



PROJET PEDAGOGIQUE

version 2.0



Communauté Lesneven
Côte des Légendes
Kumuniezh Lesneven Aod ar Mojennoù



**PAYS DES
ABERS
BRO AN
ABERIOU**

Sommaire

Réglementation & hygiène 3
L'école à la piscine 13
Aisance aquatique 15
Sécurité & encadrement 16
Organisation des séances de piscine 18
Mise en œuvre pédagogique 20
Annexes 38

Les conditions d'enseignement

► Conditions d'accueil

Les conditions d'accueil au Complexe Aquatique SPADIUM Abers Lesneven se font dans le respect des textes de l'Education Nationale. Pour cela, le Complexe Aquatique propose :

- L'enseignement de la natation est dispensé aux enfants de la maternelle au CM2.
- Un cycle d'apprentissage se compose de 8 séances minimum, pouvant se dérouler sur un cycle de 8 semaines ou sur **2 semaines en cours massé**.
- La durée de la séance, est portée à 40min de créneau.
- Les plannings sont élaborés en concertation avec le SPAAL.
- Si plusieurs établissements partagent un même créneau, l'organisation de la séance est à prévoir par les responsables d'établissements. Les écoles sont donc invitées à se contacter au préalable afin de prévoir le déroulement des séances (Bassin, MN, etc).
- En cas d'absence, les écoles devront envoyer un mail au SPAAL au minimum 3 jours avant la séance. Dans le cas contraire, la moitié du coût de la séance et du transport seront facturés.
- Les certificats médicaux justifiant l'absence d'un élève durant 3 séances consécutives doivent être transmis au SPAAL au plus tard le dernier jour du cycle de natation.

► L'encadrement et le rôle de chacun

- L'enseignement de la natation est assuré sous la responsabilité de l'enseignant de la classe ou, à défaut, d'un autre enseignant dans le cadre de l'organisation du service de l'école. Celui-ci conduit la leçon dans le cadre d'un projet pédagogique établi avec l'appui des équipes de circonscription.
- La natation scolaire est une activité à encadrement renforcé, l'enseignant est aidé dans cette tâche par des professionnels qualifiés et agréés par l'inspecteur d'académie ou par des intervenants bénévoles également soumis à agrément.
- Une convention qui précise les modalités du partenariat est passée d'une part entre l'inspecteur d'académie-directeur des services départementaux de l'Education Nationale et, d'autre part la structure responsable de l'établissement de bains.



Les conditions d'enseignement

- L'encadrement des élèves est défini par classe selon les modalités suivantes :

		DANS LE PREMIER DEGRE	DANS LE SECOND DEGRE
ENCADREMENT	<u>Classe Maternelle</u>		<p>L'enseignement est assuré par l'enseignant d'EPS responsable de la classe ou du groupe -classe.</p> <p>Pour les classes à faibles effectifs, composées de 12 élèves, le regroupement de classe sur des séances communes est à privilégier en constituant un seul groupe-classe</p>
	-de 20 élèves :	2 encadrants	
	De 20 à 30 élèves :	3 encadrants	
	+ de 30 élèves :	4 encadrants	
	<u>Classe Élémentaire</u>		
	- de 20 élèves :	2 encadrants	
	De 20 à 30 élèves :	2 encadrants	
	+ de 30 élèves :	3 encadrants	
	<u>Classe maternelle et élémentaire</u>		
	- de 20 élèves :	2 encadrants	
	De 20 à 30 élèves :	3 encadrants	
	+ de 30 élèves :	4 encadrants	
SURFACE		4 M ²	5 M ²
SURVEILLANCE	<p><u>Obligatoire</u> pendant la durée de la séance <u>dans les bassins et sur les plages.</u> <u>Les MNS sont affectés exclusivement à la surveillance et la sécurité des activités.</u></p>		

* Selon le Bulletin Officiel N° 34 du 12 Octobre 2012
 (Enseignements primaire et secondaire - Natation) Circulaire
 N° 2017-127 du 22/08/2017 :



Les conditions d'enseignement

► Les enseignants

La mission des enseignants est d'adapter l'organisation pédagogique à la sécurité des élèves et d'assurer, par un enseignement structuré et progressif, l'accès au savoir-nager tel qu'il est défini aux premiers paliers du socle commun.

La présence de personnels de surveillance et d'encadrement au cours de l'enseignement de la natation ne modifie pas les conditions de mise en jeu de leur responsabilité.

L'enseignant s'assure que les intervenants respectent l'organisation générale prévue, et tout particulièrement en ce qui concerne la sécurité.

► Les intervenants bénévoles agréés et non qualifiés

Les intervenants bénévoles ne disposant pas des qualifications nécessaires, lorsqu'ils participent aux activités physiques et sportives en prenant en charge un groupe d'élèves, sont également soumis à un agrément préalable, délivré par l'inspecteurs d'académie-directeur des services départementaux de l'Education nationale.

