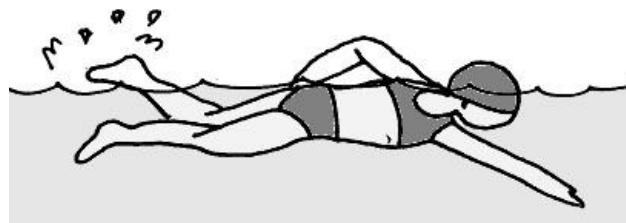
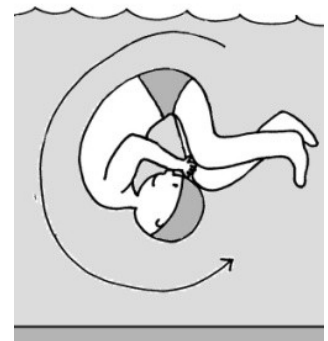
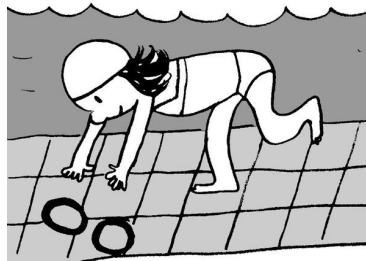
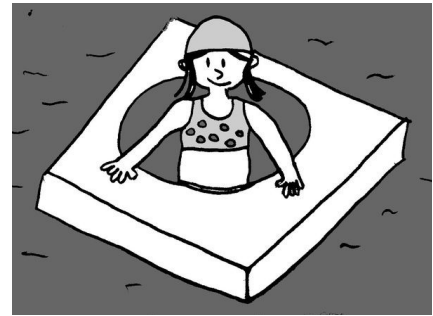
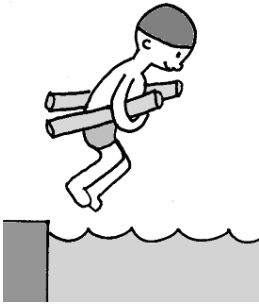


Mes progrès à la piscine SPADIUM de Saint Hilaire du Harcouët



*Circonscription de Mortain
Novembre 2012*

Sommaire

- Apports théoriques.....	3
Les transformations du nageur.....	3
Les paliers adaptatifs.....	4
Les étapes de la construction du nageur.....	5
- Structure d'un module d'apprentissage.....	6
Évaluation au cours du cycle.....	6
Structure d'une séance.....	6
Déroulement d'une séance.....	7
Organisation du module.....	8
- Étapes progressives de construction du nageur.....	8
Étape débutant.....	8
Étape 1.....	11
Étape 2.....	12
Étape 3.....	13
Étape 4.....	14
- Fiches évaluation pour l'enseignant.....	14
- Les tests natation.....	20
- Liste du matériel disponible.....	20
- Quelques références bibliographiques.....	20

- Apports théoriques

- *Les transformations du nageur*

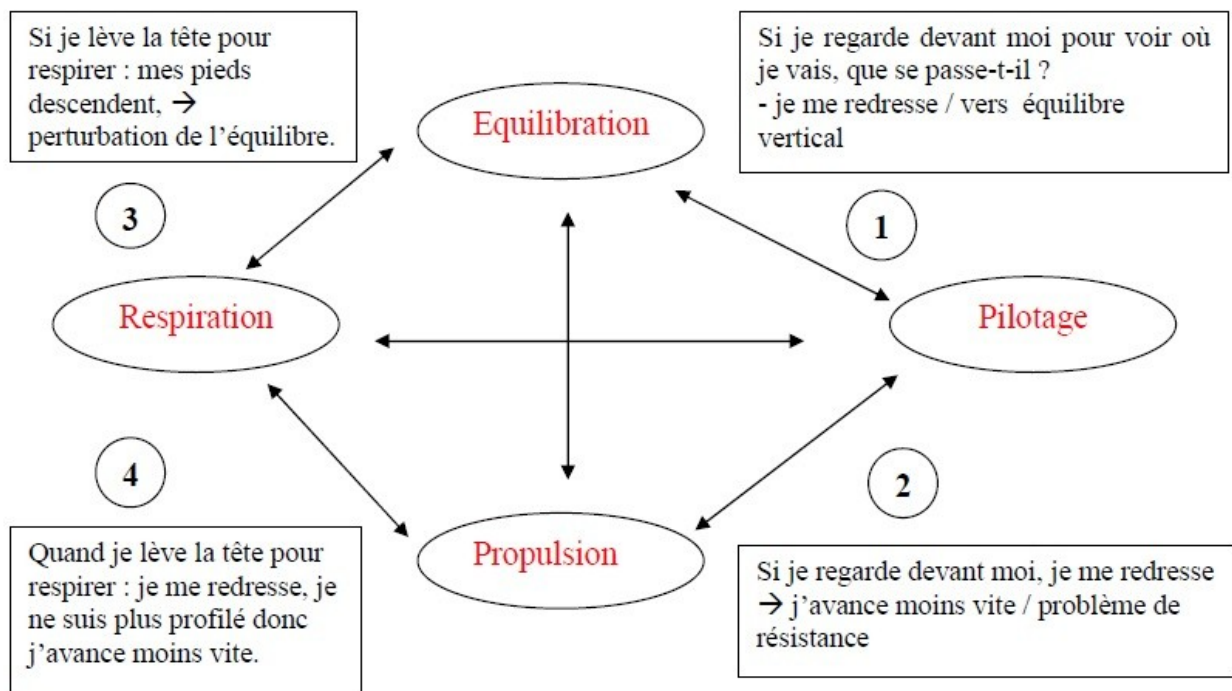
Comment passer du terrien au nageur ?

