

Piscine communautaire SARRALBE



**DOCUMENT PEDAGOGIQUE A L'ATTENTION DES
ACTEURS DE L'ENSEIGNEMENT DE LA NATATION**

Pourquoi la création d'un projet pédagogique ?

- ✓ Répondre à un BESOIN du monde scolaire et en particulier des intervenants.
- ✓ Une volonté de la CASC en matière d'enseignement de la Natation : permettre à un maximum d'enfants de se sécuriser dans le milieu aquatique.

***Circulaire n°2017-127 du 22/08/2017
définissant un savoir 'nager : Apprendre
à nager est une priorité nationale.***



Ce projet a pour objectif d'aider les différents intervenants (Professeurs des Ecoles, parents...) dans la construction de leurs Cycles Natation, en proposant une évolution de l'apprentissage adaptée et structurée, appuyée d'exemples concrets. Ce document doit être un outil de préparation et de réflexion pédagogique.

CREATION DU DOCUMENT PEDAGOGIQUE BASEE SUR UNE

REFLEXION PERSONNELLE



Définition de la circulaire natation scolaire.	P 4
Evolution pédagogique de l'enseignement.	P 5
Transformation du Terrien vers le Nageur.	P 6
Définition des cinq thèmes de la familiarisation.	P 7
Evolution de l'entrée dans l'eau du débutant à l'expert	P 10
Evolution de l'immersion du débutant à l'expert	P 11
Evolution de l'équilibre du débutant à l'expert	P 12
Evolution de la propulsion du débutant à l'expert	P 13
Evolution de la respiration du débutant à l'expert	P 14
Définition des niveaux	P 15
Aménagement du bassin	P 16
Evaluation en début de cycle	P 17
Attestation du SAVOIR NAGER	P 19
Palier 1 et 2	P 20
Règlement de la piscine	P 21
Annexe le guide pédagogique (<i>l'accès à l'établissement</i>)	
Annexe fiche d'évaluation des compétences	
Annexe feuilles de suivi	

Vers une familiarisation et un apprentissage organisé de la natation

« À l'école primaire, le moment privilégié de cet apprentissage est le cycle 2, prioritairement le CP et le CE1. À ce niveau, le parcours d'apprentissage de l'élève doit comprendre des moments de découverte et d'exploration du milieu aquatique sous forme de jeux et de parcours soutenus par un matériel adapté, et des moments d'enseignement progressifs et structurés souvent organisés sous forme d'ateliers. »

Voilà en quelques phrases, comment est résumé le développement d'un « Savoir Nager » chez l'enfant en milieu scolaire.

Fort de son équipement et de son investissement depuis des années auprès de l'enseignement de la Natation à l'école élémentaire, la Communauté d'Agglomération Sarreguemines Confluences a souhaité offrir à l'ensemble des intervenants de ce milieu, un document clair et concis définissant les grands thèmes à développer dans la formation «aquatique» de l'élève. Grâce au savoir-faire et aux connaissances en matière d'enseignement de la natation de l'Equipe Pédagogique de la piscine Communautaire de Sarralbe, une trame de travail a été mise en place.

Circulaire n°2017-127 du 22/08/2017

Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale, inscrite dans le socle commun de connaissances et de compétences. Cet apprentissage commence à l'école primaire et, lorsque c'est possible, dès la grande section de l'école maternelle. Il doit répondre aux enjeux fondamentaux de l'éducation à la sécurité et à la santé mais aussi favoriser l'accès aux diverses pratiques sociales, sportives et de loisirs. Il revient aux autorités académiques, corps d'inspection, chefs d'établissement, équipes pédagogiques et équipes de circonscription d'assurer, pour l'ensemble des élèves, un parcours de formation cohérent et le suivi des compétences acquises.



