

AU DELA DU palier 2/3 vers les nages codifiées, le sauvetage, la natation synchronisée

Pour aborder ce travail, les élèves doivent avoir acquis au minimum le test PALIER 2 et/ou 3 départemental

Possibilité de travailler en associant dans le cadre de l'unité d'apprentissage 2 trames d'activité :

- Natation sportive/natation synchronisée
- Natation sportive/sauvetage

Chaque séance est divisée en 2 parties, alternance de séance d'évaluation (formative, sommative) et de séance de progression.

A chaque séance, quelque soit la trame que vous choisissiez, intégrer la natation sportive.

Vous pouvez faire une trame à 2 activités comme l'exemple ci-dessous ou une trame à 3 activités dans ce cas, il s'agira d'alterner natation synchronisée (4 séances) avec le sauvetage (4 séances).

Quoiqu'il en soit la natation sportive sera toujours travaillée dans la séance.

EXEMPLE 1 :

Natation sportive/natation synchronisée (l'ordre peut être inversé)

Exemple de trame. (la première séance de l'unité d'apprentissage est consacrée à l'évaluation)

Première partie de séance

Seconde partie de séance

	NATATION SYNCHRONISEE	NATATION SPORTIVE
2	Production 1	Performance 1
3	Production 1	Progresser
4	Progresser	Performance 2
5	Progresser	Progresser
6	Production 2	Progresser
7	Progresser	Performance 1
8	Progresser	Progresser
9/10	Production 3	Performance 2

Margot AUGER, CP/EPS

Exemple 2 :

(La première séance est consacrée à l'évaluation)
 Natation sportive/sauvetage (l'ordre peut être inversé)

Première partie de séance

Seconde partie de séance

	SAUVETAGE	NATATION SPORTIVE
2	Performance 1	Performance 1
3	Progresser	Progresser
4	Progresser	Performance 2
5	Progresser	Progresser
6	Performance 2	Progresser
7	Progresser	Performance 1
8	Progresser	Progresser
9/10	Performance 3	Performance 2

(Vous trouverez un dossier spécifique sauvetage : site de la circonscription, EPS, sauvetage)

Margot AUGER, CP/EPS

CONDITIONS

Espace :

- Une à deux lignes d'eau de préférence (25m) ou dans la largeur de la piscine (de 10 à 15m)

Matériel :

- **Un tableau papier** scotché sur une vitre et des crayons noirs. Ce tableau sur lequel est porté le nom des élèves, est à réutiliser à chaque prise de performance pour comparer les résultats.
- Trois repères (cônes, planches) placés à 6m, 12,5m et 18m pour mesurer les distances parcourues.

Groupements :

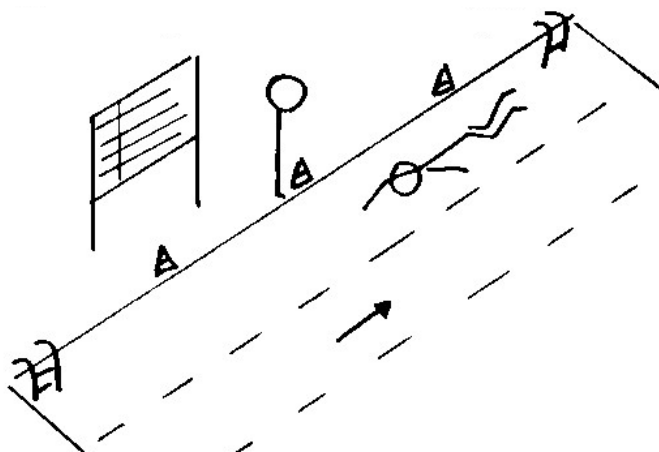
- Les élèves sont par deux : un nage, l'autre mesure la distance parcourue, vérifie le respect des consignes et porte la performance sur le tableau. Inversement des rôles ensuite.

Organisation :

- Le repère visuel le long du bord dépassé, l'élève suivant peut démarrer (6m).
- Les élèves se gèrent de préférence en autonomie, une fois les conditions présentées par le maître.

