

La natation

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Les instructions officielles :

CP	CE1
<p>Entrer dans l'eau avec ou sans aide</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>S'immerger pour réaliser quelques actions simples</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Entrer dans l'eau sans aide</p> <ul style="list-style-type: none"> - en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer - en sautant au-delà d'un objet flottant - en entrant par les pieds, par la tête, pour aller au fond (corps tendu) <p>S'immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique</p> <ul style="list-style-type: none"> - en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés - en prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade - en ramassant plusieurs objets lestés, selon une couleur donnée - en remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos - effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord

CE2	CM1	CM2
<ul style="list-style-type: none"> - 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 - enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un surplace de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord 		

La natation

Réaliser une performance

Les instructions officielles :

CP	CE1
<p>Se déplacer</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) <p>S'équilibrer</p> <ul style="list-style-type: none"> - chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal <p>Enchaîner des actions</p> <ul style="list-style-type: none"> - se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis (hors appuis plantaires) - chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis 	<p>Se déplacer</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) <p>S'équilibrer</p> <ul style="list-style-type: none"> - trouver des équilibres, aller vers l'alignement tête-tronc - rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau <p>Enchaîner des actions</p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaîner plusieurs actions, par exemple, sauter dans l'eau, remonter passivement en boule puis se déplacer sur une dizaine de mètres en ventral avec un passage sur le dos - se fixer un projet d'action, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités - se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis

CE2	CM1	CM2
<p>Propulsion / respiration</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Enchaîner des actions</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - 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 		

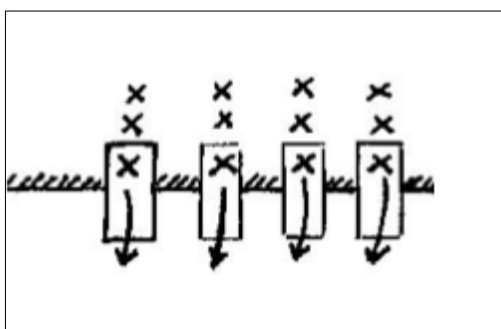
Entrer dans l'eau avec ou sans aide

Situation 1 : « relais roulade »

Matériel : tapis

Dispositif : les élèves sont répartis en 4 équipes. Chaque équipe est en ligne devant un tapis disposé au bord du bassin.

Consigne : au signal, le premier élève de chaque équipe rentre dans l'eau par les fesses puis regagne le bord. Le deuxième élève peut partir quand le premier a terminé son enchainement. La première équipe qui finit l'activité gagne.



Critères de réussite :

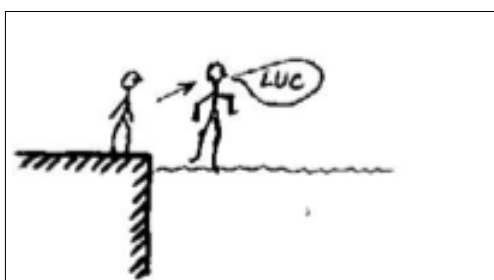
- pour l'élève : rentrer dans l'eau sans appréhension
- pour l'équipe : finir l'activité avant les autres

Variable didactique : rentrer dans l'eau par les pieds, sur le dos, sur le côté, en arrière, la tête en avant, en imitant un animal, en sautant, etc.

Situation 2 : « j'appelle un copain »

Dispositif : les élèves sont divisés en 3 groupes. Ils sont en dehors du bassin.

Consigne : le premier élève de chaque groupe entre dans l'eau de la manière qui lui plait, puis donne le prénom d'un de ses camarades de classe qui doit entrer dans l'eau à son tour. L'activité se termine quand les élèves sont tous dans l'eau.