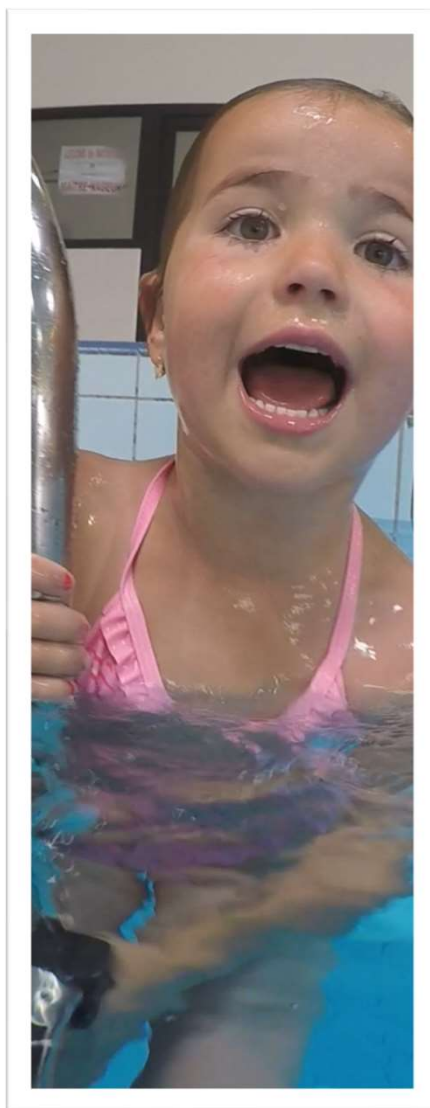
Ils peuvent selon le cas :

Assister de façon complémentaire l'enseignant ou l'intervenant qualifié dans les activités que celui-ci conduit avec les élèves.

Prendre en charge le groupe d'élèves que l'enseignant leur confie. Dans ce cas, ils assurent la surveillance du groupe et remplissent une mission d'animation de découverte des activités du milieu aquatique.

► Les professionnels qualifiés et agréés

Les professionnels qualifiés et agréés assistent l'enseignant dans l'encadrement des élèves et l'enseignement de la natation, notamment en prenant en charge un groupe d'élèves, selon les modalités définies par le projet pédagogique.



Les conditions d'enseignement

• Cas particuliers

- Les ATSEM (Agents Territoriaux Spécialisés des Ecoles Maternelles)

A l'école maternelle, dans le cadre de leur statut, les ATSEM peuvent participer à l'encadrement de la vie collective des séances de natation (transport, vestiaire, toilette, douche). Ils ne sont pas soumis à l'agrément préalable de l'inspecteur-directeur des services départementaux de l'Education nationale. Leur participation doit faire l'objet d'une autorisation préalable du maire.

- Les AVS (Auxiliaire de Vie Scolaire)

Les AVS accompagnent les élèves en situation de handicap à la piscine, en référence au projet d'accueil individualisé ou au projet personnalisé de scolarisation. Ils ne sont pas non plus soumis à agrément, néanmoins les agréments des AVS sont conseillés pour un meilleur encadrement. Leur rôle se limite à l'accompagnement du ou des élèves en situation d'handicap.

• La surveillance des bassins

La surveillance des bassins est obligatoire pendant toute la durée de la présence des classes dans le bassin ou sur les plages, telle que définie le plan d'organisation de la surveillance et des secours (POSS) prévu par l'article D. 322-16 du code du Sport. Elle est assurée par un personnel titulaire d'un des diplômes conférant le titre de maître-nageur sauveteur conformément à l'article D. 322-13 du code du Sport. Ces dispositions sont applicables à toute activité de natation impliquant des élèves (enseignement obligatoire, dispositifs spécifiques d'aide ou de soutien, accompagnement éducatif).

Les surveillants de bassin sont exclusivement affectés à la surveillance et à la sécurité des activités, ainsi qu'à la vérification des conditions réglementaires d'utilisation de l'équipement et, par conséquent, ne peuvent simultanément remplir une mission d'enseignement.

Ils sont qualifiés pour assurer les missions de sauvetage et de premiers secours. Aucun élève ne doit accéder aux bassins ou aux plages en leur absence.

Les conditions d'enseignement

- Nos possibilités d'accueil par rapport à nos bassins

BASSIN LUDIQUE 241m²	BASSIN SPORTIF 312,5 m²
Ecoles primaires 45 élèves max	Ecoles primaires 4m ² au moins 78 élèves max
Ecoles secondaires 15 élèves maxi non nageurs	Ecoles secondaires 5m ² au moins 62 élèves max
2 ligne d'eau de 18 m	5 couloirs de 25 m
Profondeur De 0 à 1,30 m	Profondeur De 1,10 m à 1,80 m



Les modalités d'accueil

- L'accès au Spadium

La porte d'accès dispose d'un système de sécurité ; une carte magnétique doit être placée devant un boîtier pour permettre l'ouverture des portes. Il est nécessaire que les responsables « piscine » des établissements viennent retirer leur carte à l'accueil du Spadium avant leur 1^{ière} séance : elle est disponible fin Aout.