Comment passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal ?

Qu'est-ce qui va changer ? Quelles transformations ?	Terrien	Nageur	4 fonctions
Comment il avance ?	Avec ses jambes (marche)	BRAS + (jambes)	Propulsion
Quels sont les membres équilibrateurs ?	Les bras servent à s'équilibrer (lors d'une course)	Jambes sont en majorité équilibrateuses	Équilibration
Et la respiration ?	Respiration aérienne	Respiration aquatique : inspiration aérienne, expiration forcée sous l'eau.	Respiration
Que peut-on dire du regard ?	Dans la direction où l'on va (parallèle à l'axe de déplacement)	Regard vers le fond (perpendiculaire à l'axe de déplacement)	Pilotage

→ Devenir nageur c'est transformer son équilibre, sa propulsion, sa respiration et le pilotage (regard)

Les interactions entre ces quatre fonctions.




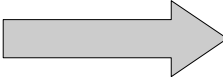
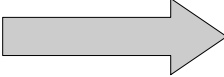
○ Les paliers adaptatifs

PALIER NATAIION d'après document IUFM

CONSTATS	L'ELEVE		L'ENSEIGNANT			CONSTATS
	RUPTURE nécessaire	OBSTACLE à cette rupture	THEME D'ETUDE	OBJET D'ETUDE	OBJECTIFS comportements observables	
<p>PALIER 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Accroché au bord du bassin : réaction tonique du haut du corps hors de l'eau ▪ Recherche de possibilités de prise d'appui pédestre ▪ Immersion difficile ou refusée 	<p>Passer d'un déplacement de bipède à un déplacement (en appui) par les bras</p>	<p>Rééquilibration à partir des réflexes plantaires</p>	<p>Se déplacer en eau profonde</p>	<p>Construire le corps en position oblique</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Déplacement oblique équilibré <ul style="list-style-type: none"> ➢ Propulsion par prise manuelle ➢ Equilibration par l'action des jambes ▪ Immersion complète en inspiration bloquée (Construire l'APNEE comme solution respiratoire pour s'immerger) ▪ Sauts dans l'eau 	<p>PALIER 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Déplacement à partir d'appuis manuels plus ou moins solides ▪ Actions efficaces des jambes pour maintenir l'équilibre ▪ Immersion volontaire en apnée
<p>PALIER 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Déplacement à partir d'appuis manuels plus ou moins solides ▪ Actions efficaces des jambes pour maintenir l'équilibre ▪ Immersion volontaire en apnée 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Accepter l'immersion prolongée de la tête ▪ Ne plus utiliser l'appui des bras pour garder la tête hors de l'eau 	<p>L'information visuelle est l'élément organisateur de la recherche de l'équilibre « Je dois regarder où je vais »</p>	<p>Se déplacer en équilibre horizontal</p>	<p>Construire un équilibre actif en expiration contrôlée</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Equilibre horizontal ▪ Immersion de la tête ▪ Action des bras efficace (dans l'axe du corps) ▪ Nage globale le temps d'une expiration longue ▪ Enchaînement de 3 ou 4 séquences de Nage après arrêt pour inspirer 	<p>PALIER 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alignement des segments corporels et immersion de la tête dans la perspective d'une moindre résistance à l'avancement ▪ Nage globale en expiration contrôlée
<p>PALIER 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alignement des segments corporels et immersion de la tête dans la perspective d'une moindre résistance à l'avancement ▪ Nage globale en expiration contrôlée 	<p>Dissocier efficacité du déplacement avec quantité de mouvement</p>	<p>Subordination des mouvements propulsifs aux impératifs respiratoires « J'arrête de nager pour respirer »</p>	<p>Construire une natation énergétiquement économique basée sur l'amplitude des mouvements propulsifs</p>	<p>Coordonner actions des bras et respiration</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trajectoires des bras parallèles à l'axe du corps <ul style="list-style-type: none"> → actions des bras efficaces ⇒ nager longtemps ▪ Maintien de l'équilibre en déplacement et au moment de l'inspiration ▪ Inspiration brève à la fin de l'action propulsive des bras ▪ Sortir la tête le moins longtemps possible 	<p>PALIER 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ En nage globale l'équilibre horizontal est peu perturbé par les inspirations ▪ La rééquilibration s'opère sans perturbation importante de la continuité et de la fluidité de la progression