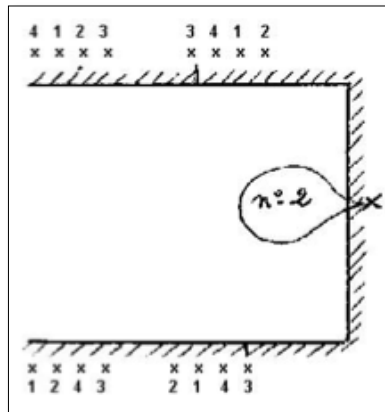
Critère de réussite : régir à l'appel de son nom et entrer dans l'eau sans appréhension.

Variable didactique : faire obligatoirement une entrée différente des précédentes

Situation 3 : « l'entrée rapide »

Dispositif : les élèves sont divisés en 4 groupes. Ils sont en dehors du bassin. Dans chaque équipe, les élèves ont un chiffre de 1 à 6 qui leur est attribué.

Consigne : l'enseignant donne un chiffre entre 1 et 6 et les 4 élèves correspondants doivent entrer dans l'eau le plus vite possible. Le premier à entrer dans l'eau gagne 2 points, le 2^{ème} 1 point, et les autres 0 point. L'équipe qui a le plus de points à la fin du jeu l'emporte.



Critères de réussite :

- pour l'élève : entrer dans l'eau le plus vite possible
- pour l'équipe : comptabiliser le maximum de points

Variables didactiques :

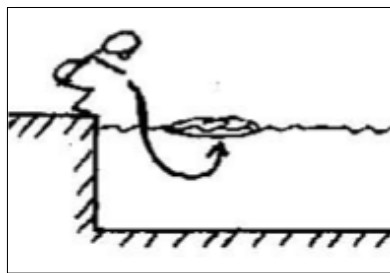
- les élèves partent à genoux
- imposer la façon de rentrer dans l'eau

Situation 4 : « les manchots »

Matériel : cerceaux

Dispositif : les élèves sont en binôme. Ils ont deux cerceaux de couleurs différentes.

Consigne : l'enseignant jette les deux cerceaux à la surface de l'eau, et les élèves doivent plonger dans leur cerceau respectif. Le premier qui remonte à la surface l'emporte.



Critères de réussite :

- plonger dans son cerceau
- remonter à la surface en premier

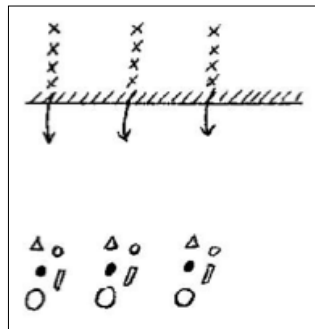
S'immerger pour réaliser quelques actions simples

Situation 1 : « le canard pêcheur »

Matériel : objets en plastique

Dispositif : les élèves sont divisés en 3 groupes. Ils sont en ligne, en dehors du bassin.

Consigne : au signal de l'enseignant, l'élève n°1 entre dans l'eau puis s'immerge pour récupérer un des objets situés dans le fond de la piscine. Il le ramène ensuite sur le bord, permettant à l'élève n°2 de partir. L'équipe la plus rapide l'emporte.



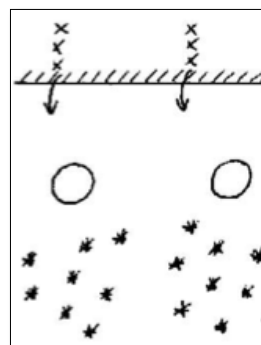
Critère de réussite : l'équipe qui ramène tous ses objets en premier l'emporte.

Situation 2 : « les pêcheurs d'oursins »

Matériel : objets en plastique, cerceaux

Dispositif : les élèves sont divisés en 2 groupes. Ils sont en ligne, en dehors du bassin.

Consigne : au signal de l'enseignant, l'élève n°1 de chaque équipe entre dans l'eau puis s'immerge pour récupérer des oursins (objets en plastique) situés dans le fond de la piscine. Il les ramène ensuite dans le cerceau de son équipe puis rejoint le bord, permettant à l'élève n°2 de partir. A la fin du temps imparti, l'équipe qui a le plus d'oursins dans son cerceau gagne l'épreuve.



