



**PROJET PEDAGOGIQUE  
2019 – 2020  
Piscine Aqualône  
Saint Maurice l'Exil**

**EQUIPE PEDAGOGIQUE DU  
CENTRE NAUTIQUE**

**EQUIPE DE  
CIRCONSCRIPTION DE  
VIENNE 2**

VM 38550- AQUALONE –38 550 Saint Maurice L'Exil – Tel : 04.74.11.10.22– [aqualone@vert-marine.com](mailto:aqualone@vert-marine.com)



# Sommaire Projet pédagogique - Piscine

## Préambule

## I/ Introduction

## II/ Organisation de l'activité

- 1/ De manière générale
- 2/ Horaires des séances
- 3/ Accueil
  - a/ Arrivée
  - b/ Vestiaire
  - c/ Goûter
- 4/ Hygiène

## III/ Réglementation & Sécurité

- 1/ Accès au bassin
- 2/ Contrôle des présences
- 3/ Sécurité pour aller aux toilettes
- 4/ Evacuation des bassins
- 5/ POSS Mise en place des secours
- 6/ Matériel pédagogique utilisé
- 7/ Bassin sportif et bassin multifonction

## IV/ L'organisation pédagogique

- 1/ Constitution des groupes et répartition des rôles et des responsabilités
- 2/ Le module d'apprentissage
- 4/ Les compétences transversales
- 5/ Le répertoire moteur

## V / Les différents cycles

- 1/ Les compétences spécifiques
- 2/ Les savoirs spécifiques

## VI/ Le contrôle de l'évaluation

### **1/ Niveau étoile de mer**

- a/ Diplôme de milieu de cycle
- b/ Diplôme de fin de cycle

### **2/ Niveau Nemo**

- a/ Diplôme de milieu de cycle
- b/ Diplôme de fin de cycle

### **3/ Niveau pingouin**

- a/ Diplôme de milieu de cycle
- b/ Diplôme de fin de cycle

### **4/ Niveau plongeur**

- a/ Diplôme de milieu de cycle
- b/ Diplôme de fin de cycle

### **5/ Niveau nageur**

- a/ Diplôme de milieu de cycle
- b/ Diplôme de fin de cycle

### **6/ Niveau sauveteur**

- a/ Diplôme de milieu de cycle
- b/ Diplôme de fin de cycle

## Annexes

## Préambule

Le projet pédagogique du stade nautique a été élaboré au cours de concertations entre l'équipe de MNS et les conseillers pédagogiques des circonscriptions de Vienne 2 et de la Loire.

# 3 textes officiels

- La circulaire 99 -136 du 21 septembre 1999 (BO n°7 Hors Série du 23 septembre 1999)
- La circulaire N° 2011- 090 du 7 juillet 2011 (BO n°28 du 14 juillet 2011)
- La convention pour l'organisation des activités de natation passée entre l'Education Nationale et la Collectivité Territoriale responsable



Ce document a pour vocation d'aider les enseignants à remplir ces différentes tâches. Il facilite les retours en classe sur l'activité natation. Ces retours permettent à l'élève de se mettre en projet à partir de repères précis.

## I/ Introduction

### **Démarche pédagogique :**

Le passage de l'être terrien à l'être aquatique implique des transformations au niveau des notions d'équilibre, de respiration et de mode de propulsions.

A la piscine, et sur la base du projet, les enseignants collaborent avec les MNS, techniciens de l'activité. Ils participent activement à l'enseignement de la natation en prenant un groupe, enseignant et évaluant l'activité en entente avec eux.

## II/ Organisation de l'activité

### **1/ De manière générale**

Les **séances de natation durent 45 minutes au maximum**; Les enseignants et les MNS veillent particulièrement à être ponctuels.

En cas d'annulation d'une séance, une information la plus rapide possible s'impose entre le directeur de l'école et le directeur de la piscine.

Attention : tout créneau réservé sur la période sera facturé sauf si des raisons exceptionnelles justifient l'annulation et avec accord du directeur de la piscine.

Toute modification de l'aménagement pédagogique sur les bassins devra être précisée en amont aux MNS

### **Les élèves sont informés des dispositions d'hygiène et de sécurité :**

- Port du **bonnet de bain obligatoire**
- **Douche obligatoire**
- Passage pédiluve
- Le port du slip de bain (les bermudas et shorts ne sont pas autorisés)
- Le passage aux toilettes est préférable en début de séance
- Contrôle du corps en général (les plaies, affections cutanées, et certaines allergies peuvent être une contre-indication à la baignade après avis du MNS et de l'enseignant)
- Présentation des différents espaces et plages des bassins
- Rappel des consignes de sécurité : **ne pas courir, sauter, pousser, crier...**
- Enlever les bijoux, montre, le jour de la piscine
- Chewing-gum à la poubelle
- Le **respect du matériel pédagogique**

Les enseignant(e)s sont informés par les MNS sur l'ensemble des points suivants lors d'une visite préalable dans les écoles:

- Accès aux bassins uniquement en présence des MNS; une signalétique peut-être mise en place si besoin.
- L'entrée des classes sur le bassin et leur sortie ne pourra se faire que sur le signal donné par le MNS de surveillance (coup de sifflet)
- Présentation de l'équipement dans son ensemble
- Présentation du local à matériel et des différents **supports pédagogiques** étant à leur **disposition pour organiser leurs séances**
- Localisation du local infirmerie et du téléphone
- Présentation du schéma d'**aménagement pédagogique et des objectifs d'apprentissage** sur chacune des zones du bassin (faisant partie de ce projet)

A l'issue de ces diverses présentations, l'équipe pédagogique organise les groupes afin de réaliser l'évaluation des enfants. Cette évaluation permet de répartir l'ensemble des élèves sur plusieurs groupes de niveau

## **2/ Horaires des séances**

En fonction des disponibilités de chaque établissement, d'une manière générale, la matinée et l'après midi se divise en trois parties:

**Le matin** 9h à 9h42 / 9h45 à 10h27 / 10h30 à 11h12.

**L'après midi** 14h à 14h42 / 14h45 à 15h27 / 15h30 à 16h12

Un seul atelier, en plus du dispositif normal, peut être installé par demi-journée.

## **3/ Accueil des scolaires**

### **A/ Arrivée**

Les enseignants donnent l'effectif de chaque classe et signent la feuille située à l'accueil.

Les enfants sont accueillis **10 minutes avant l'heure d'accès au bassin** pour avoir le temps du déshabillage.

L'accès des écoles s'effectue par la porte principale du site.

## B/ Vestiaires

Les vestiaires sont obligatoirement fermés à clé par l'enseignant(e) et aucun élève ne peut y retourner seul. Les clés sont placées sur les portes des vestiaires par le personnel d'entretien.