○ *Les étapes de la construction du nageur*

Lien entre les étapes du livret de l'élève et les paliers comportementaux

<p>A la fin de l'étape débutant <i>L'élève sait qu'il réussit à :</i> - entrer dans l'eau de différentes manières en s'immergeant complètement - traverser la piscine à l'aide du bord ou d'une frite. - attraper un objet en mettant la tête sous l'eau.</p>		<p>L'enseignant constate qu'il est au palier 2</p>
<p>A la fin de l'étape 2 <i>L'élève sait qu'il réussit à :</i> - entrer dans l'eau en grande profondeur de différentes manières - se laisser flotter en position statique - se déplacer sous l'eau (3m) en apnée ou en soufflant - se déplacer sur une quinzaine de mètres</p>		<p>L'enseignant constate qu'il est au palier 3</p>
<p>A la fin de l'étape 3 <i>L'élève sait qu'il réussit à :</i> - plonger (par une bascule avant) - traverser la cage sous l'eau - nager 30 m</p>		<p>L'enseignant constate qu'il est au milieu du palier 3</p>

- Structure d'un module d'apprentissage

- *Évaluation au cours du cycle*

→ Évaluation diagnostique

- pour les débutants (ceux qui ne sont pas encore allés à la piscine.)

Avant le séance, constituer à priori des groupes en fonction d'une prise de représentation en classe: peur de l'eau ou pas peur, met la tête sous l'eau ou non , est déjà allé à la piscine ou non.

Au cours de la 1ère séance : possibilité d'utiliser la fiche enseignant (étape débutant / étape 1) (étape 1 / 2)

- pour les autres élèves

Constituer des groupes en fonction du livret d'évaluation rempli l'année précédente et vérifier les acquis.

Utiliser la fiche enseignant (étape 2 / 3) ou (étape 3 / 4)

→ Évaluation formative

Cette évaluation se fait au cours du cycle avec les élèves en classe afin qu'ils se situent et mesurent les progrès effectués depuis le début des séances. Ce temps d'évaluation permettra aussi pour l'élève de se fixer de nouveaux objectifs à réaliser. Cette évaluation prend appui sur les actions définies dans le livret.

→ Évaluation fin de cycle

Cette évaluation finale doit pouvoir permettre à l'élève de renseigner son livret (Ce livret sera conservé dans la classe et communiqué à la rentrée suivante à l'enseignant de la classe supérieure)

Les résultats aux tests « savoir nager » et nager 50 m seront reportés sur la feuille de liaison école/collège et communiqués au CPC EPS de la circonscription.

- *Structure d'une séance*

Il faut toujours penser qu'une quantité d'actions est nécessaire pour progresser.

Toutes les dimensions du savoir nager doivent être présentes à chaque séance, pour autant, on peut axer une séance sur un problème spécifique: (immersion, plongeon...)

○ Déroulement d'une séance

> Lors de l'arrivée :

Les filles et les garçons se changent dans deux vestiaires voisins.
Les enfants passent aux toilettes avant de prendre une douche.
Le groupe attend dans le hall Sanitaire.

Les encadrants doivent rappeler les consignes de sécurité :

- Je ne cours pas
- Je ne pousse pas
- Je ne m'agrippe pas à un camarade dans l'eau.
- Je ne vais jamais sans un adulte aux toilettes.
- J'écoute les adultes.

Les encadrants doivent rappeler les consignes d'hygiène :

- Je prends une douche.
- Je mets mon bonnet de bain.
- J'enlève mes pansements.
- J'ai un slip de bain (pour les garçons).

> Sur le bassin :

Vous ne pouvez pénétrer sur le bassin que lorsque le groupe précédent est sorti. **Deux groupes différents ne doivent jamais se trouver simultanément sur le bassin**

Le maître nageur compte le nombre d'élèves à l'entrée et l'inscrit sur le registre, puis il fait signer le responsable du groupe et chaque intervenant.