Critères de réussite :

- pour l'élève : entrer rapidement dans l'eau et s'immerger sans appréhension
- pour l'équipe : avoir plus d'oursins que l'autre équipe dans son cerceau

Variable didactique : les élèves peuvent choisir de mettre des oursins dans le cerceau de leur équipe ou d'enlever des oursins dans le cerceau de l'équipe adverse.

Situation 3 : « touche touche »

Dispositif : les élèves sont dans le bassin.

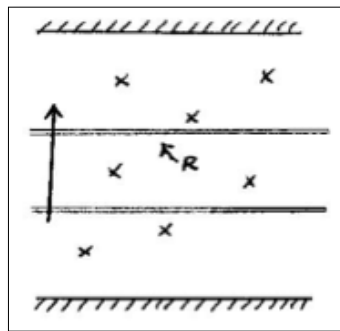
Consigne : l'enseignant donne une partie du corps aux élèves qui doivent aller toucher le fond du bassin avec cette dernière.

Critère de réussite : toucher le fond du bassin avec la partie du corps donnée par l'enseignant.

Situation 4 : « le requin »

Dispositif : les élèves sont dans le bassin. L'un d'entre eux a le rôle de requin, les autres sont des poissons.

Consigne : le requin essaie d'attraper les poissons. Lorsque ces derniers s'immergent, le requin doit changer de cible. Les poissons attrapés forment une chaîne dans la zone centrale.



Critère de réussite :

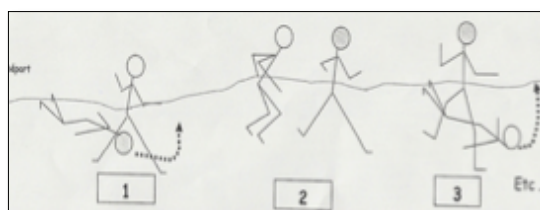
- pour le requin : attraper le plus de poissons possible
- pour les poissons : s'immerger pour échapper au requin

Variable didactique : augmenter le nombre de requins

Situation 5 : « le relais des sous marins »

Dispositif : les élèves sont par 2, dans le bassin. Ils sont positionnés sur la ligne de départ

Consigne : au signal, l'élève n°1 passe entre les jambes de son camarade puis se replace devant ce dernier afin qu'il puisse faire de même, et ainsi de suite



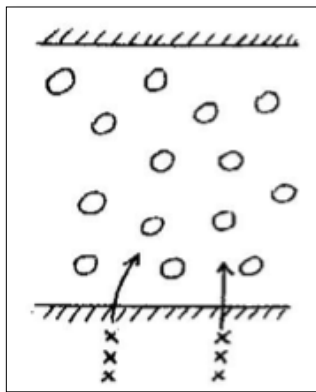
Critère de réussite : rejoindre la ligne d'arrivée avant les autres équipes.

Situation 6 : « les trous dans la banquise »

Matériel : cerceaux

Dispositif : les cerceaux sont positionnés à la surface du bassin

Consigne : les élèves doivent traverser la zone en immersion, et reprendre leur respiration dans les cerceaux flottants uniquement.



Critère de réussite : reprendre sa respiration dans les cerceaux uniquement

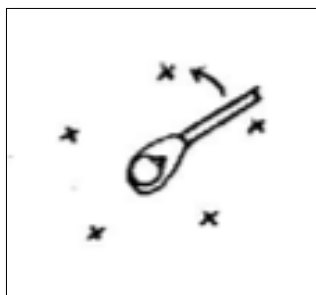
Variable didactique : diminuer le nombre de cerceaux

Situation 7 : « la frite folle »

Matériel : frites

Dispositif : les élèves sont répartis par groupes de 6. Dans chaque groupe, 5 élèves forment une ronde et le dernier est placé en son centre, une frite à la main.