Attention : En partant **ne pas oublier de rendre les clés** à l'accueil.

## C/ Goûter

Si vous avez prévu un goûter, il est possible, au regard des conditions climatiques, qu'il se déroule dans le vestiaire à condition de laisser l'espace propre. A cet effet, des poubelles ont été mises à votre disposition.

## 4/ Hygiène

- Le passage aux **douches, obligatoire avant et après la séance**, nécessite une surveillance effective de l'enseignant pour contrôler la propreté de chacun.
- Le port du **maillot de bain** et du **bonnet de bain** est obligatoire (nominatif si possible).
- Le passage aux toilettes est préférable avant la douche.
- Le port d'une tenue adaptée (maillot de bain ou short et t-shirt) est obligatoire pour l'enseignant(e) et les intervenants bénévoles agréés.

### Rappel :

- Port du **bonnet de bain obligatoire**
- Douche obligatoire
- Passage pédiluve
- Le port du **slip de bain** (les bermudas et shorts ne sont pas autorisés)
- Le passage aux toilettes est préférable en début de séance
- Contrôle du corps en général (les plaies, affections cutanées, et certaines allergies peuvent être une contre-indication à la baignade après avis du MNS et de l'enseignant)

## III/ Réglementation & Sécurité

### 1/ Accès au bassin

Pour éviter une confusion entre les classes, un ordre d'entrée et de sortie est prédéfini (circulation à droite)

Les déplacements autour des bassins et dans les couloirs d'accès se font dans le **calme et en marchant (ne pas courir, se bousculer, etc...)**.

**Pas d'entrée dans l'eau, hors de la présence du MNS de surveillance, ni si les taux d'encadrement ne sont pas respectés.**

### Rappel :

Au cas où le MNS de surveillance est amené à s'absenter, le bassin est évacué.

Taux d'encadrement (BO N°28 du 14 juillet 2011) :

- En maternelle : 3 adultes qualifiés pour une classe
- En élémentaire : 2 adultes qualifiés pour une classe

Nombre d'enfants maximum par bassin :

Bassin sportif : 62 enfants

Bassin multifonction : 20 enfants

Lorsqu'un seul bassin est occupé, il y a un MNS en surveillance et deux MNS en enseignement.

Lorsque deux bassins sont occupés, il y a deux MNS en surveillance et un MNS en enseignement.

## Attention :

L'organisation pédagogique et la **circulation des groupes** dans les différentes aires de travail **doivent être prévues au début** de la séance.

Elles ne doivent pas être modifiées en cours de séance.

## 2/ Contrôle des présences

Les listes des élèves répartis en groupes sont déposées auprès des MNS chargés de l'enseignement qui les vérifient (chaque responsable d'un groupe fait l'appel pour ce dernier).

Le **nombre d'élèves** dans chaque groupe doit être **rigoureusement contrôlé** pendant toute la séance (s'efforcer de garder dans son champ de vision l'ensemble du groupe)

**Le comptage des élèves après la séance se fait avant la rentrée aux douches.**

## 3/ Sécurité pour aller aux toilettes

Les enfants se rendant aux toilettes seront **accompagnés par un adulte.**

Les accompagnateurs (parents, ATSEM, Aides éducateurs...), non agréés pour la natation scolaire seront admis sur le bord du bassin et s'installeront **dans les gradins** sous réserve qu'ils fassent preuve de discrétion. Si ce n'est pas le cas, l'enseignant leur demandera de quitter l'enceinte des bassins.

## 4/ Evacuation des bassins

**La fin du cours est signalée par trois coups de sifflet**, ou avertissement du MNS de surveillance.

Une fois, l'autorisation donnée par le responsable du groupe, les élèves rejoignent le point de regroupement, auprès du pédiluve.

L'enseignant organise le **déplacement aux douches après avoir compté ses élèves.**

## 5/ POSS Mise en place des secours

**En cas d'accident, le MNS de surveillance donne l'alerte et organise les secours internes.**

Le MNS de surveillance **informe ses collègues à l'aide de la voix ou d'un sifflet** et effectue le sauvetage de la victime. Il sort la victime de l'eau et fait son bilan.

Si nécessaire, il donne l'ordre d'évacuer les bassins. Les enseignants devront veiller à regrouper les enfants sortis de l'eau. **Ils vérifient leur effectif.**

L'autre MNS, après avoir évacué les bassins, apporte assistance suivant la gravité de l'accident, il prévient les secours et le Responsable d'Exploitation.

Selon l'état de la victime, évacuation vers l'infirmerie. Les premiers soins seront assurés par un MNS jusqu'à l'arrivée des secours qui prendront le relais.

En cas de « bobologie » les soins se feront au podium MNS.

## 6/ Matériel pédagogique utilisé

**Ce matériel permettra la découverte de la piscine sous un aspect ludique**, en mettant l'élève dans des situations motivantes et variées favorisant ainsi ses facultés d'adaptation.

Une partie de ce matériel sera pré installée selon un dispositif défini à l'avance, une autre partie (petit ou léger matériel) sera à la disposition des enseignants pour atteindre les objectifs d'apprentissage qu'ils se seront fixés pour la séance en cours.

**Tout le matériel utilisé (planches, anneaux...) doit être rangé soigneusement sous la responsabilité de l'enseignant ou du M.N.S. : veillez à responsabiliser les enfants dans cette tâche.**