Lors de la dernière séance, elle sera à restituer aux maîtres-nageurs sauveteurs.

L'accès s'effectue par l'entrée secondaire. Pour entrer, la carte doit être placée devant la borne située sur la droite de la porte ; un voyant orange autorise l'accès au bâtiment.



- L'organisation des temps d'habillage et de déshabillage

Pour des raisons d'hygiène, les groupes scolaires doivent impérativement se déchausser dans le couloir devant les vestiaires au niveau des bancs. Un tapis est placé à l'entrée afin d'éviter les salissures.

Des caisses de couleurs, placées à l'entrée, sont à votre disposition afin d'y déposer les chaussures de vos élèves avant d'accéder aux vestiaires. Les élèves devront rechausser dans le couloir après la séance.

Les modalités d'accueil

- L'organisation des vestiaires

Pour chaque créneau, les établissements scolaires disposent de 4 vestiaires : 2 vestiaires fille et 2 vestiaires garçon. Il est indispensable d'utiliser les armoires pour ranger ses affaires afin de laisser un vestiaire libre pour les écoles suivantes. Il est important de laisser les vestiaires ouverts pendant votre séance.

En cas de partage de créneau entre 2 établissements, chaque école disposera d'un vestiaire fille et d'un vestiaire garçon. Si 3 écoles ou collèges partagent un même créneau, deux écoles devront partager un même vestiaire.

En cas de partage de créneau, il est nécessaire que les établissements se contactent avant la 1^{ière} séance pour une bonne organisation de l'espace.



Les sacs doivent impérativement être rangés dans les armoires à cases afin de laisser le vestiaire libre pour les écoles suivantes. Ces armoires peuvent être fermées à clé (prévoir 1€ ou un jeton en métal)

Les deux portes des vestiaires doivent être laissées ouvertes pendant votre séance afin que les écoles suivantes puissent y accéder.

Le SPAAL et le complexe aquatique SPADIUM Abers-Lesneven déclinent toute responsabilité en cas de perte, casse ou vol. Il est donc recommandé de ne pas apporter d'objets de valeur.



Règlement piscine

► Tenues

Les intervenants présents sur le bassin (MNS, Enseignants, Auxiliaire de vie...) doivent porter une tenue adaptée et différente de la tenue de ville (short et tee-shirt...)

Pour les enfants en apprentissage de la natation, le maillot de bain est obligatoire (short, caleçon et slip sont interdits...)

► Hygiène

Les piscines étant soumises à de strictes règles d'hygiène (traitement de l'eau, désinfection des sols, renouvellement d'eau et d'air). Il appartient à chaque usager dès le plus jeune âge, de contribuer au maintien de cette hygiène par l'application de quelques gestes simples qui sont rappelés dans le document suivant.

HYGIENE

Je ne rentre pas Si :

- J'ai des verrues ou toute autre manifestation cutanée transmissible
- J'ai une plaie
- Je suis malade
- J'ai une infection

DES BAIGNEURS PROPRES, POUR UNE PISCINE PROPRE

AVANT LE BAIN

1

J'enlève mes chaussures
Je me démaquille
Je mets un maillot propre

VESTIAIRES



2

TOILETTES

Je n'oublie
pas d'aller
aux toilettes



3

DOUCHES

Je me savonne
sous la douche
et je me lave
les cheveux



4

PÉDILUVE

Je passe
les 2 pieds
dans le
pédiluve



APRÈS LE BAIN



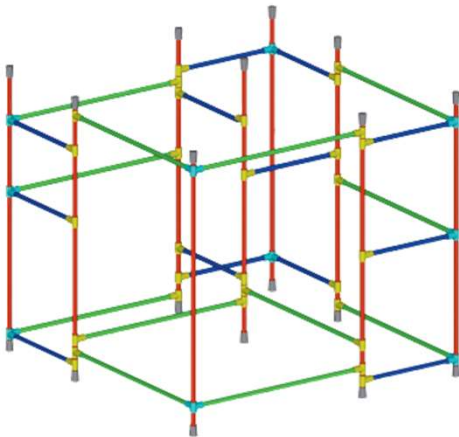
Je prends une douche
Je me sèche bien
pour éviter
les problèmes de peau



Le matériel

La cage

Pour découvrir toutes les dimensions de l'eau, circuler en toute sécurité et favoriser l'amusement des enfants du petit au grand bassin,



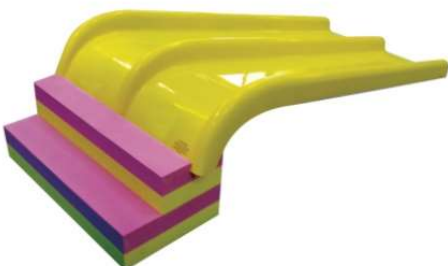
L'échelle



Pour l'immersion en grande profondeur à partir de 3 ans

Les toboggans

15 mois
à 8 ans



3 à 8
ans



L'école à la piscine

Introduction à la natation scolaire :

L'enseignement de la natation à l'école se fait en théorie depuis 1879, il se faisait à terre et majoritairement en classe, par manque de personnel qualifié et de structures d'enseignements. Il s'inscrit depuis 2019 dans une stratégie globale de lutte contre les noyades avec la mise en place de l'aisance aquatique pour les plus jeunes (de 4 à 7ans).