Consigne : l'élève placé au centre doit toucher la tête de ses camarades avec la frite. Ces derniers doivent l'éviter en s'immergeant. Si un élève est touché plus de 3 fois, il passe au centre.



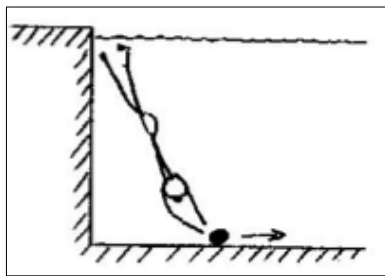
Critère de réussite : s'immerger pour éviter la frite

Situation 8 : « les scaphandriers »

Matériel : objets

Dispositif : les élèves sont dans le bassin, sur la ligne de départ. Un objet est disposé à leurs pieds.

Consigne : au signal de l'enseignant, ils doivent s'immerger le plus longtemps possible pour pousser leur objet respectif au fond de l'eau. Ils reprennent leur respiration quand ils en ressentent le besoin. Le premier arrivé à l'autre bout du bassin l'emporte.



Critère de réussite : arriver en premier de l'autre côté du bassin.

Variables didactiques :

- chronométrer
- faire un aller-retour
- proposer un objet lourd qui nécessite de l'entraide

Se déplacer

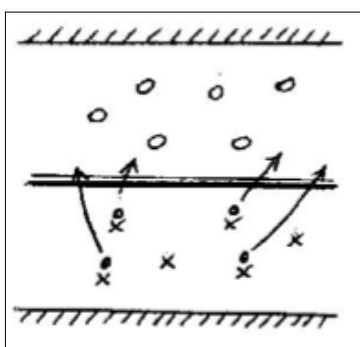
Situation 1 : « les balles brulantes »

Matériel : ballons, filet

Dispositif : les élèves sont divisés en 2 équipes qui disposent chacune de 5 ballons.

Consigne : au signal de l'enseignant, les élèves doivent renvoyer le plus de balles possible dans le camp adverse. Deux finalités possibles :

- l'équipe gagnante est celle qui n'a plus de ballon dans son camp
- l'équipe gagnante est celle qui a le moins de ballons dans son camp au bout du temps imparti



Critères de réussite :

- pour l'élève : se déplacer rapidement pour renvoyer les ballons dans le camp adverse
- pour l'équipe : avoir le moins possible de ballons dans son camp

Variables didactiques :

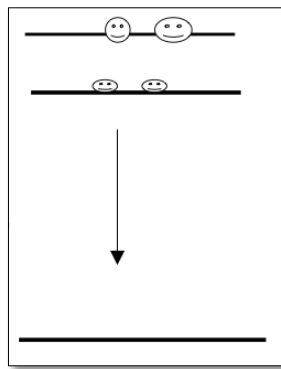
- diminuer ou agrandir l'espace de jeu
- diminuer ou agrandir le nombre de ballons
- diminuer ou agrandir le nombre d'élèves par équipe

Situation 2 : « Les requins et les dauphins »

Matériel : sifflet

Dispositif : la classe est divisée en deux groupes : les requins et les dauphins. Les dauphins sont sur la ligne de départ et ont chacun un requin placé derrière eux.

Consigne : au signal de l'enseignant, les dauphins doivent nager sur toute la longueur du bassin, sans se faire rattraper par leur requin respectif.



Critères de réussite :

- pour les dauphin : atteindre la ligne d'arrivée sans se faire rattraper par les requins.
- pour les requins : rattraper les dauphins avant que ceux-ci n'atteignent la ligne d'arrivée.

Variable didactique :

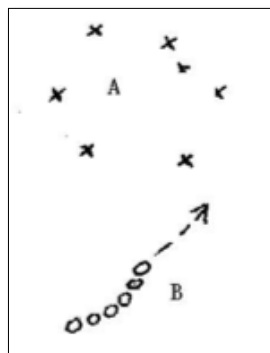
- les élèves partent dos à la ligne de départ
- le signal auditif est remplacé par un signal visuel ou par un mot « déclencheur » dans un récit
- les élèves se déplacent sur un pied, en reculant, à pieds joints, etc.