Ceintures

Pull Boy

Planches

Tuyaux lestés : 1 seau par atelier

Cerceaux lestés

Tapis à trous

Frites

Rondin

Potence inclinée

Tapis

Ballons

Cage aquatique

Haltères flottantes

Toboggan Bi-glisse

Toboggan

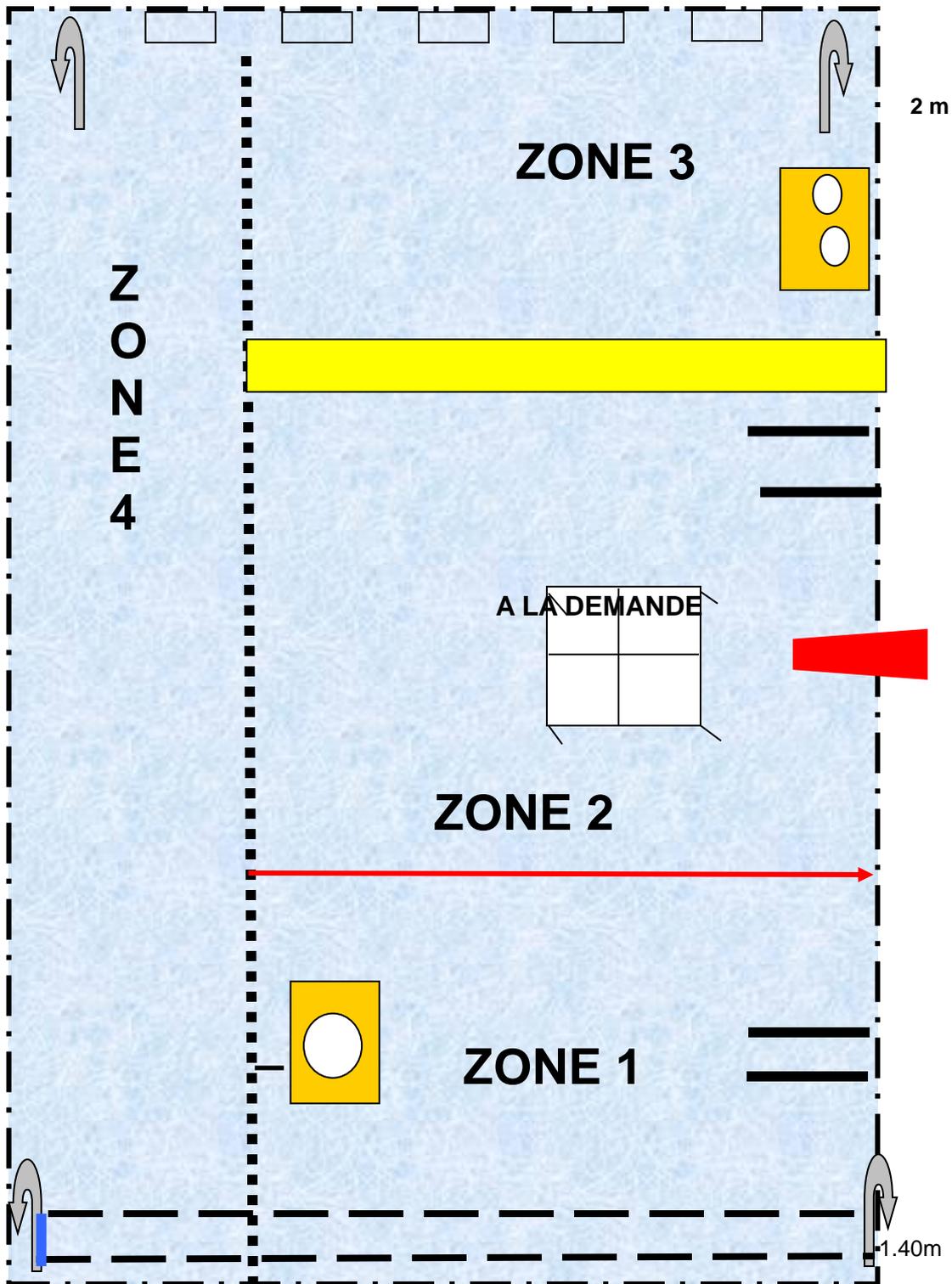
Tapis avec 2 passages

Longueur de corde

Mannequin

7/ Bassin sportif et bassin multifonction

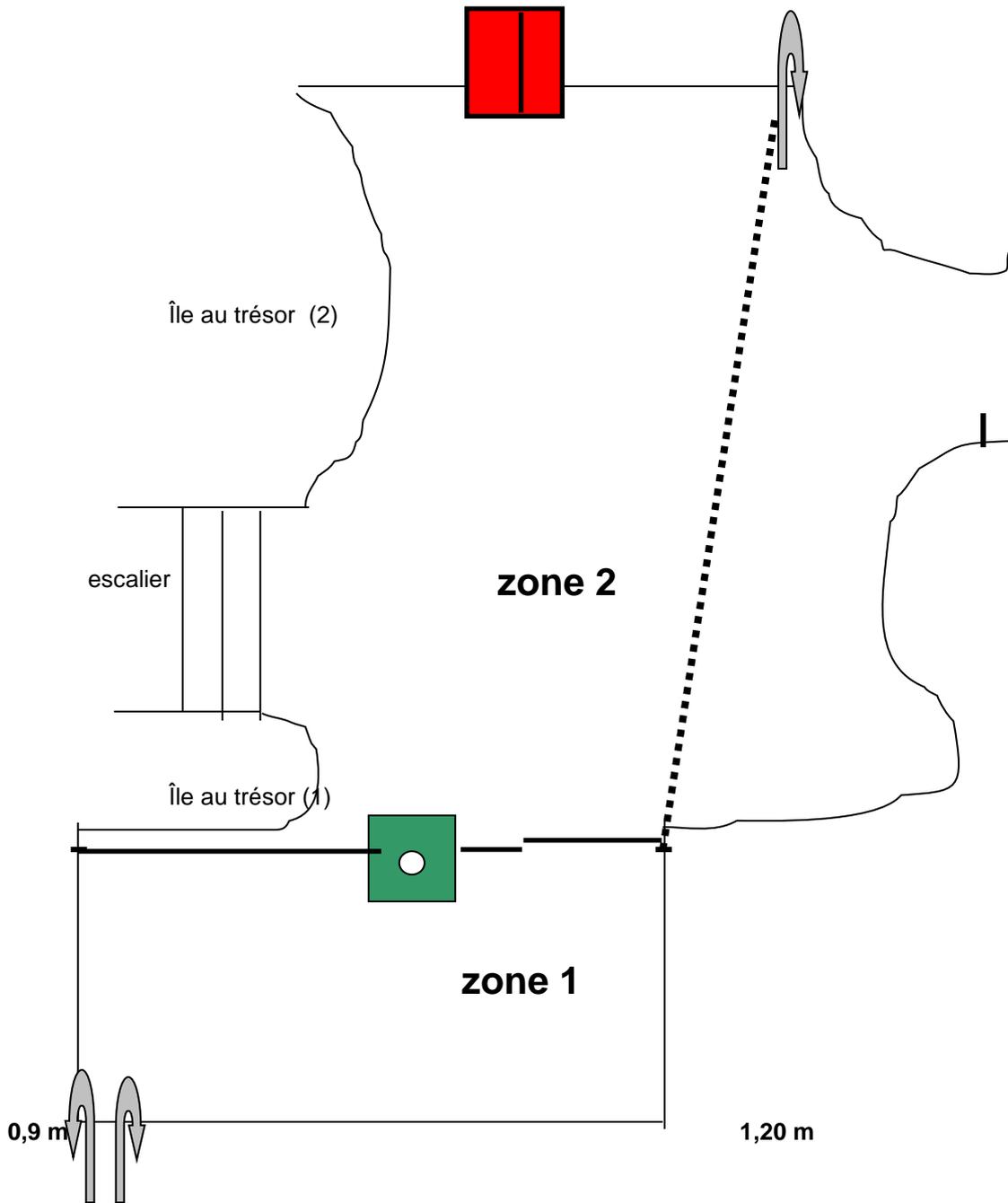
BASSIN SPORTIF



LEGENDE

- |              |  |             |  |
|--------------|--|-------------|--|
| tapis a trou |  | corde       |  |
| Tapis jaune  |  | potence     |  |
| Toboggan     |  | Ligne d'eau |  |

