES NAUFRAGÉS L'enfant, muni d'un tapis souple, doit quitter le navire (bord de la piscine) pour rejoindre la berge (un autre bord de la piscine) sur son radeau.	N'utiliser que les pieds, que les mains, se déplacer à deux, remplacer le tapis par une frite ou une planche.
Pousser sur le mur pour attraper la perche tenue par l'enseignant, revenir tracté par la perche.	LA PETITE FUSÉE Pousser sur le mur pour traverser le couloir, allongé sur le ventre, tête immergée, pour rejoindre la ligne d'eau. Revenir en longeant la ligne d'eau puis le mur latéral	Partir du mur latéral, pousser sur les jambes pour aller le plus loin possible en longeant la ligne d'eau pour compter le nombre de bouchons parcourus / ou partir du mur latéral pour rejoindre un tapis mis en travers et accroché

III. S'immerger et perdre les appuis plantaires

Situation - (simplifiée)	Situation	Situation + (complexifiée)
Déplacement le long du mur en s'immergeant pour éviter des obstacles de différentes longueurs	RADAR Déplacement le long de la ligne d'eau : le radar se déclenche dès qu'une tête sort de l'eau plus d'une seconde.	Placer des repères au fond de l'eau indiquant les moments de prise de respiration
	Les élèves multiplient les déplacements d'un point à un autre en utilisant la goulotte. - déplacement libre, - avec les épaules sous l'eau, - déplacement avec une grande amplitude entre 2 appuis, - déplacement plus rapide - déplacement en fermant les yeux, - déplacement en se retournant dos au mur, face au mur.	
Descendre le long d'une échelle barreau par barreau	Descendre le long d'une perche verticale	Descendre le long d'un autre élève
	Les élèves Immergent la face, bouche ouverte visage orienté vers le fond, yeux ouverts. Ils s'immergent totalement en apnée, accrochés à la goulotte. Et le font sur des déplacements toujours plus longs. Les élèves immergent la tête le plus longtemps possible (nombre croissant d'ancrages et/ou durée accrue). Les élèves réalisent une apnée de plus de 10" corps immergé avec les mains comme seul contact avec le monde solide. Les élèves se déplacent à la goulotte sur la plus grande distance possible en immergeant la tête et peuvent prolonger l'immersion en expirant. Les élèves quittent le contact avec le bord pour le reprendre très rapidement. Ils se déplacent sans contact avec le mur vertical de la piscine le long d'une perche, d'une ligne d'eau.	

Pôle pédagogique de DSDEN du Nord, Mission EPS - Groupe de travail départemental « enseigner la natation à l'école primaire » 2019

ÉPERVIERS PECHEURS Les élèves d'un groupe se donnent la main, en ligne pour constituer le filet. L'équipe, se déplace, emprisonne les poissons. Ceux-ci peuvent s'échapper en passant sous les bras. Ceux qui ne s'échappent pas complètent le filet	POISSON GLACÉ (petit bain) Un enfant muni d'un ballon en mousse poursuit les autres joueurs en essayant de les toucher avec le ballon. Un joueur touché est « glacé », jambes écartées, et ne peut reprendre le jeu que si un partenaire passe en immersion entre ses jambes.	Faire la traversée du petit bain (largeur) par 2 puis 3, l'élève qui se trouve derrière passe entre les jambes de celui qui est devant, se redresse et écarte à son tour les jambes pour laisser passer le deuxième.
Sur le bord du bassin, Tendre les bras, mettre la tête dans l'eau pour ne pas être éclaboussé.	MICKY MOUSSE Se déplacer en surface le long d'une perche, faire de la mousse avec les pieds. Mettre la tête dans l'eau pour ne pas être éclaboussé.	Se déplacer en surface pour : Passer d'une perche à l'autre Effectuer un parcours avec étapes (du bord à la ligne d'eau, de la ligne d'eau à un tapis, du tapis au pont de singe, du pont de singe au bord...
Se tenir au bord et effectuer des battements pour faire le plus de mousse possible... (mettre la tête dans l'eau)	La ronde : 8 à 10 élèves se donnent la main et tournent doucement. On les numérote, puis les numéros impairs lèvent les pieds pour s'allonger sur le dos, les pairs les maintiennent. Conserver une petite vitesse de déplacement pour les porteurs. Regarder vers le plafond pour les portés.	Se tenir à un autre élève qui reste debout, s'allonger dans l'eau.
Se déplacer sur un parcours en passant sous des obstacles et amenant à l'immersion.	RELAIS-PERCHE (petit bain) Les élèves sont séparés en 2 équipes qui font une course en relais. Il s'agit d'aller toucher un objet au centre d'une cage immergée et revenir toucher la main de l'élève suivant qui démarre. L'équipe la plus rapide est gagnante.	Ramener des objets immergés sous forme de jeu du béret mouillé : -récupérer deux objets sans reprise d'air intermédiaire - travailler au grand bassin avec cage à poule et perches pour faciliter la descente
Passer de chaque côté de la perche, près du bord sans se déplacer	Se déplacer le long d'une perche à fleur d'eau en passant de part et d'autre cette perche.	Souffler lors du passage sous la perche.
Parcours le long du bord passer sous un objet souple et flottant (frite)	Parcours le long du bord passer sous un obstacle rigide (perche horizontale).	Parcours le long du bord passer sous plusieurs obstacles
Aller toucher des éléments de plus en plus profonds	Ramasser un objet.	Ramasser plusieurs objets éloignés à la fois
Descendre et remonter par la même perche	Descendre le long d'une perche et remonter le long d'une autre perche.	On éloigne les perches de plus en plus
Passer sous des obstacles	Immersion en déplacement à un signal donné	Prolonger la durée de l'immersion