Situation 3 : « l'horloge »

Matériel : ballon

Dispositif : Les élèves sont répartis en 2 équipes de 6. L'équipe n°1 est placée en cercle et dispose d'un ballon. Les élèves de l'équipe n°2 forment une chaîne.

Consigne : au signal de l'enseignant, l'équipe n°1 doit réaliser le maximum de passes avec la balle pendant que les élèves de l'équipe n°2 contournent le cercle le plus vite possible, l'un après l'autre. Puis, on permute les rôles.



Critère de réussite : avoir réalisé plus de passes que l'équipe adverse après la permutation des rôles.

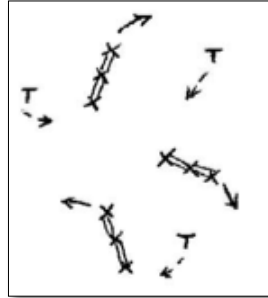
Variables didactiques :

- les élèves de l'équipe n°2 se déplacent ensemble, en chaîne
- l'équipe n°2 se déplace en arrière, sur un pied, à pieds joints, etc.

Situation 4 : « les thons et les sardines »

Dispositif : 3 groupes de 3 élèves forment des bancs de sardines. 3 élèves solitaires représentent des thons.

Consigne : au signal de l'enseignant, les thons doivent tenter de s'accrocher à la queue d'un banc de sardines. Le joueur placé en tête du banc de sardines devient alors un thon.



Critères de réussite :

- pour les thons : s'accrocher à la queue d'un banc de sardine
- pour les sardines : éviter les thons sans rompre le banc

Variables didactiques :

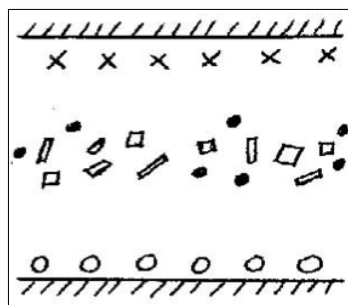
- les sardines se tiennent par la main, par la taille, par l'épaule
- agrandir le nombre de sardines dans chaque banc

Situation 5 : « les épaves flottantes »

Matériel : objets flottants

Dispositif : les élèves sont répartis en 2 équipes. Chaque équipe est placée d'un côté du bassin. Au centre du bassin se trouvent des objets flottants.

Consigne : au signal de l'enseignant, chaque équipe doit ramener un maximum d'objets dans son camp.



Critère de réussite : avoir ramené plus d'objets que l'équipe adverse.

Variable didactique :

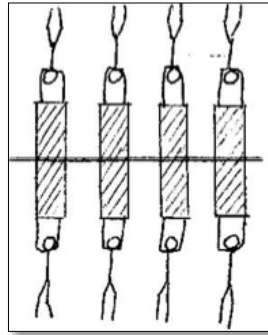
- les objets sont disposés sur un tapis
- les élèves peuvent ramener 2 objets à la fois
- dans chaque équipe, un requin gêne la récupération des objets

Situation 6 : « les poissons béliers »

Matériel : tapis

Dispositif : les tapis sont disposés sous une ligne d'eau qui les sépare en deux. Les élèves sont en binôme et s'accrochent face à face au bout des tapis en position ventrale.

Consigne : au signal de l'enseignant, les élèves tentent de repousser le tapis au delà de la ligne d'eau en effectuant le battement de pieds le plus efficace.



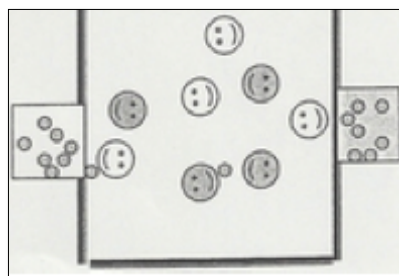
Critère de réussite : avoir une plus petite partie de tapis dans son camp que son adversaire au bout du temps imparti.