REALISER UNE PERFORMANCE 1

Organisation sur 25m ou en largeur



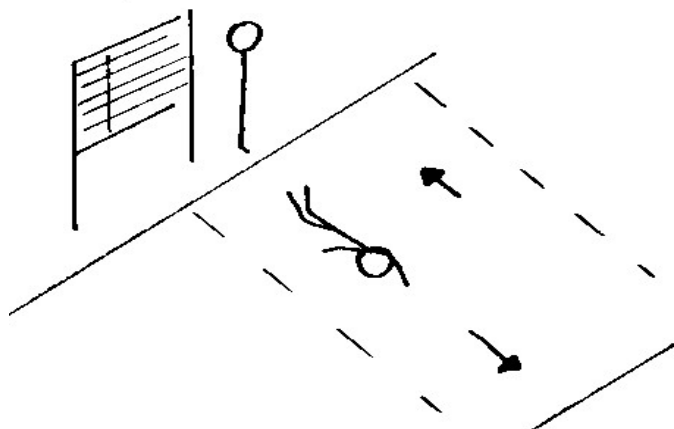
Nager la plus grande distance possible durant 4 minutes. Possibilité de s'arrêter et de repartir. Alternner nage ventrale et nage dorsale.

L'alternance des nages ventrale et dorsale peut s'effectuer librement ou être imposée après chaque longueur.

Bilan avec les élèves : comment s'améliorer?
Rappel en début de prise de performance

REALISER UNE PERFORMANCE 2

Organisation sur 25m ou en largeur



Nager la plus grande distance possible sans s'arrêter (le premier arrêt marque la fin de la prise de performance). (pour les meilleurs la durée est limitée à 4 minutes maximum)

L'alternance des nages ventrale et dorsale peut s'effectuer librement ou être imposée après chaque longueur.

Bilan avec les élèves : « comment s'améliorer ? »
Rappel en début de prise de performance





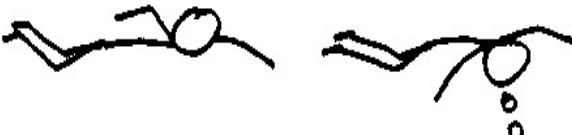
Ce qui peut être dégagé du bilan : « comment s'améliorer? »

- 1 Optimiser les temps de glissée : pousser et glisser longtemps après le départ et à chaque virage.
- 2 Gérer sa vitesse de déplacement : « partir moins vite ».
- 3 Mieux respirer : expirer le plus longtemps possible la tête dans l'eau et inspirer brièvement.
- 4 Mieux se propulser : cf repères par nage mais quelques principes.
 - Amplitude des mouvements (notamment des bras).
 - Continuité des actions motrices (en brasse possibilité pour autant d'un temps de glissée).
 - Surfaces motrices orientées perpendiculairement à l'axe de déplacement (les mains ne sont pas posées sur l'eau).

NATATION SPORTIVE

CRAWL

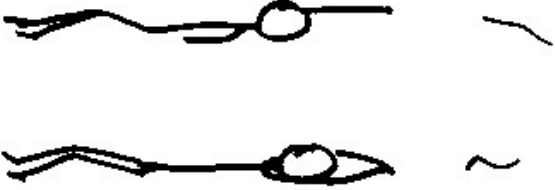
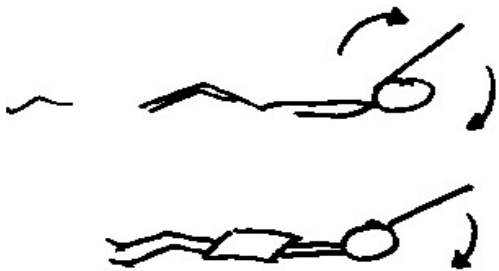