EVOLUTION PEDAGOGIQUE DE L'ENSEIGNEMENT

2 PARAMETRES A PRENDRE EN COMPTE :

Il est important de décomposer l'enseignement de la natation en 2 phases distinctes mais complémentaires :

LA FAMILIARISATION ET L'APPRENTISSAGE

La **FAMILIARISATION** est un mélange de 4 paramètres, permettant d'appréhender le milieu aquatique :

EQUILIBRE - RESPIRATION - PROPULSION - IMMERSION



ERPI

La maîtrise par l'enfant de ces différents paramètres lui permet de se sécuriser dans un milieu aquatique et d'acquérir les bases du « Savoir Nager » de l'Education Nationale.

L'**APPRENTISSAGE** des nages prend ensuite le relais, en proposant aux enfants de découvrir les différents mouvements propres à la natation.

Un dernier paramètre sera à prendre en compte dans la création des séances pédagogiques : comment transformer nos repères terriens dans le milieu aquatique ?

LES TRANSFORMATIONS – DECOUVERTE DE SENSATIONS NOUVELLES

**EQUILIBRE
RESPIRATION
PROPULSION
IMMERSION
ENTREES DANS L'EAU**

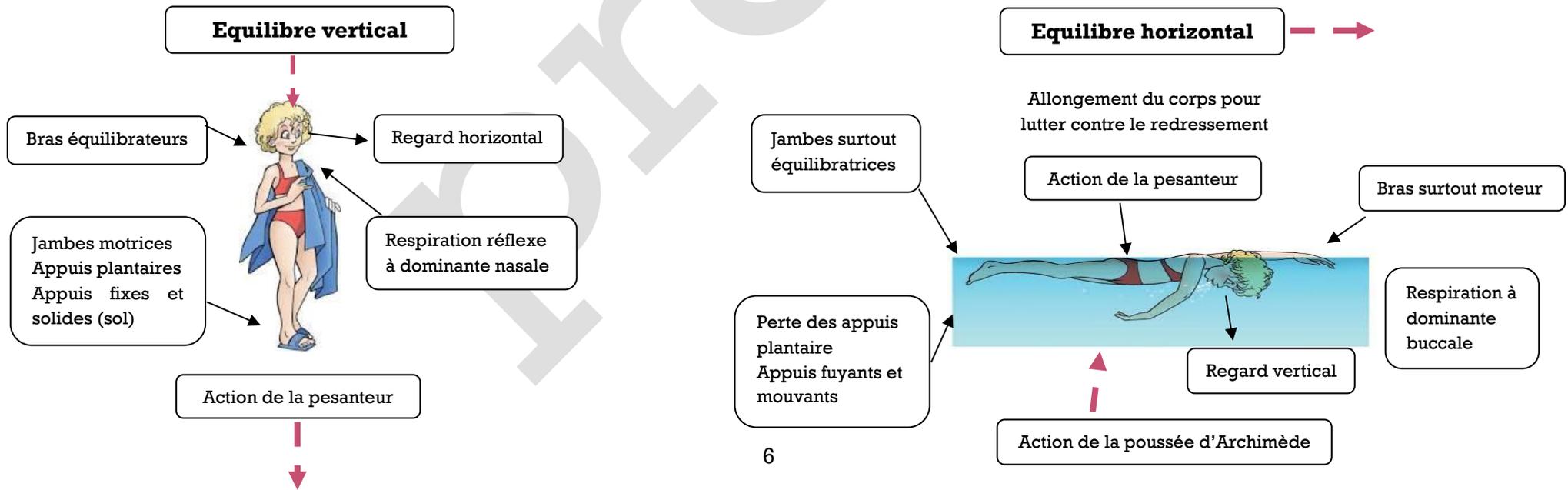
FAMILIARISATION



**Du Terrien vers le Nageur ?
Quels sont les changements ?**

du terrien (passer d'actions dans un **MILIEU HABITUEL de TERRIEN**) → au nageur (à des actions efficaces dans un **MILIEU AQUATIQUE INCONNU**)

Il s'agit de faire perdre progressivement à l'enfant ses repères de TERRIEN pour lui faire acquérir ceux de NAGEUR. Ces transformations passeront par de nombreuses mises en situation : la découverte de sensations nouvelles, la recherche de nouveaux repères, d'autres équilibres, de moyens de propulsion et de solutions respiratoires.