# BASSIN MULTIFONCTION



## LEGENDE

- |              |   |          |  |
|--------------|---|----------|--|
| échelle      |  | toboggan |   |
| tapis à trou |  | corde    |  |

## IV/ L'organisation pédagogique

### Objectifs et compétences attendus :

#### ● Cycle des apprentissages fondamentaux Programme du CP et du CE1 (premier palier)

<u>Natation :</u> se déplacer sur une quinzaine de mètres	sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis
--	--

<u>Activités aquatiques et nautiques :</u> s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter	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 puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord
--	--

#### ● Cycle des approfondissements - Programme du CE2, du CM1 et du CM2 (deuxième palier)

<u>Natation :</u> se déplacer sur une trentaine de mètres	sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis (par exemple, se déplacer sur 25 m, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord)
--	--

<u>Activités aquatiques et nautiques :</u> plonger, s'immerger, se déplacer	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 s avant de regagner le bord
--	---

### 1/ Constitution des groupes et répartition des rôles et des responsabilités

Les enseignants, les MNS et les bénévoles agréés (lorsqu'il y en a) se voient confier la responsabilité d'un groupe chacun et travaillent dans le cadre du PROJET PEDAGOGIQUE précisant contenus, démarche et évaluation.

Dans la mesure du possible, un groupe sera toujours suivi par le même MNS sur l'ensemble d'une séquence ou sur une demi-séquence.

Suivant les disponibilités des enseignants et des MNS de la piscine, une concertation de régulation est souhaitable en cours de module. Un parcours bilan de milieu de cycle est proposé par les MNS pour vérifier les évolutions de chaque élève.

Une fiche-bilan sera remplie par les enseignants et les MNS en fin de module, dans un esprit de

coopération et d'amélioration de ces modules.

Les synthèses en seront faites respectivement par le CPC et le Directeur de la piscine qui se les échangeront.

Les échanges de service entre enseignants sont possibles ainsi que la prise en charge d'une partie des élèves d'un collègue pour se rendre à la piscine dans la mesure où les normes d'encadrement sont respectées.

Dans ce cas une concertation sera nécessaire entre les deux enseignants pour assurer le suivi pédagogique notamment pour ce qui concerne l'évaluation. L'enseignant responsable des élèves concernés est évidemment celui qui encadre les enfants à la piscine.

En cas de remplacement d'un enseignant, il convient que le remplaçant connaisse les élèves pour participer à la séance (Dans la Loire, après deux jours de classe, le temps de recueillir les informations nécessaires auprès des autres collègues).

## 2/ Le module d'apprentissage

Il vise à faire acquérir à l'élève la maîtrise effective et durable des formes les plus courantes de la nage, notre démarche s'appuie sur des méthodes progressives.

L'enseignement passe par 3 étapes :

- **la familiarisation**
- **l'autonomie**
- **l'efficacité**

L'enfant s'organise autour de 6 conduites typiques :

- **l'enfant paralysé inhibé**
- **le marcheur aquatique**
- **l'enfant flotteur (position verticale mais il se rend compte que le corps flotte)**
- **l'enfant projectile (il s'allonge, corps tendu)**
- **l'enfant propulseur**
- **le nageur (avec la respiration aquatique adaptée à la nage)**

A la fin de chaque cycle, une évaluation valide l'apprentissage des compétences visées et l'acquisition des étapes d'apprentissage.

L'évaluation des acquis est inscrite dans le livret propre à chaque élève. L'élève peut ainsi identifier ce qu'il sait faire, et ce qu'il doit essayer de maîtriser.

## 3/ Les compétences transversales

Elles sont de quatre ordres :

- **S'engager lucidement dans l'action : grande section et CP**
- **Mesurer et apprécier les effets de l'activité : cycle 2 et 3**
- **Construire un projet d'action : à partir de CE1**
- **Appliquer des règles de vie collective**

#### **4/ Le répertoire moteur**

Les séances de piscine ont pour but d'enrichir et de perfectionner le répertoire moteur de l'enfant qui se compose d'actions motrices fondamentales.

- **Les déplacements en surface et en immersion**
- **les entrées dans l'eau**
- **les équilibres**
- **la respiration : expiration sous l'eau**

#### **V / Les différents cycles**

##### **1/ Les compétences spécifiques**

- Réaliser une performance mesurée.
- Adapter ses déplacements à différents types d'environnement.

##### **2/ Les savoirs spécifiques**

###### **Découverte du répertoire moteur aquatique**

- Les équilibres, ventral et dorsal
- La respiration aquatique : expiration volontaire et inspiration réflexe
- La propulsion par le passage de la position verticale à la position horizontale
- La prise d'informations sensorielles, proprioceptives et kinesthésiques

###### **Maîtrise du volume subaquatique**

- Par l'exploration du volume subaquatique, l'enfant apprend à se repérer dans les trois dimensions.
- En outre, il découvre ses capacités de contrôle respiratoire, développe son schéma corporel (grâce aux possibilités de mouvements offertes par le milieu) et acquiert une parfaite aisance aquatique inhérente à la maîtrise de la poussée d'Archimède.

###### **Apprentissage des nages codifiées**

- L'enfant accède à des modes de propulsion de plus en plus élaborés
- Il apprend et perfectionne en priorité le dos crawlé et la nage libre et se prépare ainsi aux exigences de l'EPS au second degré.

# IMMERSION :

D  
I  
P  
L  
Ô  
M  
E  
1

- Mettre les épaules dans l'eau
- Mettre la bouche dans l'eau (souffler sur une boule, remplir la bouche d'eau et recracher, faire des bulles...)
- Mettre la bouche et le nez dans l'eau
- Mettre la tête dans l'eau et ouvrir les yeux sous l'eau (exercice du taureau...)
- En tenant le mur, tendre les bras, le visage est vers le fond -> se tenir à une main au mur et l'autre touche le fond -> je passe sous le tapis à trous.
- Je m'assois au fond de l'eau à l'aide ou pas (là où j'ai pied -> là où je n'ai pas pied -> petite profondeur du grand bassin)



## Je sais récupérer un anneau dans le bassin ludique ~ 1,20 mètres

D  
I  
P  
L  
Ô  
M  
E  
2

- Descendre avec la perche : Je regarde la couleur du trait de la perche -> je dépose un anneau au fond ou je le récupère (dans une petite profondeur, moyenne et grande)
- Descendre à la perche puis passer dans un cerceau, passer d'une perche à une autre sous l'eau / avec cage ou passer d'un endroit à un autre (dans une petite, moyenne et grande profondeur)