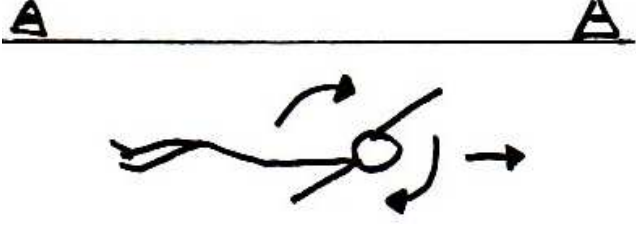

ATTENTION : Les distances sont à adapter aux compétences des élèves.
Il est souvent préférable de travailler sur 10m à 15m plutôt que sur 25m

PROGRESSER	PROPULSION JAMBES ET RESPIRATION
	<p>Se déplacer en propulsion jambes, tête dans l'eau avec une planche Expirer dans l'eau en comptant 3'' Inspirer rapidement</p> <p>R Pieds tournés à l'intérieur Pas d'arrêt des jambes Indépendance tête tronc, la planche ne doit pas s'enfoncer à l'inspiration E En comptant 5''</p>
PROGRESSER	PROPULSION BRAS ET RESPIRATION
	<p>Se déplacer en propulsion jambes Se déplacer avec un bras, l'autre tient la planche Inspirer de côté au début du retour aérien du bras</p> <p>R La tête se tourne pour inspirer dès que le bras sort de l'eau (menton /épaule) E Changer de bras à chaque propulsion Changer de bras tous les deux ou trois mouvements (inspirer au dernier mouvement) Inspirer tous les 2 tps. Inspirer tous les 3 tps</p>
PROGRESSER	PROPULSION BRAS
	<p>Se déplacer en propulsion jambes Bras en « rattrapé ». Alternativement un bras reste devant, l'autre propulse</p> <p>R Retour du bras par le coude haut et non par la main Faire glisser les doigts à la surface dans le retour Inspiration de côté (menton / épaule) E Diminuer le temps où les deux bras sont devant Changer de côté pour inspirer</p>
PROGRESSER	BRAS
	<p>Nage complète Réaliser le moins de mouvements de bras sur une distance (minimum 10m)</p> <p>R Chercher avec les bras à aller loin devant et loin derrière E Augmentation de la distance Changer de côté pour inspirer</p>
PROGRESSER	RESPIRATION
	<p>Nage complète Inspirer tous les deux temps (même côté)</p> <p>R La tête est soit dans l'eau regard vers le fond et l'avant avec une expiration, soit en rotation pour inspirer E Inspirer tous les trois temps (gauche et droite)</p>

NATATION SPORTIVE

DOS

ATTENTION : Les distances sont à adapter aux compétences des élèves. Il est souvent préférable de travailler sur 10m à 15m plutôt que sur 25m

PROGRESSER	PROPULSION JAMBES
	<p>Se déplacer en propulsion jambes Un bras tendu derrière la tête</p> <p>R Regard vers le plafond Les oreilles sont dans l'eau Les genoux ne sortent pas de l'eau Les pieds sont tournés vers l'intérieur Les jambes sont serrées</p> <p>E Deux bras tendus derrière la tête</p>
PROGRESSER	PROPULSION BRAS
	<p>Se déplacer avec les jambes Bras en « rattrapé cuisse », alternativement un bras reste le long du corps (main à la cuisse), l'autre propulse</p> <p>R Dans la propulsion le bras tendu touche l'oreille Sortir le bras de l'eau, pouce vers le haut (paume du côté de la cuisse) Entrer le bras dans l'eau par le petit doigt (paume tournée vers l'extérieure)</p> <p>E Si en difficulté : avec une planche Changer de bras tous les deux ou trois mouvements</p>
PROGRESSER	PROPULSION BRAS
	<p>Nage complète Dans le retour aérien tirer la main vers le haut Dans la propulsion, enfoncer la main vers le fond</p> <p>R Le retour aérien se fait bras tendu vertical Dans l'eau la propulsion s'effectue bras fléchi en fin de propulsion</p>
PROGRESSER	PROPULSION BRAS
	<p>Réaliser le moins de mouvements de bras (sans les jambes)</p> <p>R Conserver l'amplitude du trajet des bras</p>
PROGRESSER	RESPIRATION
	<p>Nage complète Inspirer sur le trajet aérien d'un bras</p> <p>E Expirer tous les 2 cycles de bras Expirer tous les 3 cycles de bras Expirer tous les 4 cycles de bras</p>