ENTREE DANS L'EAU



Clin d'œil du MNS : c'est une épreuve qui demande du courage à l'élève débutant...

Définition : L'entrée dans l'eau est l'action permettant d'accéder de différentes manières (plongeon, saut, roulade, toboggan...) à un plan d'eau.

L'exécution d'une entrée dans l'eau est le résultat :

- d'une acceptation de la chute
- d'une maîtrise de la respiration et de l'immersion
- d'un contrôle de son équilibre

TERRIEN :

Saut suivi d'un appui solide



NAGEUR :

Saut suivi d'un appui fuyant

IMMERSION/INFORMATION :

Définition : L'immersion consiste à pouvoir se repérer et se déplacer sous l'eau afin de pouvoir explorer l'espace aquatique.

L'exécution d'une immersion est le résultat :

- d'une prise de repères visuels et auditifs (avec ou sans lunette).
- d'une acceptation de mettre le corps entier dans l'eau.
- d'accepter l'eau sur l'ensemble de son corps.

TERRIEN :

Repères auditifs et visuels



NAGEUR :

Repères troublés par l'eau



Clin d'œil du MNS : Il est important que l'élève comprenne que l'eau peut être évacuée par ses orifices (nez, bouche, oreilles). Les élèves ont souvent beaucoup d'a priori et d'appréhensions sur l'immersion.

EQUILIBRE :



Clin d'œil du MNS : Prenez le temps de la correction, car une mauvaise position en équilibre statique ne permet pas un bon déplacement. Un équilibre réussi = un relâchement musculaire total. Important du placement de la tête.

Définition : Action permettant une stabilité dans le milieu aquatique en position verticale et horizontale ainsi qu'un redressement pour reprendre appui au sol.

2 équilibres : statique (étoile de mer) et dynamique (glissée)

L'exécution d'un équilibre (Ventral-Dorsal-Vertical) est le résultat :

- d'une perte des appuis plantaires : accepter de décoller les pieds du sol
- d'un déséquilibre du corps
- d'un alignement corporel (tête, bassin et pieds)
- d'un placement de la tête en arrière pour le dos (menton au plafond) et vers le fond du bassin pour le ventre (menton orienté vers la poitrine)
- d'un relâchement corporel afin de maîtriser sa flottaison
- d'une maîtrise de son expiration

TERRIEN :

Equilibre vertical
Appuis des pieds au sol



NAGEUR :

Equilibre horizontal
Perte des appuis au sol

PROPULSION :

Définition : C'est le fait de se mouvoir en milieu aquatique et de pouvoir explorer l'espace à la surface ou sous l'eau.

L'exécution d'un déplacement est le résultat :

- d'un équilibre statique et dynamique maîtrisé
- d'une maîtrise du cycle respiratoire
- d'un mouvement de propulsion efficace des jambes (de la hanche jusqu'au bout des pieds)
- d'une flexion du genou et d'une souplesse de la cheville
- d'un placement de la tête en arrière pour le dos (menton au plafond) et vers le fond du bassin pour le ventre (menton orienté vers la poitrine)

TERRIEN :

Jambes motrices
Bras équilibrateurs
Faible résistance à l'avancement



NAGEUR :

Jambes équilibratrices
Bras moteurs
Forte résistance à l'avancement



Clin d'œil du MNS : Il vaut mieux aborder le déplacement dorsal chez l'enfant car cette position permet de prendre conscience de l'allongement de son corps, et de travailler aisément l'acquisition de son battement de jambes.



Clin d'œil du MNS : Chez le débutant, l'acquisition buccale est difficile, d'autant plus qu'ils ont tendance à inhaler l'eau lorsqu'il y a l'immersion partielle ou totale de la tête.