L'enseignement de la natation ne cesse d'évoluer depuis des années et ce parce qu'il reste une des premières causes de mortalité par accident de la vie courante chez les moins de 25 ans en France.

Le rôle de l'école dans l'enseignement de la natation est prépondérant. Il permet de favoriser une intégration sociale de l'enfant conjointement avec son développement physique (construction de son schéma corporel). « Savoir nager, c'est savoir entrer dans l'eau, agir dans l'eau, y évoluer, y rester avec plaisir, tant en surface qu'en profondeur »

L'enfant doit donc solliciter et construire sa motricité à travers une forme particulière nécessaire à son évolution dans un milieu complètement différent de son milieu d'origine (du terrien au nageur).

Présentation de l'aisance

L'aisance aquatique s'adresse aux non nageurs. Elle se construit dans un bassin où le nageur n'a pas pied et sans matériel d'aide à la flottaison.

Elle vise une expérience positive de l'eau et une adaptation au milieu aquatique : savoir entrer/sortir de l'eau, l'immersion, la découverte de la flottaison, la capacité à modifier la forme de son corps dans l'eau et de s'y orienter.

L'aisance aquatique peut débuter dès la MS/GS et s'adresse aussi à tout enfant ne sachant pas nager.

L'acquisition de l'aisance aquatique passe par 3 paliers :

- **Palier 1** : entrer seul dans l'eau, se déplacer avec la tête sous l'eau (immersion complète) et sortir seul de l'eau.
- **Palier 2** : Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul
- **Palier 3** : Entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface, parcourir 10m en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface.

L'aisance aquatique est la première étape du plan de prévention des noyades mis en place par le ministère des Sports. Elle précède le Savoir Nager et l'apprentissage des nages codifiées. Pour plus d'informations sur sa mise en place, vous trouverez toutes les informations correspondantes sur le site du ministère des sports et des jeux olympiques et des jeux paralympiques.

Sécurité, encadrement :

Pour permettre le bon déroulement de l'activité, il est essentiel de répondre aux contraintes d'encadrements et d'organisation. Le taux d'encadrement est déterminé en fonction du niveau de scolarisation des élèves et de leurs besoins mais il ne peut être inférieur aux valeurs définies dans le tableau ci-dessous. Pour rappel, ces taux ne tiennent pas compte de la présence d'un personnel qualifié et dédié à la surveillance.

	Groupe-classe constitué d'élèves d'école maternelle	Groupe-classe constitué d'élèves d'école élémentaire	Groupe classe constitué d'élèves d'école maternelle et élémentaires
- 20 élèves	2 Encadrants	2 Encadrants	2 Encadrants
De 20 à 30 élèves	3 Encadrants	2 Encadrants	3 Encadrants
+ 30 élèves	4 Encadrants	3 Encadrants	4 Encadrants

Des personnes susceptibles d'apporter leur contribution bénévole aux activités physiques et sportives peuvent être autorisées à intervenir au cours des enseignements.

Ces intervenants bénévoles sont soumis, d'une part, à un agrément préalable, délivré par l'IA-Dasen agissant sur délégation du recteur, après vérification de leurs compétences et de leur honorabilité et, d'autre part, à l'autorisation du directeur d'école.

Pour tous les intervenants bénévoles qui ne disposent pas d'agrément, l'accompagnement ne peut se faire sur le bassin. En ce qui concerne la piscine de Lesneven, l'accompagnant bénévole non agréé doit attendre au niveau du pédiluve derrière une barrière jaune. Il peut assurer les missions d'aide à l'habillage /déshabillage et d'accompagnement aux toilettes des enfants mais ne doit en aucun cas intervenir dans l'enseignement de la pratique.

Rappels des consignes d'hygiène :

Tous les encadrants et accompagnants (excepté les bénévoles non agréés) sont soumis aux règles d'hygiène et à l'organisation du POSS mis en place à la piscine.

Une tenue propre et différente du reste de la journée est exigée.



Organisation des séances de piscine :

Afin de mieux répondre aux besoins des enfants lors des séances de piscine, nous avons convenu de l'organisation ci-dessous.

Pour rappel, ce tableau est un outil d'aide à l'organisation. Il prend en compte les différents facteurs que sont le nombre de parents recommandés ainsi que le nombre de bassins en fonction du nombre d'élèves.