	<p>Les élèves descendent le long d'une perche ou le long du corps d'un camarade accroché à la goulotte et touchent le fond avec les pieds puis ouvrent les mains avant de remonter sans impulsion au fond. Ils touchent le fond avec les genoux, la main, avec d'autres parties du corps.</p>	
Traverser un cerceau lesté immergé	Passer dans plusieurs cerceaux lestés dispersés dans le bassin.	Passer dans plusieurs cerceaux lestés dispersés dans le bassin et revenir
Perche anneau : descendre le long de la perche pour remonter l'anneau qui encercle cette perche.	<p>L'ANNEAU DE LA GRENOUILLE</p> <p>4 équipes de 2 élèves (un « pêcheur » et une « grenouille ») s'opposent. La « grenouille » est accrochée au bord, jambes repliées et pieds appuyés sur le mur, avec un anneau accroché à la cheville.</p> <p>Le « pêcheur » s'immerge en se tenant à la « grenouille » et essaie d'attraper l'anneau.</p> <p>La grenouille ne peut pas bouger et n'offre que peu de résistance dès que l'anneau est attrapé.</p> <p>Le premier qui a posé l'anneau sur le bord a gagné. Changement des rôles.</p>	Enlever plusieurs anneaux en une seule plongée
Le dispositif est intégré à un parcours de déplacements : les élèves vont chercher un objet avec ou sans l'aide de la cage	<p>LA CAVERNE D'ALI BABA</p> <p>La cage est immergée à 1,50 m, avec trente objets lestés à son pied. Deux équipes s'affrontent, à droite et à gauche de la cage.</p> <p>Au signal, 2 élèves de chaque équipe s'immergent et essayant de remonter le plus d'objets en une fois. Le résultat est noté, les objets relancés.</p> <p>C'est ensuite le tour de 2 autres joueurs de chaque équipe. Les points sont totalisés en fin de jeu, l'équipe gagnante étant celle qui a remonté le plus d'objets.</p>	Les équipes doivent remonter des objets d'une couleur qui lui est assignée

<p>Passer sous les jambes d'un camarade</p>	<p>LE MILLE-PATTES</p> <p>Un groupe de 5 ou 6 élèves est accroché au bord. L'élève le plus au bout s'immerge en se tenant à son premier voisin puis dépasse le plus d'enfants possible en restant immergé. Les autres comptent combien d'enfants ont été dépassés. Il finit « émergé » et va s'accrocher au bord en tête du « mille-pattes ». Puis, départs successifs de ceux qui sont devenus derniers, la « queue du mille-pattes ».</p> <p>Le jeu s'arrête quand le mille-pattes est arrivé de l'autre côté du bassin.</p>	<p>Record de distance passer sous les jambes d'un élève éloigné du bord. À chaque réussite, l'élève cible recule d'un pas.</p>
<p>Effectuer le parcours en carré en s'immergeant pour traverser les cerceaux lestés, sous forme de relais : le suivant part quand le précédent a traversé le premier cerceau</p>	<p>En petite profondeur</p> <p>LA POURSUITE INFERNALE</p> <p>Quatre cerceaux matérialisent un carré de 15 m de côté, les enfants sont répartis deux par côté, séparé d'environ 5 m.</p> <p>Au signal, il faut rattraper le précédent, tout en passant à l'intérieur de chaque cerceau. Arrêt de la partie lorsqu'un poursuivi a été attrapé, un point est donné au poursuivant. A la reprise les enfants inversent leur place dans le carré.</p>	<p>Imposer le type de nage, le couple attrapant-attrapé prend la place de deux cerceaux, jambes écartées.</p>
<p>Descendre le long de la perche, ou d'une échelle, par ou le jeu de l'ascenseur (le long d'un camarade).</p>	<p>Perche anneau : descendre le long de la perche pour remonter l'anneau qui encercle cette perche.</p>	<p>Effectuer la consigne à partir du bord ou d'un saut et enchaîner déplacement et consigne</p>
<p>Objets immergés à profondeur intermédiaire (foulards)</p>	<p>Aller chercher des objets immergés à différentes profondeurs dans la cage</p>	<p>Sans se faire propulser par une action sur la cage</p>
<p>Immerger la bouche pour souffler et faire des bulles</p>	<p>Les bulles de savon</p> <p>S'immerger et descendre en faisant des bulles au petit bassin : s'asseoir au fond, se mettre à genoux, s'allonger...</p> <p>Constater que vider son air permet la descente.</p>	<p>Idem au grand bassin.</p> <p>S'aider ou non d'une perche ou de la cage à poule</p>