## Je sais passer sous un tapis avec ou sans aide

D  
I  
P  
L  
Ô  
M  
E

- Avec une perche oblique, descendre la tête la première / avec deux perches verticales, descendre la tête la première
- Sauter du bord en allumette, je récupère un objet au fond de l'eau ou passe dans un cerceau
- Exercice du poirier
- Plongeon canard dans une petite, moyenne et grande profondeur



3

## Je sais aller chercher un anneau et passer dans un cerceau

D  
I  
P  
L  
Ô  
M  
E

- Plongeon de canard
- Passer dans plusieurs cerceaux
- Passer dans plusieurs cerceaux en zigzag



4

## Je sais récupérer un mannequin

# CORPS PROJECTILE :

## (La glissée)

- Tirer son partenaire par les mains (celui qui est tiré à une frite sous les bras), pieds et mains serrés.
- Position de la fusée, pieds au sol et se laisser tomber en avant, se laisser glisser quelques mètres sans aide



### J'accepte de laisser glisser par un camarade

- Descendre à la perche puis pousser au fond du bassin en position fusée mains aux cuisses ou mains en l'air
- Glissée à côté du mur sur le ventre, un bras devant avec pull boy, une main au mur, l'autre près du mur, variante sur le dos, pull sur genoux
-  (avec pin de ceinture)
- Glissée à côté du mur sur le ventre, un bras, une main au mur, l'autre près du mur, variante sur le dos sans matériel



### Je sais glisser sur le dos et sur le ventre, sur 3 mètres

- Faire le fakir (travail à sec de gainage) sur tapis
- Rentrer dans l'eau en momie
- Couler dans un cerceau
- Passer sous un tapis sur le ventre et sur le dos



### Je sais faire une coulée dorsale et ventrale sur 3 mètres

- Augmenter la distance de la coulée ventrale
- Réaliser un plongeon et ressortir après un tapis
- Plonger puis passer dans plusieurs cerceaux sans bouger avec battement de jambe

### Je sais réaliser un plongeon et une coulée ventrale



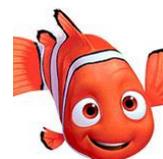
# FLOTTAISON :

- Faire l'étoile de mer sur le ventre / sur le dos avec 2 mains au mur ou avec 2 frites sous les bras
- Faire l'étoile de mer sur le ventre / sur le dos avec 1 main au mur ou avec 1 frite sous le bras là où ils ont pieds



**Je sais faire l'étoile de mer dans une moyenne profondeur du grand bassin en tenant 5 secondes**

- Faire l'étoile de mer avec 2 pains dans les mains -> 1 pain avec les deux mains dessus -> 1 pain dans une main (3 secondes)
- Faire l'étoile de mer sans matériel sur le dos et sur le ventre.



**Je sais faire l'étoile de mer pendant 10 secondes sur le dos / sur le ventre**

- Boule qui flotte (10 secondes)
- Remonter en boule sans rien faire
- Sauter en allumette et remonter en boule (du mur -> muret -> plot)
- Vrille pour changement d'équilibre V/D
- Basculer (faire une roulade avant et arrière)



**Je sais tenir en équilibre, être dynamique pendant 10 secondes  
Sur place (vertical)**

- Réaliser un équilibre statique pendant 5 secondes (position ventrale)
- Réaliser un équilibre dynamique vertical pendant 20 secondes



**Je sais réaliser un enchaînement :  
Vrille / bascule / équilibre / vertical / boule avec 10 secondes par position**

D  
I  
P  
L  
Ô  
M  
E  
1

D  
I  
P  
L  
Ô  
M  
E  
2

D  
I  
P  
L  
Ô  
M  
E

3

D  
I  
P  
L  
Ô  
M  
E

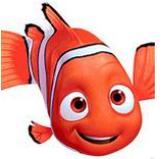
4

# ENTRÉE DANS L'EAU :



- Descendre par l'échelle
- S'asseoir au bord (variante : s'asseoir sur la première marche de l'échelle)
- Descendre le toboggan assis
- Descendre le toboggan accroupi
- Descendre le toboggan debout avec aide dans le petit bassin (saut en allumette)

## Je sais sauter dans l'eau avec aide en petite profondeur



- Sauter avec la frite dans l'eau (variante : avec la perche)
- Sauter sans matérielle (faire varier la hauteur et la profondeur)
- Sauter en allumette
- Descendre le toboggan sans matériel, la tête la première

## Je sais sauter en allumette sans aide

- Accroupi en attrapant ses tibias
- Accroupi
- Entrée dans l'eau (les genoux sur la planche), bras tendus et tête rentrée
- Entrée dans l'eau un pied au sol, un genou au sol sur planche
- Debout, pieds décollés : par binôme (un enfant tiens la planche, le plongeur doit toucher la planche avec le pied derrière)
- Plonger au-dessus d'une frite ou d'une perche



## Je sais plonger du muret

- Travail à sec sur un tapis avec un repère visuel
- Plongeon au-dessus d'un tapis



## Je sais plonger du plot

# LE DÉPLACEMENT :

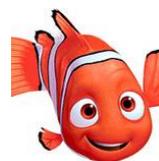
## SUR LE VENTRE

- Marcher ou courir dans l'eau (s'aider des bras en brasse, crawlé ou papillon)
- Faire le crabe : se déplacer latéralement à l'aide du mur, se déplacer latéralement à l'aide du mur, les épaules sous l'eau, faire des bulles avec la bouche et de la mousse avec les pieds
- Se déplacer à l'aide des tuyaux vert : sur le ventre et sur le dos
- Frite sous les bras, planche devant, bras tendus (chercher à s'allonger)
- Chercher à s'allonger sans la planche (frite sous les bras)



**Je sais me déplacer avec une frite sous les bras, en soufflant dans l'eau sur le ventre et sur le dos sur 15 mètres**

- Exercice du cheval avec les bras en brasse (pousser l'eau vers l'arrière avec les doigts serrés)
- Avec la frite sous les bras faire des bras de brasse avec les battements de jambes (1, 2, 3... Soleil ! Au soleil je respire. 1, 2, 3 je souffle dans l'eau)
- Bras de brasse avec frite sous les bras, avec un petit pin de frite sur le ventre et sur le dos
- Sans matériel, sur le ventre et sur le dos, sur 15 mètres (sur le dos battement jambes, bras aux cuisses, regarder le plafond et chercher à faire de la mousse avec les pieds)