Vous devez vous assurer de la suffisance de l'encadrement au vue des textes réglementaires (nombre d'encadrants, agrément des accompagnateurs) :

- En maternelle, l'enseignant et 2 adultes agréés, qualifiés ou bénévoles pour une classe
- En élémentaire, l'enseignant et 1 adulte agréé, qualifié ou bénévole pour une classe.

Vous devez établir des listes nominatives des différents groupes (noms des élèves, de l'encadrant, définir le niveau)

Chaque encadrant s'assure que tous les élèves qui lui sont confiés sont présents et, ce même pendant le déroulement de la leçon.

Le matériel pédagogique doit être pris en début de leçon.

Un groupe ne doit **jamais rester sans son encadrant** sur le bord du bassin.

> La procédure à suivre en cas d'incident :

Les enseignants et les accompagnants doivent prendre connaissance du Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours (POSS).

En cas d'incident ou d'accident dans l'enceinte de l'établissement, vous devez vous tenir aux instructions des MNS.

Les MNS prennent en charge la ou les victimes.

Les autres personnes présentes doivent :

- Évacuer les bassins, vers l'endroit le plus approprié (défini par le bon sens ou le MNS).
- Téléphoner aux secours (SAMU 15).
- Apporter systématiquement le sac de secours aux MNS.

> Lors du départ :

Le maître Nageur compte le nombre d'élèves à la sortie du bassin et s'assure que c'est le même nombre qu'à l'entrée.

Le matériel pédagogique, pris en début de leçon, doit être rangé.

Les enfants prennent une douche.

Les filles et les garçons se changent dans deux vestiaires voisins.

- *Organisation du module*

Séance 1

Évaluation diagnostique : repérer les comportements d'élèves pour établir des constats.

Séance 2

Même situation qu'en séance 1 avec les adaptations nécessaires en fonction des constats de la première séance. Des réajustements sont possibles dans la constitution des groupes.

Séance 3 à séance 8

Des situations mettant en jeu le savoir nager dans sa globalité.




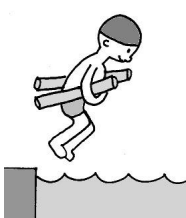


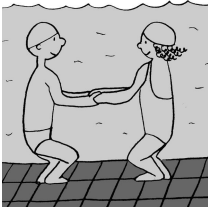



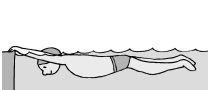
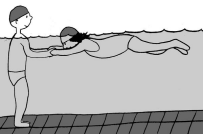
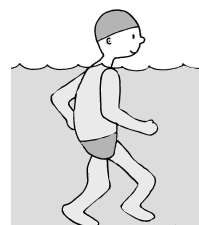
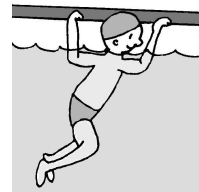

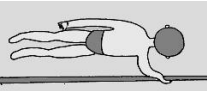
Des situations d'apprentissage permettant de résoudre des problèmes spécifiques identifiés.

Séance 9 / 10

Évaluation de fin de cycle à partir du livret ou des tests « savoir nager » et nager 50 m pour les élèves de CM2.

- Étapes progressives de construction du nageur

- *Étape débutant*

Étape « Débutant » petit bain / grand bain				
J'entre dans l'eau	 J'entre dans l'eau par les marches	 J'entre dans le grand bassin par l'échelle	 Je descends par le toboggan	 Je saute du bord avec une ou deux frites
Je vais sous l'eau	 Je réussis à mettre la bouche et le nez sous l'eau	 Je mets ma tête complètement sous l'eau	 Avec mon copain, je m'accroupis sous l'eau	 J'attrape un objet au fond de la piscine
Je me laisse flotter	 Je fais le crocodile dans la pataugeoire et dans les marches	 Je flotte avec mes deux frites	 Je m'allonge bien, tête dans l'eau, en tenant le bord	 Je fais la remorque, tête dans l'eau avec un camarade
Je me déplace dans l'eau	 Je marche avec mes épaules dans l'eau	 Je me déplace le long du mur, épaules dans l'eau	 Je me déplace sur la longueur à l'aide d'une frite, sans prendre appui au sol	 Je me déplace, allongé, en tenant le bord d'une main

Exercices progressifs proposés : *pour illustrer ces différents exercices, pensez à utiliser les cartes natation*

Entrer dans l'eau

- 1 Descendre les marches
- 2 Sauter de la première marche puis de la seconde
- 3 Entrer dans le grand bassin par l'échelle
- 4 Sauter dans les bras d'un adulte
- 5 Descendre seul du petit toboggan
- 6 Sauter à l'aide de frites

S'immerger

- 1 Mettre de l'eau sur son visage, s'arroser
- 2 Mettre la bouche et le nez sous l'eau
- 3 Mettre la tête complètement sous l'eau
- 4 Parler sous l'eau, souffler sous l'eau
- 5 Avec un copain s'accroupir sous l'eau
- 6 Ramasser des objets sous l'eau