S'accroupir, se mettre à genoux au fond de la piscine	Essayer d'aller s'asseoir au fond du petit bain.	Essayer de s'y allonger.
S'aider de la perche pour s'immerger jusqu'au fond en soufflant pour se vider de l'air.	JEU DU BOUCHON Descendre en soufflant, corps droit bras en l'air jusqu'à toucher le fond, remonter droit en poussant au sol et en ramenant les bras de chaque côté des cuisses.	Enchaîner descentes et remontées plusieurs fois en prenant juste le temps de reprise d'air
Remonter avec la perche ou poussant au fond du bassin	Descendre à l'aide de la perche, traverser un cerceau lesté et remonter	Descendre à l'aide de la perche, traverser des cerceaux lestés (tunnel) et remonter en remontée passive
Se déplacer le long du mur, contourner des camarades ou un tapis	Se déplacer le long de la ligne d'eau	Rejoindre la ligne d'eau en se déplaçant le long d'une perche
Un élève dépose un objet au fond de la piscine, un autre élève va le chercher	Deux enfants s'échangent un objet sous l'eau, à différentes profondeurs. Par exemple à la dernière marche de l'échelle.	Deux élèves séparés de 5m se rejoignent sous l'eau pour s'échanger un objet
Descendre à l'aide de la perche, traverser un cerceau lesté (porte) et remonter à une autre perche placée après cette porte	Descendre à l'aide de la perche, traverser plusieurs cerceaux lestés (tunnel) et remonter à une autre perche placée au bout de ce tunnel	Descendre à l'aide de la perche, traverser plusieurs cerceaux lestés (tunnel) et revenir vers la perche
Le faire en binôme pour laisser plus de temps de récupération	JEU DU TRANSPORTEUR Aller déplacer un anneau lesté au fond du petit bassin pour l'emmener et le poser, sans remonter, un peu plus loin. Reprendre de l'air en surface et s'immerger à nouveau pour l'emmener encore plus loin... jusqu'à lui faire atteindre une zone.	Multiplier les anneaux Mettre des adversaires pour acheminer les objets dans le sens opposé.
Chercher des objets à différentes profondeurs	LA PECHE AUX POINTS (bassin avec pente régulière) Des planches, disposées à intervalles réguliers sur le bord permettent à chaque enfant de situer la profondeur maximale qu'il atteint. Mais en plus, en face de chaque planche, 3 anneaux sont posés au fond du bassin, un jaune à 1m du bord qui rapporte 1 point, un vert à 2m du bord qui rapporte 2 points et un rouge à 3m du bord, ramenant 3 points. Le comptage des points peut se faire par équipes ou sous forme d'un challenge personnel. Chaque élève travaille à la profondeur qui lui convient.	Se fixer une somme de points à remonter en une fois

IV. Immersions, sauts et remontée passive puis saut

Situation - (simplifiée)	Situation	Situation + (complexifiée)
Passer sous une perche	Passer sous une ligne d'eau	Passer sous une frite flottante ou sous un tapis (largeur)
Position stationnaire en tenant la perche placée perpendiculairement entre le bord et la ligne d'eau pour ressentir la poussée d'Archimède.	LA LIGNE D'EAU Position stationnaire en tenant la ligne d'eau pour ressentir la poussée d'Archimède (jambes qui remontent à la surface).	Position stationnaire en tenant la ligne d'eau pour ressentir la poussée d'Archimède (jambes qui remontent à la surface), puis déplacement le long de la ligne d'eau en acceptant la bascule du corps
En petite profondeur, s'asseoir au fond.	LA BOULE En moyenne et grande profondeur, mettre son corps en forme de « boule »	En moyenne et grande profondeur, mettre son corps en forme de « boule » et essayer de tourner
Descendre à une profondeur moindre et remonter si possible passivement.	GARDE A VOUS Descendre à la perche profondément et remonter passivement les mains le long des cuisses.	Descendre à la perche profondément, toucher le fond et remonter passivement les mains le long des cuisses.
LE TRESOR DES PIRATES En moyenne et grande profondeur, descendre le long de la perche et toucher le sol avec les pieds.	LE TRESOR DES PIRATES En moyenne et grande profondeur, descendre le long de la perche et remonter plusieurs objets immergés.	LE TRESOR DES PIRATES En moyenne et grande profondeur, descendre le long de la perche et remonter les objets passivement. Constater qu'il est quasiment impossible de descendre en position verticale sans élan, sans mouvement, sans l'aide de la perche.
Aller toucher des éléments au fond avec une aide (cage, perche échelle)	Ramasser un objet	Aller chercher plusieurs objets à la fois et remonter
Départ allongé sur le toboggan, position au choix	LE TOBOGGAN Départ allongé sur le toboggan, tête en avant.	Départ allongé sur le toboggan, tête en avant, en enchaînant un passage sous un tapis.
Se laisser tomber dans l'eau en partant assis, à genoux, en boule.... du bord du petit bassin	LE SAUT INVENTÉ Inventer une manière de tomber ou sauter dans l'eau du bord du grand bassin. Expérimenter de nouveaux sauts	Inventer une manière de tomber ou sauter dans l'eau du plot du grand bassin.