RESPIRATION :

Définition : Fonction d'ordinaire inconsciente mais qui doit être adaptée aux spécificités du milieu aquatique.

L'exécution d'un cycle respiratoire est le résultat :

- d'une inspiration brève et complète (buccale)
- d'une expiration longue et contrôlée (buccale ou nasale)
- d'une acceptation de l'immersion prolongée

Il existe de nombreuses « peurs », que l'enfant devra apprendre à maîtriser pour pouvoir évoluer dans le milieu aquatique :

- **peur de se remplir d'eau** (ouverture de la bouche)
- **peur de couler**
- **peur de disparaître**

Nos situations doivent, avant tout, permettre d'inhiber ces peurs et permettre aux enfants de prendre confiance en eux.

L'enfant devra prendre conscience de l'importance du relâchement corporel et de l'importance de la dépense énergétique (notion de fatigue) pour évoluer dans le milieu aquatique.

TERRIEN :
Dominante nasale



NAGEUR :
Inspiration brève buccale
Expiration longue nasale ou buccale

La bonne organisation d'une séance pédagogique dépendra de la prise en compte de ces paramètres théoriques et du respect de certaines modalités :

- **l'occupation de l'espace** doit être le plus développé possible, en créant un équilibre entre les situations en petit bassin et en grand bassin : nous vous recommandons de découper votre temps pédagogique en 50 % petit bassin et 50 % grand bassin (du niveau 1 au 4).
- **Le temps de pratique de l'enfant** : en évitant les passages individuels, nous vous conseillons de faire vivre vos situations en permettant à l'enfant de répéter les exercices par 2 ou 3 et, en mettant l'accent dans votre organisation sur la sécurité.
- **La Notion de parcours** : outil indispensable pour l'enchaînement de plusieurs compétences, il permettra de rendre vos séances plus ludiques. Souvent oubliés dans l'enseignement scolaire, bien structurés et sécurisés, ils seront un atout indispensable dans la réussite des élèves.

LES DIFFERENTES ETAPES DE L'ENTREE DANS L'EAU

Etape 1

Par l'échelle en Petit Bain

Etape 2

Par le bord (assis, accroupi, debout) avec et sans aide.



Etape 3

Par le tapis (assis, debout...) la distance du bord augmente.

Etape 5

Par l'échelle en Grand bain.

Etape 6

Par le bord (assis, accroupi, debout) avec et sans aide.

Etape 7

Par le tapis (assis, debout...) La distance du bord augmente.

Etape 8

Par le toboggan.

Etape 9

Par différentes positions (en boule, sur le côté, en arrière...)

Etape 10

En augmentant la hauteur (plot)

Etape 11

Approche du plongeon

Etape 4

Par le toboggan.



ATTENTION!

Libérer les voies aériennes pendant l'immersion :
Il est recommandé de faire comprendre à l'enfant qu'il ne faut pas se BOUCHER LE NEZ lors de l'immersion et de l'expiration.

Sur certaines étapes, il faudra associer l'immersion et la respiration.

LES DIFFERENTES ETAPES DE L'IMMERSION

Etape 1

Accepter de se mouiller la tête et le visage en s'éclaboussant

Etape 2

S'immerger par étapes (cou, menton, bouche, nez, yeux...)



Etape 3

Mettre la tête dans l'eau de + en + longtemps



Etape 4

Immersion de + en + longues avec des profondeurs variables

Etape 5

Immersion en GB avec des profondeurs variables et des durées de + en + longues

Etape 6

Immersion en GB avec ou sans aide

Etape 7

Réaliser un plongeon canard



Sur certaines étapes, il faudra associer les entrées dans l'eau, la respiration, les équilibres et la propulsion.

ATTENTION!