Flotter

- 1 Faire le crocodile
- 2 Se laisser flotter à l'aide de frites
- 3 S'allonger en tenant le bord
- 4 Faire la remorque avec un copain

Se déplacer

- 1 Marcher dans le petit bassin en ayant de l'eau aux chevilles, aux genoux, à la taille
- 2 Marcher accroupi avec les épaules dans l'eau
- 3 Marcher avec les épaules dans l'eau
- 4 Se déplacer le long du mur avec les épaules dans l'eau
- 5 Se déplacer à l'aide d'une frite
- 6 Se déplacer en tenant le bord

- *Étape 1*

Étape 1 Je réussis toutes les actions		
J'entre dans l'eau	☆	Je saute tout seul et je récupère la perche
Je vais sous l'eau	☆	<i>Je mets la tête sous l'eau : je souffle pendant 3 secondes</i>
	☆	Je vais chercher un objet immergé (à 1m10 / 1m 50) avec l'aide de la perche ou de la cage
	☆	Je descends au fond (1m50) à l'aide de l'échelle, d'une perche verticale, et je pousse au fond pour remonter
Je me laisse flotter	☆	<i>Je fais l'étoile ou le caillou pendant 5 secondes</i>
	☆	En me tenant à l'échelle, je descends sous l'eau et ensuite je me laisse remonter par l'eau
Je me déplace dans l'eau	☆	Je me déplace, tête dans l'eau, entre 2 câbles
	☆	Je traverse la largeur de la piscine à l'aide d'une seule ligne d'eau
	☆	<i>Je me déplace sur quelques mètres sans appui</i>

Exercices progressifs proposés : *pour illustrer ces différents exercices, pensez à utiliser les cartes natation*

Entrer dans l'eau

- 1 Entrer dans l'eau par le toboggan
- 2 Sauter du bord avec une frite
- 3 Sauter debout seul où j'ai pied
- 4 Sauter assis ou accroupi dans le grand bassin à l'aide de la perche
- 5 Sauter seul dans le grand bassin et récupérer la perche.

S'immerger

- 1 Ouvrir les yeux sous l'eau (reconnaître des signes sous l'eau, des couleurs, chasse aux trésors).
- 2 Souffler pendant 3 secondes sous l'eau
- 3 S'asseoir dans l'eau
- 4 Attraper un objet avec la main à 0,7 m de profondeur sans aide
- 5 Attraper un objet avec la main à 1m10 / 1m50 de profondeur avec la perche.
- 6 Immerger totalement la tête à l'aide de l'échelle du grand bassin.
- 7 Descendre à 1m50 à l'aide de l'échelle ou d'une perche et pousser au fond pour remonter

Flotter

- 1 Faire le caillou pendant 5 secondes
- 2 Faire l'étoile pendant 5 secondes avec des planches au niveau des bras
- 3 Faire l'étoile sans aide
- 4 Descendre au fond de la piscine et se laisser remonter

Se déplacer

- 1 Se déplacer dans le grand bain en tenant le bord
- 2 Se déplacer, tête dans l'eau, entre 2 câbles
- 3 Traverser la largeur de la piscine à l'aide d'une seule ligne d'eau
- 4 Se déplacer sur quelques mètres sans appuis.

- *Étape 2*

Étape 2 Je réussis toutes les actions		
J'entre dans l'eau	☆	Je saute tout seul en grande profondeur
Je vais sous l'eau	☆	Je passe dans un cerceau immergé (à fleur d'eau) sans le toucher (profondeur de l'eau → à hauteur d'épaules)
	☆	Je descends et je passe entre les barreaux de la cage
Je me laisse flotter	☆	Je saute « tout droit » (bras le long du corps) en grande profondeur et je me laisse remonter par l'eau
Je me déplace dans l'eau	☆	Je réussis une glissée ventrale d'au moins 3 mètres
	☆	Je réussis à traverser une largeur de bassin : départ en poussant sur le mur, nager les 10m en sortant la tête une ou deux fois pour respirer
Test fin cycle 2		

Exercices progressifs proposés : *pour illustrer ces différents exercices, pensez à utiliser les cartes natation*

Entrer dans l'eau

- 1 Descendre seul du toboggan dans le grand bassin
- 2 Sauter dans un carré en mousse dans le grand bassin
- 3 Sauter seul dans le grand bassin à partir d'une position assise.
- 4 Sauter toute seul en grande profondeur

S'immerger

- 1 Passer dans un cerceau immergé à fleur d'eau
- 2 Passer entre les jambes d'un camarade
- 3 Passer entre les barreaux de la cage