NATATION SYNCHRONISEE

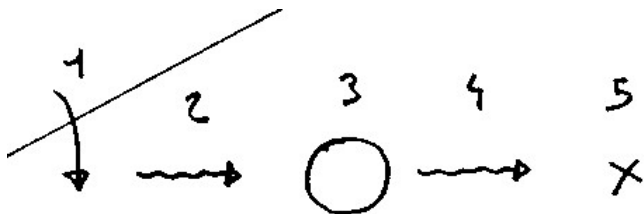
CONDITIONS

Espace : 5m x 12,5m

Groupements :

- Equipes de 4 à 8 élèves

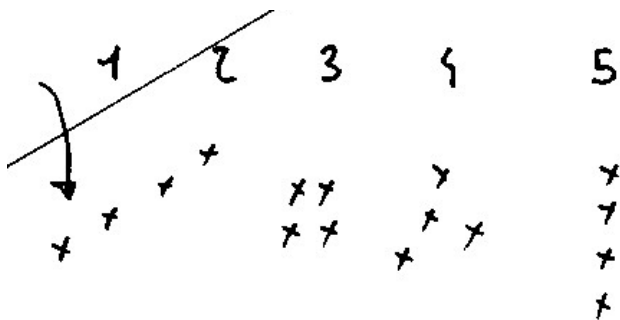
REALISER UNE PRODUCTION COLLECTIVE 1



Enchaîner dans l'ordre

- une entrée
- un déplacement
- une position immobile en surface
- un déplacement (différent du premier)
- un « final »

REALISER UNE PRODUCTION COLLECTIVE 2



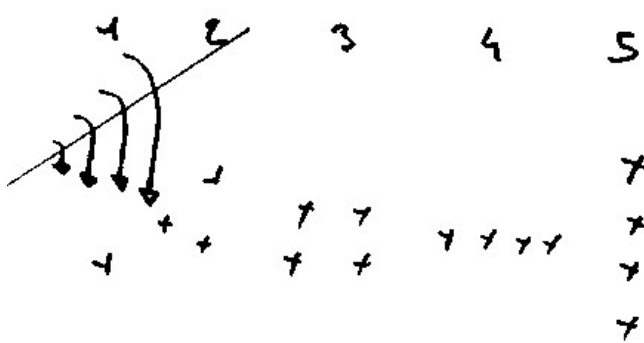
Enchaîner dans l'ordre

- une entrée
- un déplacement
- une position immobile en surface
- un déplacement (différent du premier)
- un « final »

Une formation différente pour chaque action

Pour chaque action, les réalisations sont plus difficiles qu'à la production 1

REALISER UNE PRODUCTION COLLECTIVE 3



Enchaîner dans l'ordre

- une entrée (en formation « cascade »)
- un déplacement
- une position immobile en surface
- un déplacement (différent du premier)
- un « final »

une formation différente pour chaque action

Pour chaque action, les réalisations sont plus difficiles ou mieux exécutées qu'à la production 2

Les réponses peuvent être différentes de celles apprises dans les séances pour progresser.
Pour autant les difficultés doivent être croissantes au fil des productions

Formation : en ligne, en cercle, etc.