Libérer les voies aériennes pendant l'immersion :
Il est recommandé de faire comprendre à l'enfant qu'il ne faut pas se BOUCHER LE NEZ lors de l'immersion et de l'expiration.

LES DIFFERENTES ETAPES DE L'EQUILIBRE

Etape 1

La perte d'appuis plantaires en PB



Etape 2

Etoile de mer ventrale avec matériel en PB



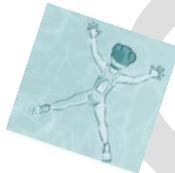
Etape 3

Etoile de mer dorsale avec matériel en PB



Etape 4

Etoile de mer ventrale en diminuant l'aide en PB



Etape 5

Etoile de mer dorsale en diminuant l'aide en PB

Etape 6

Etoile de mer ventrale sans matériel en PB

Etape 7

Etoile de mer dorsale sans matériel en PB

Etape 8

Etape 3 et étape 7 en GB

Etape 9

Equilibre vertical

Etape 10

Découverte de l'équilibre dynamique ventrale et dorsale avec matériel...

Etape 11

Equilibre dynamique ventral et dorsal sans matériel en PB.

Etape 12

Glissée voir coulée, ventrale et dorsale en Grand Bain.



Sur certaines étapes, il faudra associer l'immersion et la respiration.

LES DIFFERENTES ETAPES DE LA PROPULSION JAMBES

Etape 1

Découverte des mouvements hors de l'eau ou sur le bord.

Etape 2

Propulsion ventrale en PB (battements avec matériel). Placement sur différents points du corps.

Etape 3

Propulsion dorsale en PB (battements avec matériel). Placement sur différents points du corps.

Etape 4

Etape 2 et 3 en Grand bassin.

Etape 5

Propulsion dorsale sans matériel en Petit Bain.

Etape 6

Propulsion ventrale en Petit Bain sans matériel en augmentant les distances.

Etape 7

Propulsion ventrale et dorsale en Grand Bassin (sans matériel) avec cycles respiratoires.

Etape 8

Propulsion ventrale et dorsale avec les jambes et les bras. Nages codifiées.



Une fois le mouvement acquis, il faudra y associer la respiration.

LES DIFFERENTES ETAPES DE LA RESPIRATION

ATTENTION!

Libérer les voies aériennes pendant l'immersion :

Il est recommandé de faire comprendre à l'enfant qu'il ne faut pas se BOUCHER LE NEZ lors de l'immersion et expiration.

Etape 1

Comprendre qu'il faut inspirer par la bouche uniquement, et expirer par la bouche ou le nez.

Etape 2

Inspirer hors de l'eau, souffler par la bouche à la surface de + en + longtemps.

Etape 3

Etape 2 en rajoutant plusieurs cycles

Etape 4

Varié les expirations :
Bouche ou nez

Etape 5

Rejeter l'eau de sa bouche.

Etape 6

Etre capable de parler sous l'eau.

Etape 7

Synchroniser des cycles respiratoires avec l'immersion, l'équilibre, la propulsion et les entrées dans l'eau.



Sur certaines étapes, il faudra associer l'immersion et la respiration.

DEFINITION DES NIVEAUX

NIVEAU 1

Je suis capable de :

- faire une entrée dans l'eau.
- aller sous l'eau.
- flotter à la surface pendant 5 secondes avec du matériel (horizontalement et verticalement).
- me déplacer avec du matériel (sur le ventre et le dos) à la surface.



NIVEAU 2

Je suis capable de :

- sauter dans le Petit et Moyen Bassin.
- flotter dans toutes les positions pendant 5 secondes en Petit et Grand Bassin.
- chercher un objet à mi-profondeur dans le Moyen ou Grand Bassin
- me déplacer avec du matériel dans le Grand Bassin sur le ventre (10m) et sur le dos (10m).