Niveau de classe	GS/CP/CE1	GS/CP/CE1	GS/CP/CE1	CE1/CE2/CM1/CM2	CE1/CE2/CM1/CM2	CE1/CE2/CM1/CM2
Nbr enfants	0 à 50	De 50 à 70	+ de 70	0 à 50	De 50 à 70	+ de 70
Nbr parents	2	4	4	2	2	4
Nbr de bassins	1	2	2	1	1	2

Cette organisation prévaut pour les cours filés ou les cours massés. Il est important de rappeler que nous préconisons un maximum de 50 élèves pour les classes élémentaires de CP/CE1/CE2, et un maximum de 30 élèves pour les classes de Petites/Grandes sections. Cela afin de pouvoir être au plus près des besoins de chaque enfant.

Déroulé de la première séance :

L'arrivée sur le bassin s'effectue après être passé aux toilettes, douches et pédiluve. Dans un premier temps, le personnel du bassin se doit d'intégrer au P.O.S.S les instituteurs et personnels agréés bénévoles. Cette étape se doit d'être la plus concise possible afin d'éviter le temps d'attente des enfants sur le bord de la piscine.

Afin d'éviter le stress lié à l'attente ainsi que celui des évaluations, nous avons jugé qu'il était préférable de ne pas faire une séance de test, mais de mettre tout de suite les enfants à l'eau afin de perdre le moins de temps d'action disponible. Cela nous permet d'aider ou de repérer lors de la mise à l'eau les enfants que l'on estime le plus en difficulté. Les enfants sont donc libres d'évoluer comme ils le souhaitent dans le bassin (en respectant les consignes et sans mettre en danger les autres élèves), ce qui permettra d'échanger entre les acteurs sur la mise en place des futures situations.

La surveillance se doit d'être rigoureuse lors de cette première séance. Tous les bénévoles agréés se répartissent aux quatre coins de la piscine afin d'assurer une surveillance optimale des enfants. Les principaux acteurs pédagogiques quant à eux se doivent d'aider à la mise à l'eau et à organiser le bon déroulé de la séance.

Mise en œuvre pédagogique

Introduction

Nous allons essayer de répondre à tous les problèmes qu'il est possible de rencontrer lors d'une séance de natation dans les groupes scolaires.

Tout au long de la séance, nous recommandons de faire preuve de pédagogie, et de proposer des tâches au niveau de l'élève pour ne jamais le mettre en posture d'échec lors de son apprentissage.

Notre vision de la natation nous amène à travailler directement dans le « grand bassin » que nous appellerons bassin sportif.

En natation, comme dans toutes les matières, le plus important c'est d'évaluer le bon niveau de votre groupe ainsi que de rester dans la réussite de celui-ci, pour que les individus soient dans les meilleures conditions pour surpasser leurs appréhensions.

Il faut obligatoirement les conforter dans leurs réussites.

Nous allons alors décortiquer l'évolution du nageur par étapes.

Vos consignes devront être claires, courtes et avoir un but réalisable.

N'oubliez pas, laissez-les trouver les réponses par eux-mêmes, par leurs expériences.

Commençons...

L'entrée dans l'eau

Nous avons déjà été confrontés à un enfant qui ne souhaitait pas rentrer dans l'eau, qui refuse tout en bloc. Un enfant qui n'a aucune connaissance du milieu aquatique et de la piscine.

Il faudra alors lui montrer et démontrer que la sortie du bassin est **simple, rapide** et qu'elle peut se **faire seul**. À partir du moment où il peut sortir de l'eau il acceptera alors d'y entrer.

Éviter de le faire descendre par l'échelle, la descente au mur lui construira plus facilement son espace d'action.

Tâches:

- Accompagner l'enfant à descendre dans l'eau progressivement assis, puis se retourner face au mur et descendre doucement accompagné par vos mains.
- Le faire **descendre jusqu'aux épaules** dans l'eau puis lui demander de sortir de l'eau sans aide.
- Répéter cela dans le plus d'endroit possible autour du bassin.

Critères de réussite :

- L'enfant acceptera d'entrer dans l'eau à n'importe quel endroit du bassin.



Découverte du bassin

Une fois dans l'eau au bord du bassin, lorsque l'enfant se sent rassuré par la présence du mur qu'il tient nous allons pouvoir proposer **un déplacement** pour découvrir le bassin qui lui est inconnu.

Pour connaître son espace d'action, l'enfant a besoin de l'explorer, à l'aide du mur et des cordes bien tendues pour faire **le tour du bassin**.

Tâches :

- Avancer le long du mur dans un sens ou dans l'autre.
- Avancer en faisant la toupie (l'enfant tourne) alternativement il passe de dos au mur à face au mur. Lors de cette tâche l'enfant peut conserver les coudes sur le mur.
- Avancer en collant la partie costale de son corps le long du mur (créer des repaires sensitivo-sensoriels).
- Déplacement sans appui plantaire (le long de la ligne d'eau).