<p>En petite profondeur, assis sur le bord, ou accroupi, se laisser tomber en avant, en arrière.</p>	<p>LA BASCULE En grande profondeur, assis sur le bord, ou accroupi, se laisser tomber en avant, en arrière.</p>	<p>En grande profondeur, jambes tendues mains aux chevilles, se laisser tomber en avant, en arrière.</p>
<p>Seul, aller s'asseoir au fond de l'eau en petite profondeur et observer la remontée sans la provoquer</p>	<p>LE YOYO Seul, aller s'asseoir au fond de l'eau en grande profondeur et observer la remontée sans la provoquer</p>	<p>A deux face à face, en ronde</p>
	<p>Laisser passivement l'eau agir sur son corps. Les élèves descendent au fond et remontent passivement, arrivés à la surface ils gardent la tête immergée, orientent le visage vers l'arrière jusqu'à ce que l'eau les stabilise puis ouvrent grande la bouche.</p> <p>L'extension de la tête puis le déplacement des membres supérieurs vers l'avant ou vers l'arrière modifient l'orientation du corps vers l'obliquité ou l'horizontalité.</p> <p>Les élèves s'allongent sur le ventre, bras dans le prolongement du corps pendant 10" sans bouger avant de se redresser, (en amenant les genoux aux épaules).</p> <p>Idem sur le dos beaucoup plus longtemps (le temps de plusieurs échanges respiratoires). En position dorsale, le redressement implique le déplacement des bras le long du corps suivi du placement de la tête entre les genoux. Il est plus long à obtenir qu'en situation ventrale.</p>	
<p>Descendre le long de la perche et se laisser remonter passivement.</p>	<p>Sauter tendu et se laisser remonter passivement.</p>	<p>Sauter tendu, se mettre en boule et se laisser remonter passivement.</p>

V. Flottaison

Situation - (simplifiée)	Situation	Situation + (complexifiée)
S'allonger dans l'eau mains sur le bord	S'allonger dans l'eau mains sur la ligne d'eau	Faire la planche
S'allonger dans l'eau pieds contre le bord	S'allonger dans l'eau pieds contre la ligne d'eau	Faire la planche dorsale
Se laisser déplacer par un adulte en PP	LE REMORQUEUR Se laisser déplacer par un camarade en PP	BRANCARDIER en GP
Avec aide de l'adulte pour rassurer, soutenir	L'ETOILE DE MER Etoile ventrale et dorsale	En binôme, un convoyeur pose la main sous la nuque et dirige doucement en avant, en arrière l'étoile de mer
Soutenir à l'aide de la main un camarade allongé sur le dos en PP.	S'allonger sur le dos à l'aide d'une frite ou d'une planche, puis la lâcher pour faire l'étoile. Matériel sous le bassin- regard vers le plafond - maillot de bain à fleur d'eau - jambes tendues pieds à la surface	S'allonger sur le ventre à l'aide d'une frite ou d'une planche, puis la lâcher pour faire l'étoile ventrale. Matériel sous le bassin- regard vers le fond- jambes tendues pieds à la surface
	LES SOLDATS DE PLOMB : En petite profondeur, se laisser tomber dans l'eau sur le ventre en restant droit. Bras le long du corps raide comme un soldat.	LES SOLDATS DE PLOMB : En petite profondeur, se laisser tomber dans l'eau sur le dos en restant droit. Bras le long du corps raide comme un soldat.
JE FLOTTE COMME : Un bout de bois, une boule plastique, un sac plastique... Au petit bain, aide de l'adulte pour rassurer, soutenir.	JE FLOTTE COMME : Un bout de bois, une boule plastique, un sac plastique... Explorer toutes les positions possibles pour flotter et reproduire chacune de ces situations trouvées. Chercher l'immobilité.	JE FLOTTE COMME : Un bout de bois, une boule plastique, un sac plastique... Se laisser bousculer par un camarade en gardant la flottaison.
En PP, étoile ventrale/reprise d'appuis/boule	En PP, étoile ventrale/ boule sans reprise d'appuis.	Etoile ventrale/ boule/étoile dorsale/ boule... Passer de l'étoile ventrale à l'étoile dorsale. Le bras engage le mouvement. Le reste du corps conserve l'alignement.

<p>« 1, 2, 3 soleil » : on prend une position de flottaison.</p>	<p>Choisir une position qui flotte. « 1, 2, 3 soleil » : on change de position de flottaison (reprise d'appuis autorisée). Dans l'idéal...nous ne préconisons pas d'apporter du matériel flottant, le but étant de ressentir les effets de l'eau qui seraient tronqués...</p>	<p>Choisir une position qui flotte. « 1, 2, 3 soleil » : on change de position de flottaison sans reprise d'appuis. (Accepter de « couler » provisoirement/ Jouer sur la durée et le rythme.</p>
<p>Petit Bain Le photographe Binômes : l'élève A présente une posture et l'élève B aide et valide des postures tenues pendant 5 secondes avec ou sans matériel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etoile dorsale - Etoile verticale - Fusée - Molle méduse - Boule - Choisir pour montrer SA position stable qui permet de flotter 	<p>LE PHOTOGRAPHE</p> <p>au grand bain : Binômes : l'élève A présente une posture et l'élève B aide et valide des postures tenues pendant 5 secondes avec matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etoile dorsale - Etoile verticale - Fusée - Molle méduse - Boule - Choisir pour montrer SA position stable qui permet de flotter 	<p>Sans matériel.</p>
<p>Figures de Lola (album à nager) : Etoile/sac plastique (sur le ventre, côté, dos ...corps tout mou...)</p>	<p>En GP : 2 planches ou frites sous les aisselles – Passer de la position « allongé sur le ventre » à la position « allongé sur le dos » et inversement. Les jambes entraînent le reste du corps dans le mouvement de bascule arrière. La tête entraîne le reste du corps dans le mouvement de bascule avant.</p>	<p>Passer de l'étoile ventrale à l'étoile dorsale sans aide matérielle et le contraire</p>
<p>En petite profondeur : Tirer ou pousser par la tête ou par les pieds un partenaire qui est allongé sur le dos Tête ou talons posés sur la main – corps tonique</p>	<p>Se déplacer à plat en gardant le matériel (planche) sur le ventre et sur le dos. Mouvements des bras lents pour conserver la posture initiale</p>	<p>Se déplacer rapidement, course</p>
<p>Toboggan au pt bain, entrées dans l'eau - Boules / chutes au petit bain/ déséquilibre/s'allonger V/D, revenir</p>	<p>Passer de la position « allongé » sur le ventre à la position « groupé », puis reprendre la position initiale. Mouvement initial de bascule avant des jambes ou action simultanée des bras et des jambes.</p>	<p>Etoile, puis pirouette avant et retour en position étoile. Menton collé à la poitrine, corps en boule, poussée des bras lors de la pirouette.</p>

