

Logique : activité qui remet en cause les comportements moteurs du terrien tels que l'équilibre, la respiration, la propulsion et la prise d'information. L'enfant va apprendre à passer de repères terrestres à aquatiques.

Enjeux : le principal enjeu est sécuritaire (validation de l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015).

Par ailleurs, les activités en natation sollicitent de multiples ressources :

Affectives/émotionnelles : nouvel environnement peu familier ;

Motrices : perte de repères, construction de nouveaux repères (terrestres, visuels) ; immersion, équilibration, propulsion, respiration ;

Energétiques : gestion de l'effort différente que sur terre ;

Cognitives : prise de nouvelles informations à construire.

Deux champs d'apprentissage peuvent être concernés :

Champ 1 : produire une performance optimale à une échéance donnée ;

Champ 2 : adapter ses déplacements à des environnements variés.

Observations :

- le document est linéaire (points d'étape incontournables) mais à utiliser de manière non linéaire ;

- un ouvrage est fréquemment cité dans ce document. Il s'agit de l'album à nager (le fabuleux voyage de Lola) de Lou Tarr et Marion Devaux, aux éditions EPS. Cet album peut être utilisé pour des grandes sections ou du cycle 2.

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse que...	Je lui propose de...	Situations
Oser entrer dans l'eau (<i>appropriation</i>).	1 ^{er} stade d'observation : la douche (difficulté à mettre la tête sous l'eau).		Jouer sous la douche et sur les marches.	Jeux d'arrosage (arrosoirs, seaux,...). Jacques a dit (on s'assoit, on se lève, etc..).
	Refuse d'entrer dans l'eau.	Il a besoin d'être rassuré avant d'entrer dans un volume d'eau impressionnant.	Entrer dans l'eau progressivement.	Jeux d'arrosage. Jeu du crocodile (ramper sur le ventre) sur les marches de la piscine. Jouer avec des objets attractifs (ballon). Lui donner la main pour l'accompagner dans l'eau par un pair ou un adulte (grand ou petit bain). Entrer dans l'eau à l'aide d'une comptine, par une ronde. Entrer dans l'eau en descendant à l'échelle (grand ou petit bain).
	Entre dans l'eau mais s'immobilise.	Il a peur de perdre ses repères visuels (appréhension de la profondeur)		Cheminement avec profondeur d'eau peu importante (mêmes situations que précédemment en mouvement).

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse que...	Je lui propose de...	Situations
Immerger le visage.	<p>Garde les yeux fermés.</p> <p>Refuse de mettre la tête sous l'eau.</p>	<p>L'eau lui fait mal aux yeux.</p> <p>Il a peur.</p> <p>Il ne trouve pas de sens à la situation.</p>	<p>Accepter l'immersion en préservant d'abord la verticalité (terrien), en allant vers l'horizontalité.</p>	<p>Mettre des lunettes.</p> <p>Souffler dans l'eau avec un tuyau, avec la bouche, faire des bulles.</p> <p>Relais des otaries : pousser une balle/ballon avec le visage (immersion progressive du visage amenée dans le jeu).</p> <p>Dans le petit bain, ramasser des objets dans des profondeurs de plus en plus importantes (scénariser).</p> <p>Jeux de miroir avec un pair.</p> <p>Jeu du « filet des pêcheurs » : le jeu invite l'élève à s'immerger de façon naturelle, sans angoisse.</p> <p>Jeu du cerceau à fleur d'eau : passer en dessous et ressortir la tête dans le cerceau.</p> <p>Cerceaux immergés verticaux : passer dedans.</p> <p>Passer sous une petite barre en tenant la goulotte.</p> <p>Passer entre les jambes d'un camarade debout en petite profondeur.</p>
	<p>Se bouche le nez.</p>	<p>Il a peur que l'eau rentre.</p>	<p>Lui expliquer en classe ou dans l'eau les propriétés du corps dans l'eau.</p>	<p>Album à nager Lola : expérimentations en classe en lien avec les disciplines scientifiques (manipulations, mise en scène des peurs de l'enfant, fiche « l'eau peut-elle rentrer dans ton corps », etc...), fiche d'activités scientifiques (« que se passe-t-il quand on met un récipient vide dans l'eau ?) puis transfert à la piscine.</p> <p>Jeu du dentiste (montrer ses dents).</p> <p>Jeu de déménageur avec remontée d'objets dans chaque main (varier les profondeurs).</p>