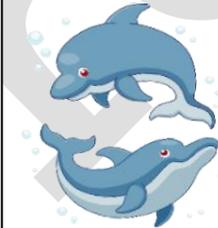


Je valide mon Palier 1

NIVEAU 4

Je suis capable de :

- basculer dans le grand bassin à partir du bord.
- faire un équilibre ventral, dorsal et vertical pendant 10 secondes.
- réaliser une coulée sur 5 mètres.
- me déplacer sur 30 mètres sur le ventre et le dos.
- aller chercher, sans aide, un objet au fond du grand bassin.



NIVEAU 3

Je suis capable de :

- sauter dans le grand bain sans matériel avec une remontée passive.
- réaliser une glissée sur 5 mètres.
- enchaîner une flottaison et un déplacement sur (15 mètres ventral et dorsal).
- aller chercher un objet au fond du Grand Bassin (avec ou sans aide).



Je valide mon Palier 2

AMENAGEMENT DU BASSIN ET FICHES DIDACTIQUES

Le projet est construit sur la base de 12 séances *(Actuellement nous fonctionnons par semestre pour la Moselle)*

La durée des séances est fixée à 40 minutes.

Chaque séance s'organise dans 4 zones, dans lesquelles seront abordées les fondamentaux de la natation scolaire.

Au cours de **chaque séance du semestre ou trimestre, 3 des 5 thèmes natatoires suivants doivent être travaillés :**

- 1) Les équilibres
- 2) La respiration
- 3) Les immersions
- 4) Les déplacements
- 5) Les entrées dans l'eau

Une rotation à la moitié du temps (20 minutes) est signalée, en fonction des classes !

Une évaluation des élèves sera réalisée par les éducateurs lors de la première séance afin d'établir les groupes de niveau :

(Tortue - hippocampe - poisson et dauphin)

L'organisation de mises en situations en cours du cycle permet une auto évaluation de l'élève sur ses progrès effectués et sur les objectifs à atteindre pour son groupe.

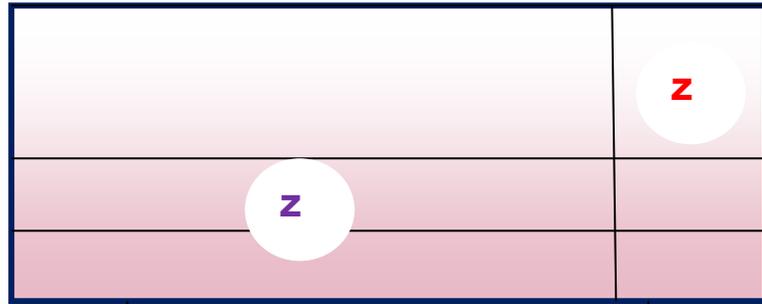
Pour permettre aux enfants de construire les compétences attendues, il importe de prévoir 3 à 4 séquences d'apprentissage à l'école primaire.
Le parcours primaire d'apprentissage commence, dès le cycle 1, par des moments de découverte et d'exploration du milieu aquatique afin de permettre aux élèves d'agir en confiance et en sécurité et construire de nouveaux équilibres (se déplacer, s'immerger, se déplacer, flotter,)
Le cycle 2 se poursuit par des temps d'enseignement progressif et structuré, afin de permettre la validation des attendus (palier 1).
Le cycle 3, une évaluation se fera à chaque année du cycle (palier 2). Et à la fin du CM2 la validation de l'ASSN sera l'objet d'une évaluation finale avant l'entrée au Collège.