Pôle pédagogique de DSDEN du Nord, Mission EPS - Groupe de travail départemental « enseigner la natation à l'école primaire » 2019

Au petit bain Coulée ventrale, puis demi vrille pour finir la coulée sur le dos.	Au grand bain : Coulée ventrale, puis demi vrille pour finir la coulée sur le dos.	Au grand bain : Coulée ventrale, puis demi vrille pour finir la coulée sur le dos. Mouvement de l'épaule débute la demi vrille, le corps reste aligné.
	Sauter dans l'eau et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau pour toucher directement le fond avec les pieds (en grande profondeur progressivement accrue)	
Le culbuto, départ accroupi	Jeux de bascule du corps : LE CULBUTO À partir du bord : se laisser tomber en boule dans l'eau, entrer dans l'eau par la nuque en premier, sans impulsion, orteils accrochés au bord ; plus j'enroule, plus je bascule.	Le culbuto, suivi d'actions à enchaîner.
Se laisser tomber en boule dans l'eau, entrer dans l'eau par la nuque en premier, sans impulsion, orteils accrochés au bord ; plus j'enroule, plus je bascule.	Accepter le déséquilibre et le changement de direction : Les élèves basculent du bord et entrent dans l'eau sans pousser pour que le premier contact avec l'eau se fasse par la nuque	Les élèves basculent du bord dos à la surface sans pousser pour que le premier contact avec l'eau se fasse par les fesses, corps en « V »
S'allonger dans l'eau mains sur le bord	S'allonger dans l'eau mains sur la ligne d'eau	Faire la planche
S'allonger dans l'eau pieds contre le bord	S'allonger dans l'eau, pieds contre la ligne d'eau	Faire la planche dorsale
LE REMORQUEUR Se laisser déplacer par un adulte en petite profondeur	LE REMORQUEUR Se laisser déplacer par un camarade en petite profondeur	BRANCARDIER en GP
Avec aide de l'adulte pour rassurer, soutenir	L'ÉTOILE Étoile ventrale et dorsale	En binôme, un convoyeur pose la main sous la nuque et dirige doucement en avant, en arrière l'étoile de mer
Soutenir à l'aide de la main un camarade allongé sur le dos en PP.	S'allonger sur le dos à l'aide d'une frite ou d'une planche, puis la lâcher pour faire l'étoile. Matériel sous le bassin - regard vers le plafond - maillot de bain à fleur d'eau - jambes tendues pieds à la surface.	S'allonger sur le ventre à l'aide d'une frite ou d'une planche, puis la lâcher pour faire l'étoile ventrale. Matériel sous le bassin - regard vers le fond - jambes tendues pieds à la surface.
En petite profondeur réaliser une étoile ventrale/reprise d'appuis/boule	En petite profondeur, enchaîner étoile ventrale/ boule sans reprise d'appuis.	Étoile ventrale/ boule/étoile dorsale/ boule... Passer de l'étoile ventrale à l'étoile dorsale. Le bras engage le mouvement. Le reste du corps conserve l'alignement.

VI. les coulées ventrales et dorsales, le plongeon

Situation - (simplifiée)	Situation	Situation + (complexifiée)
<p>Au petit bain : en position de coulée dorsale (alignement des différents segments du corps, conserver un corps « dur », gainé), une planche tenue dans les mains, bras tendus derrière la tête, un camarade fait avancer la fusée en poussant sur les pieds (prise de conscience de la nécessité de l'alignement et corps dur)</p>	<p>LA FUSÉE DORSALE</p> <p>Départ du bord bras et jambes serrés. Donner une impulsion par les pieds sur le mur en gardant l'alignement des différents segments du corps. Conserver un corps « dur », gainé.</p>	<p>Départ du bord bras et jambes serrés. Donner une impulsion par les pieds sur le mur et mesurer sa performance en comptant les plots placés sur le bord. Enchaîner avec un passage sur le ventre (1/2 vrille).</p>
<p>Partir d'un plot de départ en position dorsale</p>	<p>Partir d'un plot de départ en position dorsale et se laisser flotter le plus loin possible</p>	<p>Partir d'un plot de départ en position dorsale et aller le plus loin possible, enchaîner des mouvements de jambes pour avancer.</p>
<p>LE BRANCARDIER Un enfant sur le bord tire un autre élève qui se trouve dans l'eau à l'aide d'une frite, (ressentir l'écoulement de l'eau sur le corps par un travail les yeux fermés) Avec l'élan, le blessé lâche la frite et continue sa coulée ventrale</p>	<p>Des élèves-torpilles doivent atteindre des cibles (élèves-bateaux) sans action des bras et des jambes placées à des distances différentes.</p>	<p>LA BATAILLE NAVALE Les torpilles doivent atteindre les bateaux sans reprise d'appui. Le bateau touché est remorqué (cf jeu du brancardier) par la torpille puis se transforme en torpille à son tour pour grossir les rangs de l'attaquant.</p>
<p>Effectuer une coulée ventrale. L'élève descend complètement sous l'eau, bascule vers l'avant, pose les pieds sur le mur, puis pousse pour arriver à l'alignement segmentaire les deux bras devant.</p>	<p>LE SOUS-MARIN</p> <p>Les élèves travaillent par 2. Le premier s'immerge, pousse pour se propulser et essaie d'émerger le plus loin possible du bord en immersion ; l'autre pose sur le bord un objet à la hauteur où il a émergé.</p> <p>Puis changement de rôle, le gagnant est celui qui a réussi à aller le plus loin.</p>	<p>2 élèves partent en même temps : celui qui arrive le plus loin gagne et affronte un autre vainqueur</p>