Flotter

- 1 Réaliser une étoile ventrale
- 2 Réaliser une étoile dorsale
- 3 Faire le caillou
- 4 Sauter en grande profondeur et se laisser remonter

Se déplacer

- 1 A l'aide d'un câble, traverser la piscine, tête dans l'eau
- 2 Réaliser une glissée ventrale d'au moins 3 m
- 3 Traverser une largeur de bassin après une glissée ventrale

- **Étape 3**

Étape 3 Je réussis toutes les actions		
J'entre dans l'eau	★	J'entre dans l'eau la tête la première (départ accroupi)
	★	Je plonge tête la première (départ debout)
Je vais sous l'eau	★	Je réussis des « prouesses » : au moins roulade avant et roulade arrière (profondeur de l'eau → à hauteur d'épaules)
	★	Je traverse sous l'eau la cage en une seule fois
Je me laisse couler	★	En position « caillou », je vide complètement mes poumons pour descendre et toucher le fond (1m10)
Je me déplace dans l'eau	★	Je nage sur place au moins 5 secondes
	★	Je réussis à nager 25 mètres en crawl en expirant sous l'eau
	★	Je réussis à nager 12m50 sur le dos
Test fin cycle 3 / savoir nager		

Exercices progressifs proposés : *pour illustrer ces différents exercices, pensez à utiliser les cartes natation*

Entrer dans l'eau

- 1 Sauter seul en grande profondeur (1,80 m).
- 2 En partant du bord, mains aux chevilles, se laisser tomber et effectuer une roulade avant.
- 3 Assis sur un tapis, dos au bassin, se laisser tomber en arrière (test voile)
- 4 descendre la tête la première par le toboggan
- 5 Accroupi au bord du bassin, entrer dans l'eau la tête la première par une bascule avant.
- 6 Départ debout, plonger.

S'immerger

- 1 Passer dans un cerceau situé à 1,30 m de profondeur.
- 2 Aller chercher un objet en descendant le long d'une perche la tête la première jusqu'à 1,50 m puis 1,80m.
- 3 Réaliser des prouesses sous l'eau (roulades...)
- 4 Traverser la cage en une seule fois

Flotter

- 1 Réaliser une étoile dorsale, une étoile ventrale, puis passer de l'une à l'autre
- 2 Descendre au fond du grand bassin (en sautant en posture crayon par exemple) et se laisser remonter par l'eau
- 3 Faire le sous-marin : en position caillou, vider entièrement ses poumons pour descendre au fond.

Se déplacer

- 1 Nager sur place au moins 5 secondes
- 2 Réaliser une glissée ventrale (au moins 3 m)
- 3 Nager une largeur en longeant une ligne d'eau avec reprise d'appui si besoin
- 4 Nager 25 m en crawl en expirant sous l'eau sans appui
- 5 Réaliser une glissée dorsale
- 6 Nager 12,50 M sur le dos

- **Étape 4**

Étape 4 Je réussis toutes les actions		
J'entre dans l'eau	☆	Je plonge et je me laisse glisser bras tendus, regard vers le fond, pour aller le plus loin possible
	☆	Je plonge et je vais chercher un objet à 1m 80
Je me déplace dans l'eau	☆	Je réussis à nager 50 mètres (2 longueurs en crawl) en expirant bien sous l'eau
	☆	Je réussis à nager 25 mètres en dos crawlé
Test « nager 50 m »		

Exercices progressifs proposés : *pour illustrer ces différents exercices, pensez à utiliser les cartes natation*

Entrer dans l'eau

- 1 Plonger en partant d'une position accroupie du petit bord puis du grand.
- 2 Plonger en partant d'une position accroupie et, dans la continuité, passer dans des cerceaux placés à 1,10 m puis 1,20 m de profondeur...
- 3 Plonger par dessus une frite en partant d'une position debout
- 4 Plonger et aller chercher un objet à 1m80 de profondeur

S'immerger

- 1 Réaliser des prouesses sous l'eau
- 2 Passer entre les barreaux de la cage, la traverser
- 3 Aller chercher un objet en descendant le long d'une perche la tête la première jusqu'à 1,50 m puis 1,80m.
- 4 Réaliser un plongeon canard pour aller chercher un objet

Flotter

Reprendre les exercices de l'étape 3. Prolonger les positions (tenir plus longtemps en étoile ventrale et dorsale par exemple)

Nager sous l'eau

- 1 Passer dans des cerceaux immergés de plus en plus éloignés
- 2 Réaliser une largeur sous l'eau après un plongeon