NATATION SYNCHRONISEE

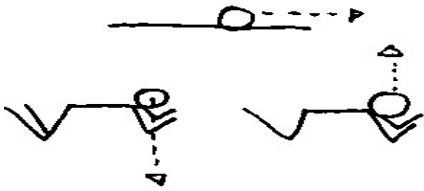
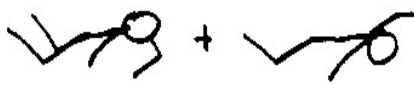
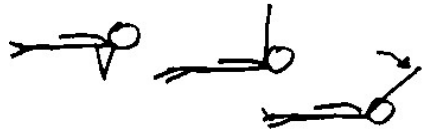



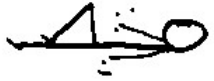
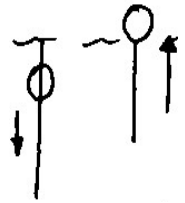



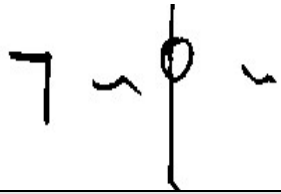

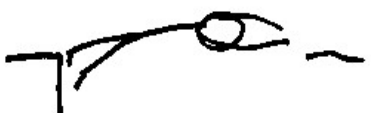
CONDITIONS

Espace : 5m x 12,5m

Groupements : équipes de 4 à 8 élèves

Séances pour progresser :

- une séance : travail de déplacements puis dans des formations différents
- une séance : travail de positions puis dans des formations différentes
- une séance : travail d'entrées puis dans des formations différentes

PROGRESSER DANS LES DEPLACEMENTS					
<p>BRASSE DYNAMIQUE R Mains devant : tête de face Mains sous le menton : tête tournée une fois à droite une fois à gauche</p> 	<p>BRASSE ET CRAWL (kick pull kick) R Trois mouvements de brasse d'un coté (nage « indienne ») puis Trois mouvements de crawl puis Trois mouvements de brasse de l'autre coté, etc</p> 	<p>DOS R La main du bras qui effectue le retour aérien, 1 touche l'épaule au début du retour, 2 se tend à la verticale, 3 termine le trajet derrière la tête (nager en « rattrapé » cuisse cad un bras reste le long du corps)</p> 			
PROGRESSER DANS LES POSITIONS					
<p>LES ETOILES dorsale / ventrale</p> <p>R Rester horizontal (en dorsal, mains sur le coté en godille)</p> 	<p>LA BOULE</p> <p>R Conserver la même orientation</p> 	<p>PLONGEON CANARD R R Jambe fléchie Les jambes, hors de l'eau sont verticales.</p> 	<p>LE «VOILIER»</p> <p>R Rester horizontal Une jambe fléchie</p> 		
<p>COULEE VERTICALE par les pieds Descendre et monter</p> <p>R Les bras sont verticaux</p> 	<p>ROULADES avant / arrière</p> <p>R Finir dans la direction de départ</p> 	<p>SUR LE DOS (tonneau groupé) jambes pliées</p> <p>R Rester horizontal Tourner sur place</p> 	<p>VERTICAL R Rester tête émergée Tête hors de l'eau Jambes jointes</p> 		
PROGRESSER DANS LES ENTREES					
<p>CHANDELLE</p> 	<p>SAUT groupé / dégroupé</p> 	<p>PLONGEON costal</p> 			
PROGRESSER DANS LES FORMATIONS (variété et enchaînement)					
1+3	1+2+2	1+2+3			
aligné / aligné en diagonal	aligné / aligné en diagonal	aligné / aligné en diagonal			
en carré	en cercle / idem + 1 au centre	en cercle / idem + 1 au centre			
chaque formation peut se mettre en place en « cascade »					

Exemple 2 : Natation sportive/sauvetage

(La première séance est consacrée à l'évaluation)
(l'ordre peut être inversé)

	Première partie de séance	Seconde partie de séance
2	SAUVETAGE Performance 1	NATATION SPORTIVE Performance 1
3	Progresser	Progresser
4	Progresser	Performance 2
5	Progresser	Progresser
6	Performance 2	Progresser
7	Progresser	Performance 1
8	Progresser	Progresser
9/10	Performance 3	Performance 2

(Vous trouverez un dossier spécifique sauvetage : site de la circonscription, EPS, sauvetage)

SAUVETAGE

CONDITIONS

Espace :

- Dans la longueur de la piscine : 5m x 12m50, en grande profondeur (1,80m)
- Dans la largeur: 5m x 10m à 15m selon la largeur de la piscine

Groupements :

- Les élèves sont sur les parcours choisis et installent leur matériel
- Ceux qui ne nagent pas valident et remettent en place le matériel

Matériel :

- Petits mannequins, croisillons, anneaux lestés
- Tapis, planches
- Cerceaux lestés

REALISER UNE PERFORMANCE INDIVIDUELLE 1

Trois parcours : 1, 2 et 3

Les élèves choisissent le parcours qu'ils s'estiment capables de réaliser.