**Je sais me déplacer sur 15 mètres en autonomie**

## SUR LE DOS

- Respiration costale avec la main gauche qui tient la planche, la main droite à la cuisse et alterner les bras (respiration costale sans matériel / pin ceinture)
- Avec la planche, respiration quand le pouce de la main droite est à la cuisse et puis alterner le bras (avec un pin de ceinture, sans matériel), le bras qui tient la planche est tendu
- En crawl rattrapé, mouvement bras droit, mouvement bras gauche, en soufflant, alterner (pin de ceinture, sans matériel)
- Nage complète sur le temps
- Dos rattrapé avec la planche (pull boy, pin ceinture, sans matériel)
- Dos crawlé (un bras tendu au-dessus de la tête, et un bras dans l'eau), tourner les bras en continue
- 



**Je sais me déplacer sur 30 mètres sans reprise d'appui en crawl et sur le dos**

**SUR LE DOS**

- Nageur géant (le premier effectue des battements de jambes, et le deuxième les mouvements de bras)
- Dos à deux bras
- 25 mètres en dos nage complète



**SUR LE VENTRE**

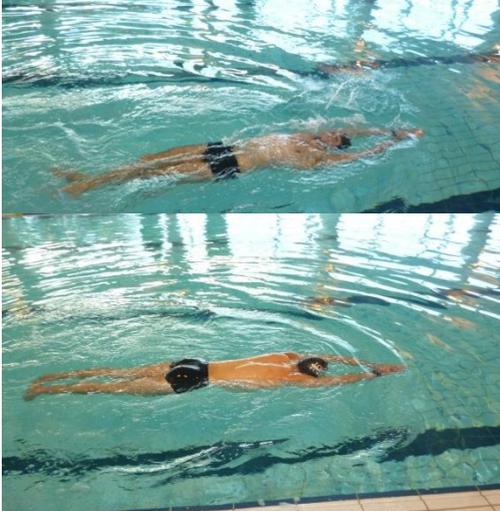
- D**  
**I**  
**P**  
**Ô**  
**M**  
**E**
- 4**
- Nager en crawl sur 25 mètres en respirant tous les deux temps (chaque trois temps)
  - Rétropédalage assis sur le mur (faire des ronds avec les jambes)
  - Rétropédalage avec une planche, en binôme (le premier effectue les battements, le deuxième pousse)
  - Rétropédalage avec un enfant (avec le mannequin)

**Je sais enchaîner 25 mètres, en crawl et sur le dos en plongeant, remorquer un camarade sur 10 mètres**



# FLOTTAISON

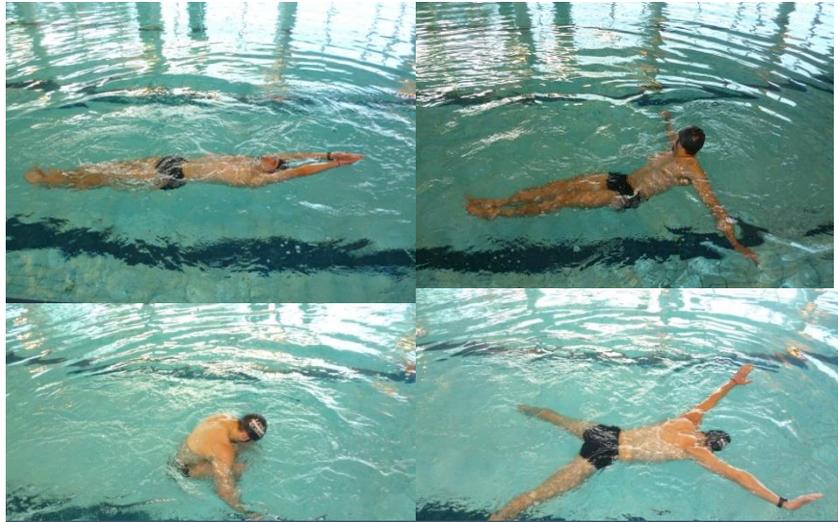
## 1 Vrille dos ventre



Consignes:

- ✓ Basculer épaule sur le côté
- ✓ Corps bien droit

## 2 bascule dos ventre



- ✓ Ramener genou poitrine
- ✓ prendre de l'air
- ✓ Regarder le fond de la piscine

Objectif: Enchaîner un changement d'équilibre ( vrille bascule )



# DEPLACEMENT

## 1 Crawl 25 mètres



- ✓ Battement régulier
- ✓ Pousser bras tendu
- ✓ Oreille collée sur le bras

## 3 Rétropédalage avec une planche

## 2 Rétropédalage assis sur le mur



- ✓ Faire des cercles avec ses pieds
- ✓ Pousser avec l'intérieur du pied

## 4 Rétropédalage avec un mannequin



Objectif: Etre capable d'enchaîner 25 m crawl 25mètres dos en plongeant et remorquer un mannequin sur 10 mètres

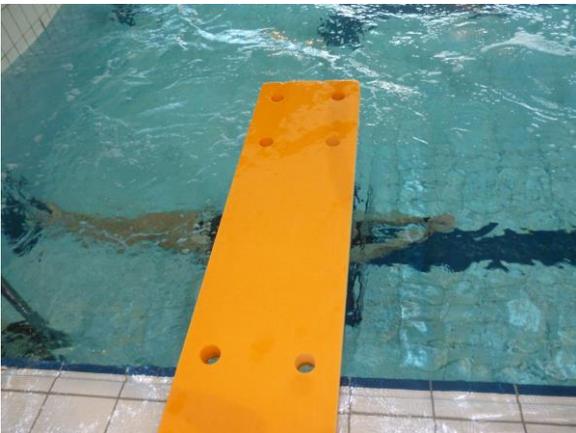


# Le corps projectile

## 1 Coulée ventrale

- ✓ Une main sur le mur un bras tendu devant
- ✓ Cacher les yeux sous l'eau
- ✓ Pousser avec les deux pieds au mur

## 2 plongeon et passer sous un tapis



## 3 plonger et passer dans plusieurs cerceaux



- ✓ Corps bien droit
- ✓ Souffler doucement
- ✓ Pieds serrés

Objectif: réaliser une coulée ventrale de 5 mètres après un plongeon



# ENTREE DANS L'EAU

## 1 Travail d'impulsion sur tapis



- ✓ Regarder loin devant
- ✓ Pieds serrés
- ✓ Pousser avec les deux pieds sans déformer le corps
- ✓ Corps tout dur

## 2 plonger au dessus d'un tapis



### Consignes:

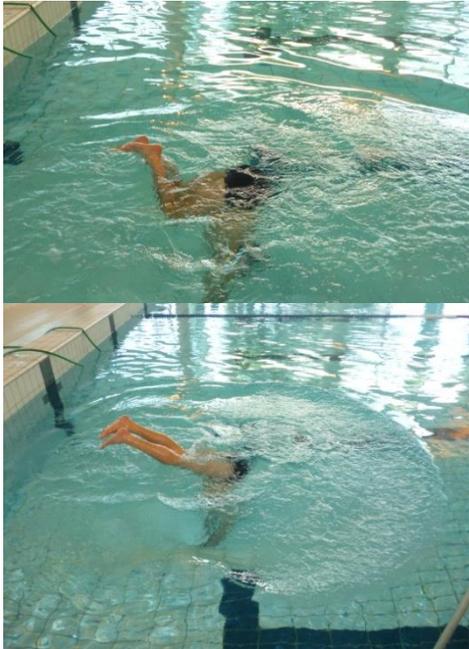
- ✓ Bras au dessus des oreilles
- ✓ S'allonger au maximum