Se déplacer

- 1 Passer d'une nage avec des petits mouvements de bras à une nage avec des grands mouvements (amplitude avec poussée efficace dans l'axe du déplacement).
- 2 Placer son inspiration avec les mouvements de bras (au moment où la main vient toucher la cuisse), expirer complètement sous l'eau
- 3 Réaliser une glissée dorsale et enchaîner avec 25m dos
- 4 Réaliser 50m en crawl

Étape débutant														Étape 1																																									
J'entre dans l'eau														Je vais sous l'eau														Je me laisse flotter														Je me déplace dans l'eau													
J'entre dans l'eau														Je vais sous l'eau														Je me laisse flotter														Je me déplace dans l'eau													
J'entre dans l'eau par les marches														Je réussis à mettre la bouche et le nez sous l'eau														Je fais le crocodile dans la patageoire et dans les marches														Je me déplace sur la longueur à l'aide d'une frite, sans prendre appui au sol													
J'entre dans le grand bassin par l'échelle														Je mets ma tête complètement sous l'eau														Je flotte avec mes deux frites														Je saute tout seul et je récupère la perche													
Je descends par le toboggan														Avec mon copain, je m'accroupis sous l'eau														Je m'allonge bien, tête dans l'eau, en tenant le bord														Je me déplace le long du mur, épaules dans l'eau													
Je saute du bord avec une ou deux frites														J'attrape un objet au fond de la piscine														Je fais la remorque, tête dans l'eau avec un camarade														Je me déplace, allongé, en tenant le bord d'une main													
Je saute du bord avec une ou deux frites														Je saute du bord avec une ou deux frites														Je m'allonge bien, tête dans l'eau, en tenant le bord														Je saute tout seul et je récupère la perche													
Je descends par le toboggan														Je réussis à mettre la bouche et le nez sous l'eau														Je fais le crocodile dans la patageoire et dans les marches														Je me déplace sur la longueur à l'aide d'une frite, sans prendre appui au sol													
Je saute du bord avec une ou deux frites														Avec mon copain, je m'accroupis sous l'eau														Je flotte avec mes deux frites														Je saute tout seul et je récupère la perche													
Je saute du bord avec une ou deux frites														J'attrape un objet au fond de la piscine														Je fais la remorque, tête dans l'eau avec un camarade														Je me déplace, allongé, en tenant le bord d'une main													
Je réussis à mettre la bouche et le nez sous l'eau														Avec mon copain, je m'accroupis sous l'eau														Je m'allonge bien, tête dans l'eau, en tenant le bord														Je me déplace le long du mur, épaules dans l'eau													
Je mets ma tête complètement sous l'eau														J'attrape un objet au fond de la piscine														Je fais la remorque, tête dans l'eau avec un camarade														Je me déplace, allongé, en tenant le bord d'une main													
Avec mon copain, je m'accroupis sous l'eau														Je réussis à mettre la bouche et le nez sous l'eau														Je fais le crocodile dans la patageoire et dans les marches														Je me déplace sur la longueur à l'aide d'une frite, sans prendre appui au sol													
J'attrape un objet au fond de la piscine														Avec mon copain, je m'accroupis sous l'eau														Je flotte avec mes deux frites														Je saute tout seul et je récupère la perche													
Je fais le crocodile dans la patageoire et dans les marches														Avec mon copain, je m'accroupis sous l'eau														Je m'allonge bien, tête dans l'eau, en tenant le bord														Je me déplace le long du mur, épaules dans l'eau													
Je flotte avec mes deux frites														J'attrape un objet au fond de la piscine														Je fais la remorque, tête dans l'eau avec un camarade														Je me déplace, allongé, en tenant le bord d'une main													
Je m'allonge bien, tête dans l'eau, en tenant le bord														Avec mon copain, je m'accroupis sous l'eau														Je flotte avec mes deux frites														Je saute tout seul et je récupère la perche													
Je fais la remorque, tête dans l'eau avec un camarade														Avec mon copain, je m'accroupis sous l'eau														Je m'allonge bien, tête dans l'eau, en tenant le bord														Je me déplace le long du mur, épaules dans l'eau													
Je me déplace, allongé, en tenant le bord d'une main														J'attrape un objet au fond de la piscine														Je fais la remorque, tête dans l'eau avec un camarade														Je me déplace, allongé, en tenant le bord d'une main													
Je saute tout seul et je récupère la perche														Avec mon copain, je m'accroupis sous l'eau														Je flotte avec mes deux frites														Je saute tout seul et je récupère la perche													
Je mets la tête sous l'eau : je souffle pendant 3 secondes														Je réussis à mettre la bouche et le nez sous l'eau														Je fais le crocodile dans la patageoire et dans les marches														Je me déplace sur la longueur à l'aide d'une frite, sans prendre appui au sol													
Je mets la tête sous l'eau : je souffle pendant 3 secondes														Avec mon copain, je m'accroupis sous l'eau														Je flotte avec mes deux frites														Je saute tout seul et je récupère la perche													
Je vais chercher un objet immergé (à 1m20 / 1m40) avec l'aide de la perche ou de la cage														J'attrape un objet au fond de la piscine														Je fais la remorque, tête dans l'eau avec un camarade														Je me déplace, allongé, en tenant le bord d'une main													
Je vais chercher un objet immergé (à 1m20 / 1m40) avec l'aide de la perche ou de la cage														Avec mon copain, je m'accroupis sous l'eau														Je m'allonge bien, tête dans l'eau, en tenant le bord														Je me déplace le long du mur, épaules dans l'eau													
Je descends au fond (1m50) à l'aide de l'échelle, d'une perche verticale, et je pousse au fond pour remonter														J'attrape un objet au fond de la piscine														Je fais la remorque, tête dans l'eau avec un camarade														Je me déplace, allongé, en tenant le bord d'une main													
Je fais l'étoile ou le caillou pendant 5 secondes														Je réussis à mettre la bouche et le nez sous l'eau														Je fais le crocodile dans la patageoire et dans les marches														Je me déplace sur la longueur à l'aide d'une frite, sans prendre appui au sol													
Je fais l'étoile ou le caillou pendant 5 secondes														Avec mon copain, je m'accroupis sous l'eau														Je flotte avec mes deux frites														Je saute tout seul et je récupère la perche													
En me tenant à l'échelle, je descends sous l'eau et ensuite je me laisse remonter par l'eau														J'attrape un objet au fond de la piscine														Je fais la remorque, tête dans l'eau avec un camarade														Je me déplace, allongé, en tenant le bord d'une main													
En me tenant à l'échelle, je descends sous l'eau et ensuite je me laisse remonter par l'eau														Avec mon copain, je m'accroupis sous l'eau														Je m'allonge bien, tête dans l'eau, en tenant le bord														Je me déplace le long du mur, épaules dans l'eau													
Je me déplace, tête dans l'eau, entre 2 câbles														J'attrape un objet au fond de la piscine														Je fais la remorque, tête dans l'eau avec un camarade														Je me déplace, allongé, en tenant le bord d'une main													
Je traverse la largeur de la piscine à l'aide d'une seule ligne d'eau														Avec mon copain, je m'accroupis sous l'eau														Je flotte avec mes deux frites														Je saute tout seul et je récupère la perche													
Je me déplace sur quelques mètres sans appui														Je réussis à mettre la bouche et le nez sous l'eau														Je fais le crocodile dans la patageoire et dans les marches														Je me déplace sur la longueur à l'aide d'une frite, sans prendre appui au sol													
Je me déplace sur quelques mètres sans appui														Avec mon copain, je m'accroupis sous l'eau														Je m'allonge bien, tête dans l'eau, en tenant le bord														Je me déplace le long du mur, épaules dans l'eau													