REALISER UNE PERFORMANCE INDIVIDUELLE 2

Trois parcours de niveaux différents

Les élèves choisissent le parcours qu'ils s'estiment capables de réaliser

En fonction des résultats à la première performance, le maître choisit les trois parcours

REALISER UNE PERFORMANCE INDIVIDUELLE 3

Trois parcours de niveaux différents

Les élèves choisissent le parcours qu'ils s'estiment capables de réaliser

En fonction des résultats à la deuxième performance, le maître choisit les trois parcours

LES CINQ PARCOURS

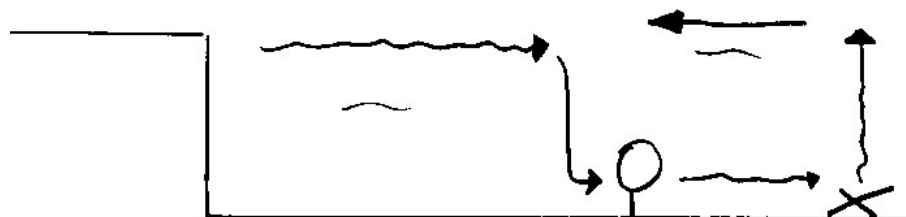
Distance entre l'entrée dans l'eau et le lieu d'immersion : 12,5m minimum

Profondeur : 1,50m à 1,80m

Niveaux	Victime	Distance de remorquage	Distance subaquatique lieu d'immersion et victime *
1	anneau	10m (anneau poitrine)	3m
2	croisillon (ou équivalent)	5m (haut émergé)	0m
3	camarade	5m (tête émergée)	3m *
4	petit mannequin	5m (tête émergée)	3m
5	camarade	10m (tête émergée)	3m *
		joker possible : avec matériel ou partenaire(s)	

* un cerceau lesté à traverser avant d'atteindre la victime, permet de matérialiser la distance subaquatique à parcourir.

* le camarade s'immerge au fond (à l'aide de l'échelle ou de la cage) lorsque la sauveteur amorce son plongeon canard



SAUVETAGE/PROGRESSER

CONDITIONS

Espace :

- Dans la longueur de la piscine : 5m x 12m50, en grande profondeur (2m)
- Dans la largeur : 5m x 10m à 15m selon la largeur de la piscine

Groupements :

- Par équipes
- Deux à trois ateliers pour la même situation

Matériel :

- Petits mannequins, croisillon, anneaux lestés. Tapis. Cerceaux lestés

PROGRESSER 1	S'IMMERGER
	<p>Déménager des petits objets lestés dans son camp Par équipe Ramener un seul objet par plongée</p> <p>E Profondeur Distance entre les objets et le camp</p>
PROGRESSER 2	S'IMMERGER
	<p>Déplacer un petit mannequin au fond du bassin (le mannequin reste au fond) Par équipe</p> <p>E Profondeur</p>
PROGRESSER 3	SE DEPLACER SOUS L'EAU
	<p>Réaliser le plus d'allers-retours en immersion entre le bas du mur et le plot immergé Immersion le long du mur Les résultats sont individuels ou par équipe</p> <p>E Distances des plots au mur</p>
PROGRESSER 4	REMORQUER AVEC AIDE
	<p>Remonter un objet / victime et le remorquer</p> <p>E Distance Type d'objet / victime (anneau, croisillon, camarade, petit mannequin)</p>
PROGRESSER 5	REMORQUER SEUL