Objectif: Réaliser un plongeon du plot



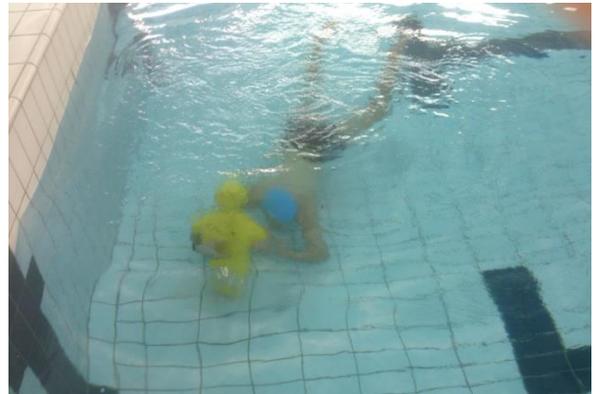
# IMMERSION

1 Enchaîner plongeon canard et un déplacement dans plusieurs cerceaux



- ✓ prendre de l'air
- ✓ Rentrer la tête
- ✓ Les fesses passent par-dessus la tête
- ✓ Tirer l'eau vers la surface

2 Aller chercher un mannequin



- ✓ prendre le mannequin sous les aisselles
- ✓ Pousser pieds au sol
- ✓ Dégager le visage de la victime ( tête, nez , bouche)

Objectif: Etre capable d'aller chercher un mannequin dans le grand bassin.



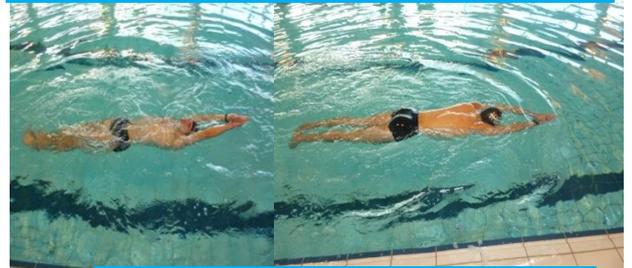
# FLOTTAISON

## 1 Saut en allumette et remonter en boule



- ✓ Attraper ses genoux avec ses bras
- ✓ Se laisser remonter sans bouger

## 2 Changement d'équilibre ventral a dorsal par une vrille



### Consignes:

- ✓ Basculer épaule sur le coté
- ✓ Corps bien droit

## 3 Basculer de la position ventrale a dorsale



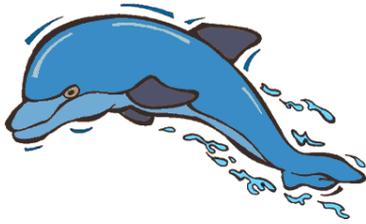
- ✓ Ramener genou poitrine
- ✓ prendre de l'air
- ✓ Regarder le fond de la piscine

Objectif: Réaliser un Equilibre vertical 10 "

## 4 Equilibre vertical

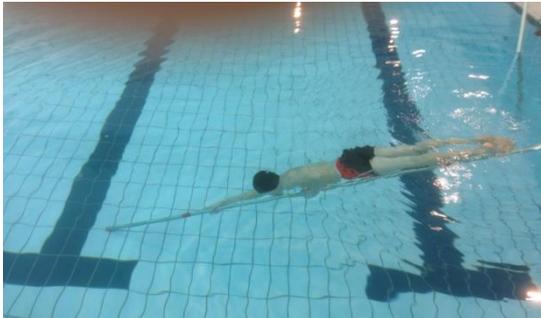


- ✓ mouvement de brasse avec les main
- ✓ Taper des pieds
- ✓ Maintenir la tête a la surface



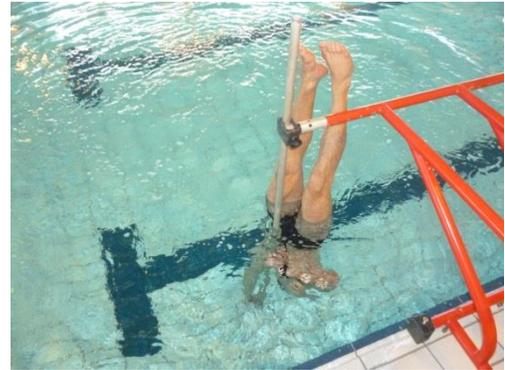
# IMMERSION

1 descendre a la perche oblique



- ✓ s'aider des bras
- ✓ Coller la joue à la perche
- ✓ Taper des pieds

2 Descente perche verticale tête la première



- ✓ prendre de l'air
- ✓ Souffler par le nez
- ✓ Regarder fond du bassin
- ✓ Tirer la perche avec les mains

Objectif: Etre capable de ramasser des objets dans le grand bassin en plongeon canard

### 3 saut en allumette et récupérer un objet au fond de l'eau moyen bassin



- ✓ Regarder loin devant
- ✓ Corps bien dur
- ✓ Mains et pieds serrés

### 4 Plongeon canard



- ✓ rentrer la tête
- ✓ Monter les fesses au-dessus de la tête
- ✓ Tirer l'eau vers la surface
- ✓ Taper des pieds



# Entrée dans l'eau

## 1 A genou sur une planche



- ✓ genoux sur la planche
- ✓ bras au-dessus des oreilles
- ✓ Regarder son nombril

## 3 Jeux de la bascule



- ✓ genoux sur la planche
- ✓ bras au-dessus des oreilles
- ✓ Regarder son nombril

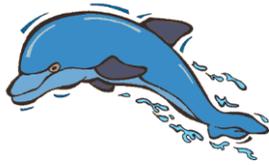
## 2 Un pied un genou



## 4 Plonger au-dessus d'une frite



Objectif: Etre capable de plonger du muret



# DEPLACEMENT

1 RESPIRATION COSTALE

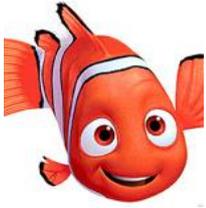


1 RESPIRATION COSTALE

2 Avec planche respiration bras droit  
puis alterner



- Objectif: Etre capable de se déplacer sur 30 mètres sans reprise d'appui en crawl