Circulaire n°2017-127 du 22/08/2017



EVALUATION DEBUT DE CYCLE

« Effectuée par les éducateurs de l'établissement. »



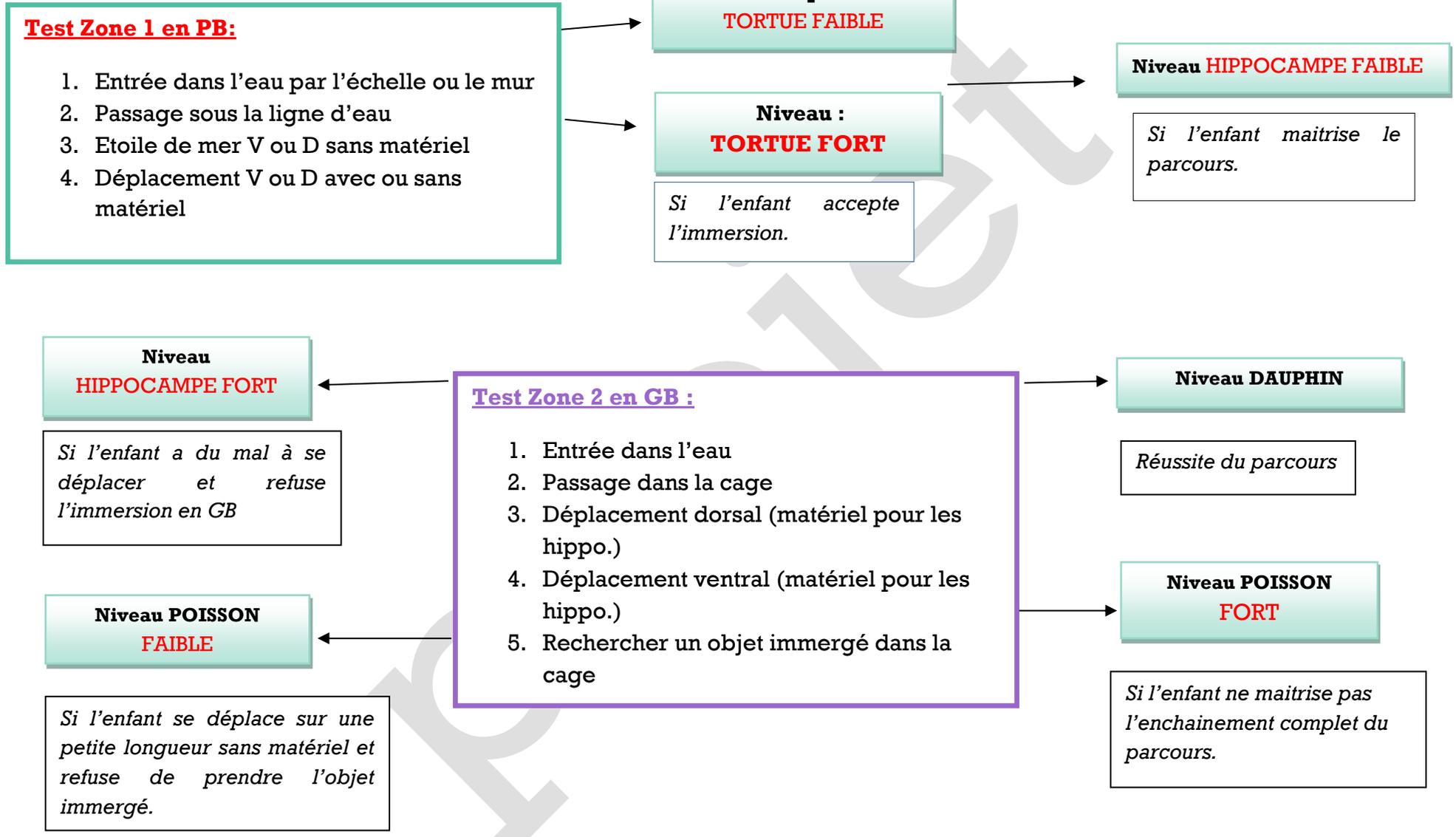
ZONE 1 : Test en petit bassin

Niveau : tortue & Hippocampe faible

ZONE 2 : Test en grand bassin

Niveau : hippocampe fort - poisson & dauphin







Sarreguemines
Confluences

A RAJOUTER LA FICHE DU PALIER 1 ET 2

Projet



Règlement de
la piscine

A rajouter !

Projet

Projet