- Les tests natation

Test fin de cycle 2 → Palier 1 du socle commun	sauter	Nager au moins 15 mètres	Les items « se laisser flotter » et « se déplacer sous l'eau » auront été évalués précédemment
Test « fin de cycle « 3 / Savoir nager	Plonger	Nager au moins 30 m (25 m + toucher le mur et faire un retour d'au moins 5 m)	Sortir de la piscine et aller chercher un objet à 1m70 de profondeur
Test nager 50 m	Plonger	Nager 25m nage ventrale + 25 m nage dorsale	Sortir de la piscine et aller chercher un objet à 1m70 de profondeur

Voir fiches d'évaluation en annexes : évaluation natation des élèves palier 1 du socle commun + Tests évaluation CM natation

- Liste du matériel disponible

50 frites
Bâtons lestés
4 ballons de water polo
3 ballons
5 cerceaux lestés
cerceaux non lestés
ceintures de natation
planches de natation
30 anneaux lestés
2 tapis de grande taille
2 tapis de taille moyenne
4 tapis de petite taille
1 corde pour réaliser des déplacements en surface (22m)
1 corde pour réaliser des déplacements en immersion (25m)
1 grand toboggan de 30 m
1 petit toboggan de 1m
buts de water polo
2 mannequins d'entraînement au sauvetage aquatique
seaux et objets pouvant contenir de l'eau
10 objets flottants divers
25 pull Buoy
30 paires de plaquettes de natation
échelle aquatique

- Quelques références bibliographiques

Textes officiels : Circulaire du 14 juillet 2011
B.O. hors série n° 7 du 23 septembre 1999 (sorties scolaires)
Revue Contre Pied : Utopistes nageons n° 7 (octobre 2000)
Document Natation IUFM du centre de Saint-lô