# FLOTTAISON SANS AIDE

1 Etoile de mer mains sur le mur



3 ETOILE DE MER AVEC UNE MAIN QUI TIENT LE PETIT PAIN

4 Etoile DE MER SUR LE VENTRE SANS AIDE



## Consigne :

### SUR LE VENTRE

- ✓ Prendre de l'air
- ✓ Regarder le fond de la piscine
- ✓ Ne pas bouger

### SUR LE DOS

- ✓ Regarder le plafond
- ✓ Oreilles dans l'eau
- ✓ Nombril à la surface

2 ETOILE DE MER SUR LE VENDRE AVEC UN PAIN DE CEINTURE

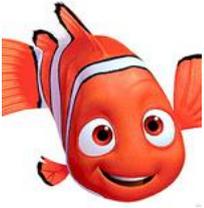


4 EQUILIBRE EN BOULE



- ✓ Complexification
- ✓ Temps: de 5 à 10 "
- ✓ Profondeur : grand et petit bassin

**OBJECTIF: se laisser flotter 10'' sur le ventre et le dos**



# Le déplacement

## 1 A cheval sur la frite



- ✓ Pousser l'eau vers l'arrière
- ✓ Dos bien droit
- ✓ Regarder loin devant

## 3 Nages hybrides avec petit pain



- ✓ 1,2,3 soleil je respire
- ✓ Mousse avec les pieds
- ✓ Bras tendus

## 2 Nage hybride : bras de brasse jambe de crawl



- ✓ 1,2,3 soleil je respire
- ✓ Mousse avec les pieds
- ✓ Bras tendus

## 4 Nage hybride sans matériel ventre

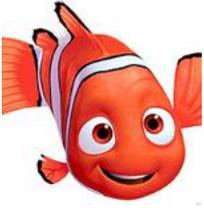


Objectif: Se déplacer sur 15 mètres en autonomie

## 5 déplacement battement sur le dos



- ✓ Regarder le plafond
- ✓ Mousse avec les pieds



# Entrée dans l'eau

1 Saut avec frite du rebord

4 Toboggan

2 Accroupi



Consignes

- ✓ Regarder loin
- ✓ Prendre de l'air
- ✓ Pieds serrés
- ✓ Souffler sous l'eau

5 Saut sans matériel

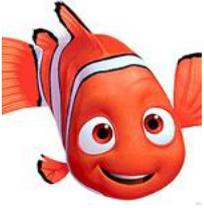
3 Saut en allumette

6 Bascule avant



- ✓ Rentrer la tête
- ✓ Menton poitrine
- ✓ Pieds sur la ligne bleue
- ✓ Mains aux chevilles

Objectif: sauter dans l'eau sans aide du plot



# Le corps projectile

1 Descendre à la perche



- ✓ Pousser avec les 2 pieds au fond de la piscine
- ✓ Bras au-dessus des oreilles

2' glissé dorsale pull boy



- Consigne:
- ✓ Prendre de l'air

2 Glissé ventrale avec pull boy

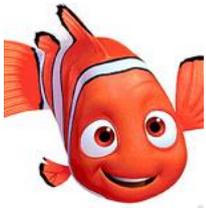


3 Glissé ventrale avec pain de ceinture

4 Glissé ventrale

5 Glissé dorsale

Objectif: réaliser un glissé ventral et dorsal sur 3mètres



# Immersion

## 1 Descendre à la perche petite profondeur



- ✓ Garder les yeux ouverts pour identifier les couleurs
- ✓ souffler

## 3 Passer de perche en perche



- ✓ Souffler progressivement
- ✓ Poser les 2 pieds au sol
- ✓ Attraper la 2<sup>ème</sup> perche

### Consignes générale:

- ✓ Prendre de l'air
- ✓ S'aider des bras pour descendre

## 2 Récupérer un objet en petit bassin



## 4 Descendre à la perche et passer sous un cerceau



**Objectif : Etre capable de passer sous un tapis**

## 5 Passer sous un tapis





# CORPS PROJECTILE – (La glissée avec aide)

I Jeu du superman



- ✓ Tenir la frite à 2 mains
- ✓ Corps allongé

II Se laisse tomber en avant en fusée avec frite



- ✓ Regarder devant
- ✓ Pieds serré
- ✓ Corps tout dur

**Consigne :**

- Bras derrière la tête
- Pieds et mains serrés
- Regard vers le fond du bassin

**Objectif : Accepté de se laisser glisser avec aide sur le ventre et sur le dos**



# FLOTTAISON (avec aide)

1 Etoile de mer mains sur le mur



3 Etoile de mer avec 2 frites



- Consigne :**
- ✓ Prendre de l'air
  - ✓ Ne pas bouger
- Consignes sur le ventre :**
- ✓ Regarder le fond du bassin
- Consignes sur le dos**
- ✓ Oreilles dans l'eau
  - ✓ Regarder le plafond
  - ✓ Nombril a la surface

2 Etoile de mer sur le ventre



Etoile de mer sur le dos



- Complexifications :**
- Temps :**
- ✓ 3''
  - ✓ 5''
  - ✓ 10''

Objectif: effectuer une étoile de mer sur le ventre et sur le dos 5''

Etoile de mer sur le dos 2 frites





# LE DÉPLACEMENT (avec aide)

## 1 Marcher dans l'eau



Consigne :

- ✓ Courir en s'aidant des bras
- ✓ doigts serré

Consigne générale :

- Faire des bulles
- Bras tendu

## 2 Faire le crabe



Consigne :

- ✓ Mains sur le mur
- ✓ Aller chercher le mur le plus loin possible en avançant avec les mains

## 3 Se déplacer avec une frite et la planche



Consigne :

- ✓ Faire la mousse avec les pieds
- ✓ Bras tendus

**Objectif: Etre capable de se déplacer sur le ventre et le dos sur 15 mètres avec aide**

### 3 Tenir le mur avec une main + tête sous l'eau

#### 1 Mettre les épaules dans l'eau



#### Consigne générale :

- Faire des bulles

#### 2 Mettre la bouche dans l'eau



- ✓ Mettre les épaules sous l'eau
- ✓ Bouche sous l'eau

#### 4 JEU DU TAUREAU



- ✓ Faire la mousse avec les pieds
- ✓ Pull boy contre la tête
- ✓ Regarder le fond de la piscine

#### 5 s'asseoir au fond de la piscine



#### 6 je m'allonge au fond de la piscine





# ENTRÉE DANS L'EAU (avec aide)

1 Descendre par l'échelle

2 Assis au bord

3 Accroupi du bord

4 Debout sur le bord

**Consigne:**

- ✓ Prendre de l'air
- ✓ Faire des bulles
- ✓ Mains sur la frite

5 Assis sur le toboggan

**Consigne :**

- ✓ Pied sur la ligne bleue
- ✓ Regarder loin devant



**Objectif: Etre capable de sauter dans le petit bassin avec aide**