Situation 7 : « vider la caisse »

Matériel : objets flottants

Dispositif : les élèves sont répartis en 2 équipes. Chaque équipe dispose d'une caisse remplie d'objets flottants.

Consigne : au signal de l'enseignant, les élèves doivent aller chercher les objets dans la caisse du camp adverse et les transporter dans la caisse de leur propre camp. Ils ne peuvent prendre qu'un objet à la fois.



Critère de réussite : avoir plus d'objets dans sa caisse que l'équipe adverse à la fin du temps imparti.

Variables didactiques :

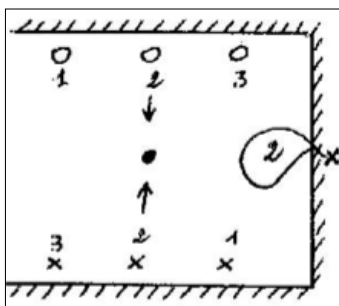
- les élèves ont une nage imposée
- les élèves se déplacent à l'aide de planches
- les élèves doivent effectuer au moins une immersion

Situation 8 : « le béréte »

Matériel : un objet flottant

Dispositif : les élèves sont répartis en 2 équipes de 6. Chaque équipe est placée d'un côté du bassin. Au centre se trouve un objet flottant. Dans chaque équipe, les élèves ont tous un numéro de 1 à 6 attribué.

Consigne : lorsque l'enseignant annonce un numéro, les deux élèves désignés s'élancent pour s'emparer de l'objet en premier.



Critère de réussite : s'emparer de l'objet avant son adversaire

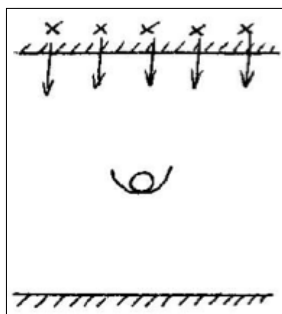
Variables didactiques :

- les deux équipes sont placées à côté
- l'enseignant appelle deux numéros en même temps

Situation 9 : « épervier en chasse ! »

Dispositif : les élèves sont au bord du bassin. Un épervier se trouve au centre.

Consigne : les élèves essaient de traverser le bassin sans se faire toucher par l'épervier. S'ils échouent, ils doivent rester sur place et gêner leurs camarades lors de leur traversée retour.



Critères de réussite :

- pour les élèves : traverser le bassin sans se faire toucher par l'épervier
- pour l'épervier : toucher un maximum d'élèves

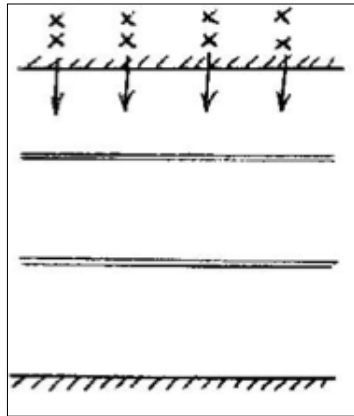
Variables didactiques :

- introduire des obstacles
- mettre deux éperviers

Situation 10 : « le relais 2 nages »

Dispositif : les élèves sont répartis en 4 équipes et se tiennent en lignes, en dehors du bassin. Le bassin est divisé en 3 zones par des lignes d'eau.

Consigne : au signal de l'enseignant, les élèves n°1 de chaque équipe s'élancent et traversent le bassin en alternant nage ventrale et nage dorsale au passage sous la ligne d'eau. Lorsqu'ils atteignent l'arrivée, les élèves n°2 peuvent partir.