Critères de réussite :

L'enfant est capable de se déplacer dans tous les sens autour du bassin.



L'immersion

Maintenant que l'enfant avance le long du mur de plusieurs manières, nous pouvons nous concentrer sur la phase de l'immersion.

L'enfant ne met pas la tête dans l'eau pour quelques raisons:

Les causes :

- Ne connaît pas assez son milieu ?
- Peur de l'engloutissement ?
- Déplacement quadripède ?

L'enfant ne met pas la tête dans l'eau par peur du remplissage, pour lutter contre cette appréhension, nous allons proposer quelques solutions:

Tâches :

- Augmenter le temps de l'immersion en donnant une distance
- La tête dans l'eau j'ouvre la bouche
- Mettre la tête sous l'eau en **regardant le fond** et en ayant la bouche ouverte du début à la fin. Précisez bien en regardant le fond, l'enfant va s'apercevoir que l'eau ne rentre pas (effet du scaphandre).

Si après immersion l'enfant ne souhaite pas réitérer l'expérience car il a de l'eau dans le nez, voici une réponse pour tenter de résoudre le souci.



Sur l'image ci-dessus, l'enfant prend une grande inspiration avant de mettre sa tête dans l'eau

Tâches :

- Penser à reprendre votre respiration par la bouche avant et après chaque immersion.
- Travailler en apnée.
- L'inspiration se font seulement par la bouche.

Critères de réussite :

L'enfant met complètement la tête sous l'eau à plusieurs reprises sans gêne.

Découverte du fond

Objectif : Construction de l'espace d'action, d'interaction

Il faudra bien vérifier que le **temps d'apnée de l'enfant est suffisant (8-10 secondes)** avant de commencer cette nouvelle étape.

Élargissons sa connaissance de son espace d'action en découvrant le fond, les déplacements dans l'eau peuvent se faire en 3 dimensions choses inconnues pour le Terrien.

Le but atteignable pour lui est de découvrir qu'il y a un fond, qu'il y a **une limite dans la profondeur**.

Tâches :

- Par binôme les enfants auront une tâche différente. Le premier tiendra le mur et doit rester droit les pieds le plus au fond en gardant la tête hors de l'eau. Le deuxième va s'accrocher aux épaules de son binôme et devra descendre le long de son corps en étant bien droit pour toucher le fond avec sa main.
- Même situation à différents endroits et profondeur du bassin sportif.
- Même situation en touchant de différentes façons le fond (genoux, mains, etc ...)

Critères de réussite :

L'enfant touche le fond du bassin.



Découverte du corps flottant

Objectif: Construction du corps flottant

Définition du corps flottant:

« L'enfant reste complètement immobile dans l'eau sans signe de panique »

Dans l'esprit de l'enfant, il pense que le corps coule au fond comme une pierre.

Tâches :

- Dans la moyenne profondeur (eau jusqu'au nombril), lui demander de rester collé son ventre au fond de l'eau.

Il doit se rendre compte de la difficulté de rester le ventre collé au fond.

Critères de réussite :

L'enfant se laisse remonter allongé sur le ventre avec la sensation de flotter.

Son ventre ne touche plus le fond, il comprend alors l'impossibilité de rester au fond.



À ce stade, un bilan est nécessaire pour que l'enfant comprenne pourquoi son corps flotte.

Tenter de faire trouver à l'enfant les réponses sans leur donner.

Pour leur démontrer visuellement, lancez un petit ballon et un anneau du même poids et demandez pourquoi l'un coule et l'autre flotte.

Passons maintenant à la pratique dans la grande profondeur.

Définition de la grande profondeur:

« Taille de l'enfant plus la longueur des bras »

Tâches :

- Touchez le fond par binôme, puis une fois au fond lâcher votre camarade et ne bougez plus. (la statue, ou autre) x5
- **Ne pas dire « laissez vous remonter » , laissez-les ressentir**
- Touchez le fond et trouvez trois positions sans bouger. (Le singe, Mbappé, la boule, etc...)

Critères de réussite :

L'enfant se laisse remonter immobile jusqu'à la surface sans geste de panique.



La remontée doit être obligatoirement passive.
L'enfant doit ressentir que son corps remonte sans action de sa part à la surface, et que le corps flotte.

La construction du corps flottant ne s'acquière pas en une seule séance.

Si l'enfant le fait correctement, ce n'est pas forcément acquis. Guettez les signes de refus de lâcher prise (Bras qui cherche à agripper le mur, battements avec les jambes,...) N'hésitez pas à **répéter l'exercice**.

Dans un second temps, demander à l'enfant de toucher le fond après avoir sauté dans l'eau. Proposer à l'enfant de se laisser tomber assis si il ne se sent pas prêt.