<p>Petite profondeur</p> <p>La torpille en vrille : Les élèves au bord s'immergent, ils se propulsent par une poussée des jambes sur le bord pour effectuer une coulée ventrale. Ils font une vrille sous l'eau avant de remonter à la surface.</p>	<p>LA TORPILLE</p> <p>A partir d'une glisse en position fusée, les élèves se retournent sur le dos par une action de tête afin de maintenir une horizontalité et poursuivre son déplacement sur le dos.</p>	<p>Celui qui a parcouru la plus grande distance a gagné.</p>
<p>Petit bain :</p> <p>À partir d'une zone éloignée du camarade, passer en dessous des jambes de celui -ci.</p>	<p>A cheval sur une frite, déclencher une bascule (par inclinaison de la tête) vers le bas et se déplacer sous l'eau.</p>	<p>A cheval sur une frite, déclencher une bascule et se déplacer sous l'eau pour récupérer des objets immergés ou traverser le bassin dans la largeur et passer sous les lignes d'eau.</p>
<p>Entrer dans l'eau par un toboggan sur le ventre mains en avant. Se laisser glisser sous l'eau et émerger le plus loin possible Regard vers le fond, mains vers l'avant, corps tendu, jambes serrées.</p>	<p>En position accroupie, au bord, en se laissant basculer dans l'eau en avant.</p>	<p>En position accroupie, au bord, en se laissant basculer dans l'eau en avant continuer en coulée ventrale, immergé</p>
<p>Départ accroupi, aller chercher un objet lesté à proximité</p>	<p>Départ plongé, aller chercher des objets lestés de plus en plus loin.</p>	<p>Départ plongé, passer sous 1, 2, puis 3 tapis.</p>
<p>Pousser contre le mur avec une planche dans les mains, conserver la position allongée, le plus longtemps possible.</p>	<p>Conserver la position de coulée, après la poussée le plus longtemps possible.</p>	<p>Conserver la position de coulée, après le plongeon le plus longtemps possible.</p>
<p>Basculer en avant (travail de chute avant) chercher à s'allonger</p>	<p>Basculer en avant (travail de chute avant) + glisse longtemps en position fusée</p>	<p>Basculer + glisse en position fusée puis propulsion en crawl</p> <p>(Travailler la reprise de nage : sentir le moment où le corps ralentit – travail les yeux fermés – pour démarrer la propulsion jambes puis bras)</p>

<p>A faible profondeur, chaque élève part du bord, s'immerge, se repousse du mur et cherche à aller poser un objet lesté le plus loin possible au fond du bassin sans émerger la tête.</p>	<p>LE POSEUR DE MINES Chaque élève part du bord, s'immerge, se repousse du mur et cherche à aller poser un objet lesté le plus loin possible au fond du bassin sans émerger la tête. Les élèves les plus à l'aise sont placés à une profondeur plus importante. Chaque élève peut replonger une deuxième fois et ainsi déplacer son objet.</p>	<p>Variante 2 : Par deux. C'est un autre élève qui s'immerge et récupère la « mine » posée par le premier pour l'emporter plus loin.</p>
<p>Pousser le plus rapidement possible un ballon : allonger les bras, battre des jambes</p>	<p>Pousser le plus rapidement possible une planche à bout de bras.</p>	<p>Avancer sur une quinzaine de mètres en zigzag, du bord à la ligne d'eau : utiliser les jambes</p>
<p>LES GARÇONS DE CAFÉ DISPOSITIF : Des enfants doivent apporter des objets posés sur la planche, ou le tapis (plus facile) qu'ils utilisent pour se déplacer jusqu'à la zone d'arrivée.</p>	<p>Par 2, un élève pousse un autre élève sur un tapis par des mouvements de pieds : action dynamique des jambes (comme le moteur d'un bateau)</p>	<p>LE SAMBO AQUATIQUE DISPOSITIF : Par deux, face à face, de part et d'autre d'un tapis rigide, les enfants doivent se repousser mutuellement dans leur camp. Pour gagner, il faut être plus efficace que l'autre dans ses actions.</p>
<p>D'un départ accroupi sur le bord, un enfant doit aller toucher une ligne d'eau</p>	<p>D'un départ accroupi sur le bord, un enfant doit aller toucher une ligne d'eau plus lointaine en passant sous une première ligne d'eau.</p>	<p>Traverser le bassin en passant sous le plus de lignes d'eau possible et rejoindre le côté opposé.</p>
	<p>LA COURSE DES HORS-BORDS : Les élèves font une course en se déplaçant avec une planche en effectuant des battements de jambes.</p>	
	<p>QUI A DU SOUFFLE ? Challenge personnel, chaque enfant parcourt une distance déterminée à partir d'une coulée ventrale (largeur de bassin, par exemple), tête immergée, en inspirant le moins de fois possible et en battant des jambes. L'objectif est d'améliorer son score, en inspirant une fois de moins lors des essais suivants. Variante : idem en soufflant (consigne de faire des bulles).</p>	