Critère de réussite : avoir terminé l'activité avant les autres équipes

Variables didactiques :

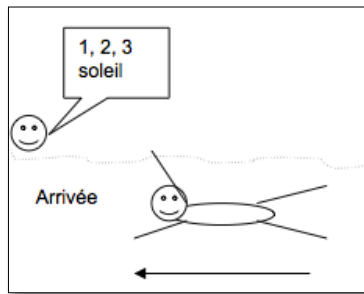
- les élèves doivent effectuer un plongeon
- les élèves doivent effectuer un aller-retour

S'équilibrer

Situation 1 : « 1, 2, 3 soleil »

Dispositif : les élèves sont dans le bassin. Le meneur est d'un côté, face au mur, les autres sont du côté opposé.

Consigne : quand le meneur s'écrit « 1, 2, 3 soleil », les autres élèves se déplacent rapidement pour atteindre son niveau. Quand le meneur se retourne, ils doivent s'immobiliser sur le ventre. Ceux qui n'y arrivent pas retournent contre le mur.



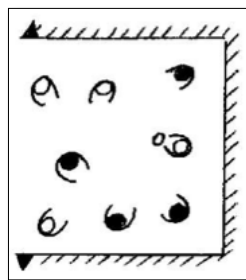
Critère de réussite : arriver avant les autres à la hauteur du meneur

Situation 2 : « la passe à 4 »

Matériel : ballon en mousse

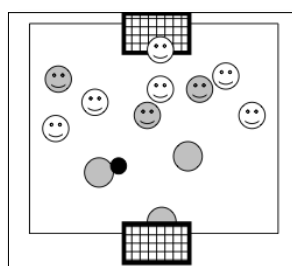
Dispositif : Deux équipes constituées de 4 élèves se confrontent. On les différencie par la couleur de leurs bonnets.

Consigne : chaque équipe doit réaliser le maximum de passes consécutives sans interception de l'équipe adverse. Pour cela, ils doivent se maintenir en position verticale. On compte 1 point toutes les 5 passes.



Critère de réussite : réaliser le maximum de passes

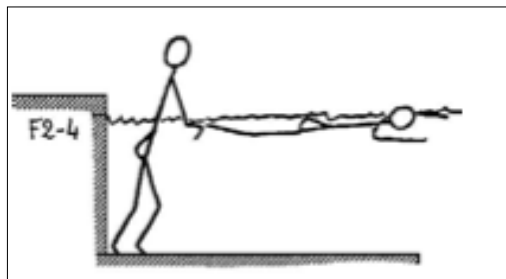
Pour aller plus loin : le water polo



Situation 3 : « la brouette »

Dispositif : les élèves sont 2 par 2, dans le bassin.

Consigne : l'élève n°1 est en équilibre horizontal (ventral ou dorsal). L'élève n°2 le tire par les mains ou le pousse par les pieds pour atteindre l'autre côté du bassin.

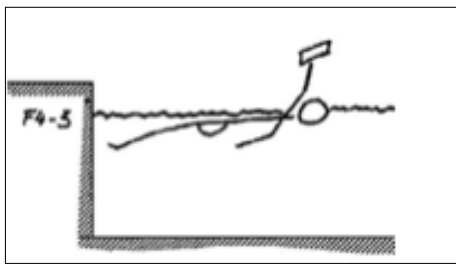


Critère de réussite : effectuer la traversée sans que l'élève n°1 ne pose les pieds sur le sol du bassin

Situation 4 : « l'iPhone à sauver »

Dispositif : les élèves ont chacun un objet à leur disposition

Consigne : ils doivent traverser le bassin en équilibre horizontal (dorsal ou ventral) ou vertical sans que l'objet ne soit mouillé.



Critère de réussite : traverser le bassin sans que l'objet ne soit mouillé

Situation 5 : « dos aux cerceaux »

Matériel : cerceaux

Dispositif : les élèves sont par groupes de 5. 4 d'entre eux tiennent des cerceaux à moitié immergés dans l'eau.

Consigne : le dernier élève doit effectuer la traversée sur le dos en passant dans chacun des cerceaux.

Critère de réussite : rester en équilibre horizontal lors du passage dans les cerceaux.