Évidemment seul la forme de I (la bouteille) permettra la réussite de l'exercice.

Laissez-leur le temps de trouver la solution !

Une fois le saut en I acquis, y rajouter la remontée passive.

Tâches :

- Sauter en I et une fois que le fond à été touché, ne plus bouger x5
- Sauter de plusieurs endroits différents, hauteurs différentes

Critères de réussite :

L'enfant saute en forme de I sans bouger du début du saut jusqu'à la remontée à la surface, sans geste parasite. Il doit réussir à reprendre quelques respirations sans bouger (faire le « bouchon »).



L'alignement dans l'eau

Objectif: Obtenir l'alignement ventrale ou dorsale dans l'eau

Définition de l'alignement:

« Axe tête, cou , tronc respecté et aligné à la surface »

Une fois l'enfant conscient de sa flottaison, nous allons travailler sur son déséquilibre pour l'amener à s'allonger sur le dos ou sur le ventre.

Pour obtenir un alignement correct, l'enfant devra orienter sa tête soit en avant (sur le ventre), soit en arrière (sur le dos).

Pour cela il est important de lui faire sentir une **posture gainée** à sec puis directement dans l'eau.

Tâches :

- Sauter dans l'eau droit comme un I, attendre que l'enfant ne bouge plus et lui demander d'orienter sa tête vers le fond ou en hyper extension en arrière, puis de ne plus bouger, **se laisser faire**.
- En petite profondeur, l'enfant se tient debout (eau au niveau des genoux) et doit se laisser tomber en avant/arrière en gardant une **indéformabilité totale**.
- Tenir **une posture gainée** avec les jambes surélevée (position du « fakir »)

Critères de réussite :

L'enfant sur le dos : doigts de pieds, bassin et tête à la surface

L'enfant sur le ventre : talons, fesses et tête à la surface

L'enfant doit être capable de passer du dos au ventre (vice versa) sans reprendre d'appui (mur, ligne d'eau, sol)



FAKIR :

Tâche en dehors de l'eau pour ressentir l'alignement du corps. Tenir la position 10 secondes puis la transférer dans l'eau. Alignement du corps: Le bassin relevé, les bras le long du corps sans appui et pointes de pieds tendues.



Le corps projectile

Définition du corps projectile:

« C'est la capacité de passer à travers une masse d'eau avec le minimum de freinage »

Une fois que la partie flottaison est acquise, nous allons voir comment le corps doit se comporter pour se déplacer dans l'eau sans bouger.

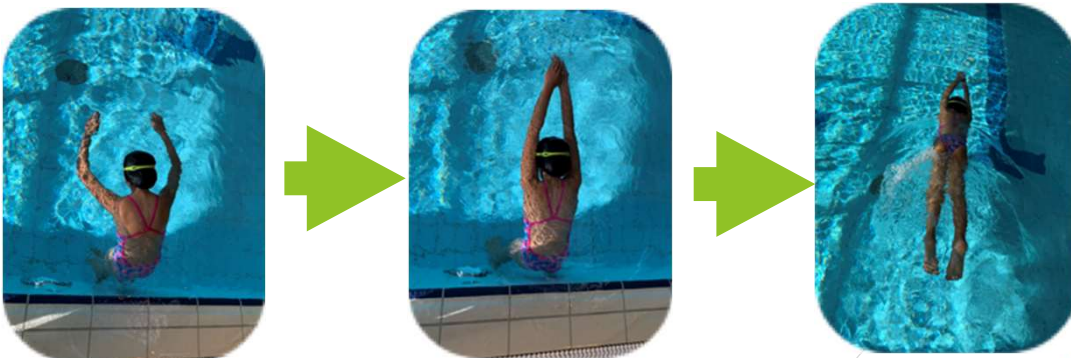
Tâches :

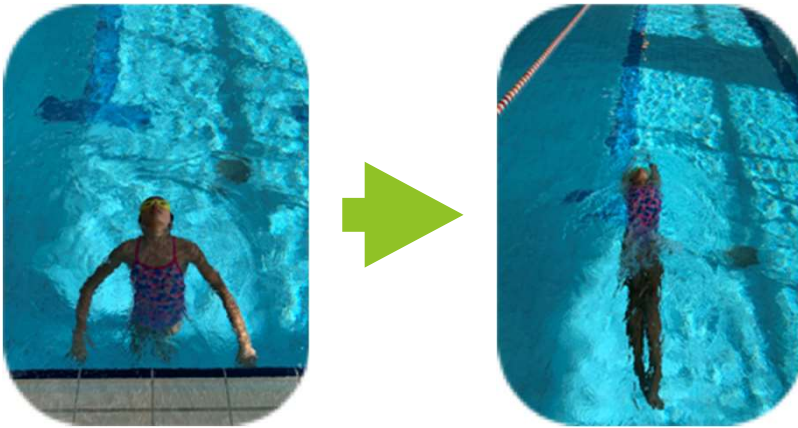
- L'élève devra suivre l'ordre suivant 1) **Tête dans l'eau** puis 2) placer les **bras derrière la tête** pour enfin 3) **pousser au mur**.
- L'élève devra pousser sur le mur avec les jambes tout en conservant un alignement ventrale ou dorsale pour aller le plus loin possible sans bouger.
(renouvelle l'exercice plusieurs fois)
- Le retour de l'enfant peut s'effectuer sur le dos ou le sur le ventre suivant ses capacités.
- Possibilité de l'exercice en petit bain comme en grand bain