VII. Se propulser

Situation - (simplifiée)	Situation	Situation + (complexifiée)
Traverser le bassin, assis sur une planche ou une frite, à l'aide des mains : tirer l'eau pour la repousser derrière soi	Assis sur une frite, avancer, reculer ou tourner. Mouvements des bras lents pour conserver la posture initiale. Le haut du corps reste droit.	Grand bain : à cheval sur la frite en position verticale Se déplacer assis sur une frite située entre les jambes (à cheval). Contraintes : - déplacement avant : propulsion simultanée bras sous la surface de l'eau puis rester sur place devant un repère placé sur le bord du bassin (ex : planche) - sur place, bascule avant (regard vers le fond) puis revenir en position initiale verticale (regrouper genoux poitrine). Enchaîner déplacement + bascule du corps+ déplacement
	(Bascule + glisse en position fusée) puis propulsion en crawl (travailler la reprise de nage : sentir le moment où le corps ralentit – travail les yeux fermés – pour démarrer la propulsion jambes puis bras).	
Parcours de 25m après un saut ou un plongeon sur le ventre jusqu'à 12, 50m et finir sur le dos	Grand bain : Les parcours Parcours de 25m, après un saut ou un plongeon - au milieu du parcours rechercher un et ou plusieurs objets immergés, - finir le parcours sur le dos	2 par 2 : se croiser sur le parcours ou en miroir

<p>Des parcours au choix : nager avec ou sans matériel, se déplacer au bord à l'aide du bord ponctuellement ou régulièrement</p>	<p>Aller vite sur 12,50 m et remonter. A1 partir du bord du bassin se déplacer le plus rapidement possible jusqu'au plot puis sortir de l'eau. L'élève choisit son point de départ (bord, échelle)</p>	<p>Point de départ : le plot de départ</p>
	<p>Sur le dos, avec ou sans aide, transporter un pull boy posé sur les pieds : avoir le corps tonique et jambes à la surface, regard vers le plafond</p>	
	<p>Avancer par 2 sur un tapis, l'un derrière l'autre, le premier par action des bras, le second par action des jambes : la moitié du corps est posée sur le tapis.</p>	
	<p>Par 2, l'un tenant les chevilles de l'autre, se déplacer l'un par l'action des bras et l'autre par l'action des jambes : rester horizontal tête dans l'eau ou jambes à la surface.</p>	
	<p>Grand bain : record de distance Zone à points avec repères au fond du bassin But pour l'élève : à partir d'une coulée ventrale, se déplacer en crawl sur une distance croissante. Critère de Réussite : maintenir le corps à l'horizontal. 3 passages pour essayer + Les 2 derniers passages permettent de comptabiliser les points de l'équipe (4 élèves).</p>	
	<p>Se déplacer pour échanger un objet. D'un départ face à face, la rencontre se fait au milieu du bassin : adapter les mouvements aux objets transportés.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - Reprise d'appuis possible ou changement de nage - Possibilité de prendre un accessoire (frite) pour l'une ou les deux nages. 	<p>Le croisement :</p> <p>2 possibilités d'entrée (côté plot ou milieu du bassin) obligeant les élèves à prendre l'habitude de se croiser (accepter les vagues, prendre des informations, changer d'équilibre,...)</p> <p>Plusieurs contraintes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un aller ventre et un retour dos - Un aller dos et un retour ventre 	<ul style="list-style-type: none"> - Un aller / retour en nage libre - Un enchainement préféré
<p>Parcours 1</p> <p>À partir d'une coulée ventrale à partir du bord, effectuer un déplacement ventral en Crawl et/ou dans la nage préférée, puis passer sous un ou plusieurs obstacles flottants au choix et/ou imposés (5 sec), puis enfin se reposer sur le dos (5sec)</p>	<p>Parcours 2</p> <p>À partir d'une coulée ventrale à partir du bord, glisser en fusée, puis se retourner sur le dos pour se déplacer quelques mètres, Se retourner à nouveau, pour passer sous un ou plusieurs obstacles flottants au choix et/ou imposés, puis enfin se reposer sur le dos (flottaison 10 sec min).</p>	<p>2 par 2 : se croiser sur le parcours ou se déplacer en miroir</p>
<p>Grand bain : recherche d'objets</p> <p>Disposer des objets à des distances différentes par rapport à une perche placée en surface :</p> <ul style="list-style-type: none"> - aller rechercher un ou plusieurs objets, - en aller/retour sous l'eau (sous le lac « le grand bleu » (revenir par le point d'entrée) - seul ou par 2 - départs divers : surface de l'eau/ départ plongé/ sauté/ ou en coulée à partir du mur au début, au milieu ou en fin de parcours. 	<p>Parcours de 2 x 25 m</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coulée ventrale, puis se déplacer sur le dos sur 12,50 puis surplace de 10 sec pour ensuite enchaîner sur une recherche d'objets (un ou plusieurs) - Lâcher les objets pour terminer le 25 m sur le ventre - Remonter au 25 m pour sauter ou plonger, enchaîner sur une flottaison au choix, un déplacement sur 12,50 au choix puis un surplace de 10 sec et enfin terminer par un autre déplacement au choix. 	<p>2 par 2 : se croiser sur le parcours ou en miroir</p> <p>Placer la recherche d'objets au début, au milieu ou en fin de parcours.</p>