Critères de réussite :

Accepter les déséquilibres (avant/arrière)

- S'orienter sous l'eau en gardant l'alignement
- Rajouter une impulsion
- Indéformabilité du corps

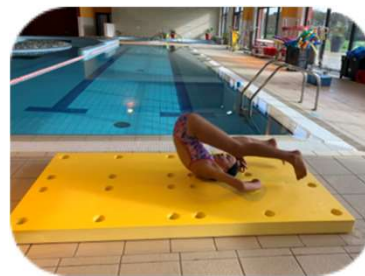
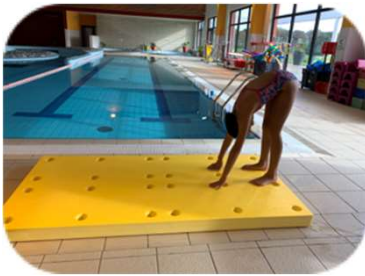




Pour continuer sur cette partie de la construction du corps projectile, nous allons aborder l'étape du plongeon.

Les déséquilibres :

- Préalablement vous pouvez travailler au sol en demandant aux élèves de réaliser une roulade avant et arrière sur un tapis.



Le réaliser dans l'eau :

- L'enfant se place face au bassin, en position et se laisse tomber en avant afin de réaliser sa roulade.
- Continuer le même exercice en tendant progressivement les jambes.

Critères de réussite :

- Le premier contact avec l'eau doit se faire avec **la nuque** et les épaules, la roulade doit rester axée et la tête ne doit pas se relever.

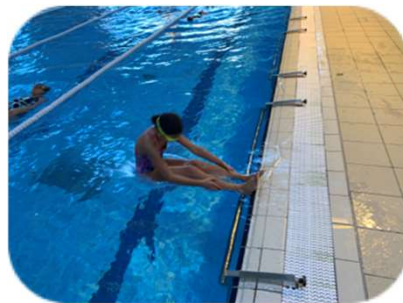


Tâches :

- Entrer dans l'eau par les fesses, en « V »
- Rapprocher au fur et à mesure le front des genoux pour réduire le « V »

Critères de réussite :

- Garder les jambes et les bras tendus
- Aucun écartement des bras d'ouverture du tronc (« V »), ou de redressement de la tête



Le corps propulseur

Définition du corps propulseur:

« C'est la capacité d'accélérer périodiquement la masse de son corps en utilisant ses propulseurs avec le meilleur rendement. »

Tâches :

- Sur le **ventre** faire tourner les bras alternativement pour prolonger le déplacement et conserver la posture du plongeon sans arrêts des mains le long de la cuisse.
- Les mouvements doivent être lents et amples.



Tâches :

- Sur le **dos** faire tourner les bras alternativement pour prolonger le déplacement et conserver la posture du plongeon sans arrêts des mains le long de la cuisse.
- Les mouvements doivent être lents et amples.

Critères de réussite :

- Le mouvement des bras sans arrêt
- Tête - buste - bassin alignés
- Effectuer 5 mètres sur le ventre & sur le dos en tournant les bras



Lexique et Annexes

- _ Schéma corporel : Représentation que chaque individu se fait de son corps, notion consciente/inconsciente de son rapport au corps dans l'espace.
- _ IA Dasen : Inspecteur d'Académie – Directeur Académique des Services de l'Education Nationale
- _ P.O.S.S : Plan d'organisation de surveillance et de secours

Sources

- _ « Santé publique France ».
- _ « Pour une stratégie globale de lutte contre les noyades », *rapport de Thierry MAUDET et Véronique ELOI-ROUX*
- _ « Prévention des noyades et aisance aquatique 2021 », *ministère des sports*
- _ « La natation de demain », *Raymond Catteau*

Pass Nautique



**ACADÉMIE
DE RENNES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Finistère

PASS NAUTIQUE

NOM : _____

Prénom : _____

Date de naissance : ____ / ____ / ____

École : _____

Le professeur des écoles ou le maître-nageur sauveteur certifie que l'élève a
passé avec succès le test défini par l'article A. 322-3-2 du code du sport.

Le ____ / ____ / ____

Nom et signature du professeur des écoles ou du maître-nageur sauveteur

Cachet de l'école et signature du directeur ou de la directrice

de la directrice

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière

École / classe :

Date :
Structure

Signature MNS