VIII. Se propulser / respirer

Situation - (simplifiée)	Situation	Situation + (complexifiée)
Lent, je respire après chaque mouvement de bras.	Déplacement à objectif respiratoire : planche sous le ventre, les 2 bras en même temps retour aérien, rentrer la tête et ramener les bras vers les cuisses en soufflant, lever la tête pour inspirer et lance le mouvement (en trou de serrure).	Respirer au moment nécessaire, après deux cycles de bras ou plus.
Nager 15 mètres	<p>En duo, les élèves réalisent un déplacement selon un contrat déterminé à l'avance. Exemple : inspirer 20 fois sur la longueur en crawl. Le camarade est sur le bord pour observer et peut-être filmer la prestation.</p> <p>Après essai, les élèves dialoguent pour émettre des hypothèses sur les améliorations à apporter et font un nouvel essai.</p> <p>Possibilité de mettre des palmes aux élèves pour amplifier les sensations.</p> <p>Nager 25 mètres. Entre deux, analyser la nage et émettre une hypothèse d'amélioration.</p> <p>Réaliser le second 25, puis inverser les rôles.</p> <p>Centrer l'attention des élèves sur ce qu'ils font pour inspirer (par rotation - tête dans l'eau ; par extension - tête hors de l'eau).</p>	Nager deux fois 25 mètres
Nager avec une planche à bout de bras, l'élève nage en crawl avec un bras.	L'élève nage en crawl en laissant toujours le même bras devant.	L'élève nage en crawl, une main vient chasser l'autre : la main reste devant jusqu'à ce que l'autre vienne la toucher.

L'élève nage en crawl avec nombre de coups de bras imposé avant inspiration.	L'élève nage en crawl avec nombre de coups de bras imposé avant inspiration.	L'élève nage en crawl avec nombre de coups de bras imposé avant inspiration.
L'élève nage en crawl à poings fermés avec pool boy.	Nager à poings fermés.	L'élève nage en crawl à poings fermés pieds serrés
L'élève choisit un parcours mais il reprend appui pour terminer son parcours	Portes aquatiques - partir d'une zone au choix (A, B, C) pour passer sous la ligne d'eau sans la toucher avant de choisir une porte de sortie (A', B', C') ; le passage sous la ligne d'eau s'effectue (en angle droit) au niveau du plot matérialisant une porte. - 5 fois en aller-retour (4 passages d'essais pour un cinquième passage d'évaluation : « faire le mieux que l'on peut »).	L'élève anticipe un parcours puis il modifie son parcours en fonction de sa fatigue et de la tâche (plus ou moins difficile) à effectuer.

IX. Nager vite, nager longtemps

Situation - (simplifiée)	Situation	Situation + (complexifiée)
	Un élève adapte sa vitesse à celle de son partenaire pour passer ensemble à des repères : regarder l'autre.	
	Nager vite : les élèves nagent par deux, côte à côte ; au signal, ils font une vrille et effectuent une course jusqu'au bord : rester allongé sur l'eau et tourner avec le haut du corps, bras tendus vers l'avant.	
	Nager vite : 2 élèves nagent l'un derrière l'autre, A sur le ventre et B sur le dos ; au signal, B se retourne et essaye de rattraper A : tourner vite avec le haut du corps, bras tendus vers l'avant	

	Nager vite : 2 équipes de six traversent le bassin le plus vite possible. La course suivante reprend les trois premiers de chaque série, puis la suivante les trois derniers de chaque série...	
	L'un nage, l'autre démarre pour le rattraper quand le premier arrive au repère visuel placé à 2 mètres du bord.	
	<p>Petit bain : Repérage</p> <p>1. Explication en dehors de l'eau : Partir « des bras qui bouchent les oreilles » vers « des bras qui touchent les cuisses » :</p> <p>Placer les bras simultanément dans les différents plans (pour faire la différence entre la position du terrien et la position du nageur) : situer son avant, son arrière, son dessus, son dessous par rapport à la surface de l'eau.</p> <p>2. Dans l'eau : les bras restent sous la surface de l'eau, bras tendus de façon simultanée et extrêmement lente ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - sur le ventre, les petits doigts sont à la surface et les mains restent sous l'eau ; - sur le dos, les pouces sont à la surface et les mains restent sous l'eau. 	

*Le groupe de travail : **Philippe ANSART**, CPD EPS pôle pédagogique, Dsden du Nord - **Jonathan CNOCKAERT**, CPC EPS, circonscription d'Avesnes-Aulnoye - **Gilles DEGAND**, CPC EPS circonscription de Lille 1-SUD - **Rodolphe DELEMARRE**, CPC EPS circonscription de Douai Rieulay - **Luc DELSINNE**, CPCEPS, circonscription de Tourcoing Ouest - **Nadine DESMEDT**, CPC EPS Dunkerque-Bergues) - **Edith DOUBLET**, CPC EPS, circonscription Lille 2-Annoeullin) - **Christelle GUILLEMARD**, CPCEPS circonscription de Roubaix Centre - **Toni LAZZARANO**, CPC EPS circonscription d'Avesnes Jeumont, **Anne LEGULUCHE**, CPC circonscription de Tourcoing Roncq - **Yves Moreau**, CPC EPS, circonscription Avesnes Fourmies.*