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse que...	Je lui propose de...	Situations
S'immerger en profondeur	Ne descend pas vers le fond.	Il a peur de tomber vers le fond. Il n'a pas pris conscience du rôle de l'air dans les poumons.	Chercher des objets, passer sous des obstacles. Vider ses poumons pour faciliter la descente.	Fiches Lola « peux-tu couler ? » ; Passer sous des obstacles de plus en plus larges. Disposer les objets au pied de l'échelle/perche afin qu'il s'en serve pour descendre en s'accroupissant ou en basculant la tête la 1 ^{ère} . Après prise d'air, descente en torpille (corps gainé) par les pieds. Lien avec fiche d'activités scientifiques (« que se passe-t-il quand on met un objet dans l'eau ? »)
Effectuer une remontée passive	Effectue des mouvements pour remonter.	Il a besoin de comprendre que le corps remonte, que l'eau le pousse vers le haut.	Changer sa perception.	Fiches Lola « peux-tu rester au fond ? » Lien avec fiche d'activités scientifiques (« qu'est-ce qui fait qu'un objet flotte ou coule ? »)
Quitter les appuis plantaires	Cherche à utiliser les appuis de terrien. Se déplace en équilibre vertical. S'équilibre avec les bras comme pour la marche.	Il a besoin d'accepter des déséquilibres pour en créer d'autres.	Travailler sur des modalités variées de déplacement, pour découvrir de nouveaux équilibres.	Se déplacer sur un parcours équipé en petite et moyenne profondeur (style tapis). Quitter le tapis, y revenir (avec matériel adapté : frites, autres tapis, lignes d'eau,...) S'adosser contre un bord de la piscine et s'accroupir en glissant le dos le long du mur pour conserver un 3 ^e appui (son dos en plus de ses pieds). Donner les mains en s'accroupissant en même temps que lui pour lui permettre de lâcher une main et de saisir un objet avec l'autre. Jeu des déménageurs avec frite ou planche, de sorte qu'il lui soit toujours nécessaire d'effectuer des mouvements pour s'équilibrer, en limitant progressivement les appuis plantaires. Jeu du requin qui attrape les crevettes (jeu de poursuite à deux, au bord ou sur ligne d'eau) : <i>La notion de vitesse dans le jeu provoque des déséquilibres recherchés.</i>

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse que...	Je lui propose de...	Situations
Transformer les repères visuels de terrien à nageur (orientation du regard).	Redresse la tête lorsqu'il est sur le ventre ou sur le dos (regard du terrien).	Il a besoin de garder les yeux fermés dans l'eau. Il a peur d'ouvrir les yeux dans l'eau.	Lui donner des repères visuels (en hauteur et en profondeur) pour s'équilibrer.	Proposer de mettre des lunettes. Montrer des repères au fond de l'eau (sur le ventre, ligne de carrelage colorés) ou au plafond (sur le dos, ligne de fanions ou poutres) et les fixer du regard pendant le déplacement.
Accepter de se laisser flotter en surface	Refuse la situation proposée relative à la flottaison. Refuse l'horizontalité (ventre ou dos). En position d'étoile de mer, il bouge les bras et les jambes. N'immerge pas sa tête.	Il n'a pas conscience que son corps peut flotter. Il a besoin d'immerger sa tête pour avoir le corps à l'horizontale (diminuer le réflexe de redressement). Il a besoin de sentir l'alignement, le gainage. Il a besoin d'une assistance pour se mettre en position ventrale, pour être rassuré.	Expérimenter la flottaison. Réaliser une étoile de mer. Donner des repères corporels	Fiches Lola « peux-tu te déplacer facilement dans l'eau ? » ; « les souris jouent aux bateaux ». Lien avec fiche activités scientifiques « peut-on faire couler un objet qui flotte ou un objet qui coule ? » Se tenir au bord du bassin ou à une ligne d'eau pour faire l'étoile, ou appuyer le ventre (ou le dos) sur une ligne d'eau ; utiliser des planches ou des frites si besoin. Proposer en 1 ^{er} l'étoile sur le dos. Utiliser les lunettes si possible. En position dorsale, placer une bouée autour du cou (position verticale en fin de rotation) : oreilles dans l'eau, regard vers le plafond, orteils et nombril hors de l'eau. Placer une planche sous le ventre ou sous le dos, puis l'enlever. <i>Attention à l'utilisation du matériel (ex : planche à bout de bras → respiration aérienne).</i>

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse que...	Je lui propose de...	Situations
Recherche et passage équilibre horizontal dorsal et ventral	Ne parvient pas à passer de l'un à l'autre.	Il a besoin de repères corporels pour s'organiser et comprendre le changement d'équilibre. Il a besoin de mieux contrôler son apnée.	Explorer différentes solutions.	Sur le dos ou sur le ventre, reproduire les lettres de l'alphabet. Faire « la boule » : attraper ses genoux avec ses mains, tête en flexion. Situation de la bascule : l'élève enchaîne une bascule autour d'une perche ou d'une ligne d'eau pour passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal (pirouette). Possibilité de retournement latéral (vrille). Décomposer toutes les étapes de l'apnée : prendre une inspiration maximale ; bloquer sa respiration et se mettre en position ventrale.
Réaliser une coulée ventrale/dorsale	N'est pas en position horizontale.	Il a besoin de stabiliser son corps, il n'est pas gainé.	Aligner ses segments.	Donner des repères d'alignements : Coulée ventrale : bras tendus le long des oreilles, jambes serrées, face immergée, regard vers le fond du bassin, gainé ; Coulée dorsale : bras tendus le long des oreilles, jambes serrées, oreilles immergées, regard vers le toit, gainé ; Le faire tirer et pousser par un pair dans la position attendue, en maintenant une rigidité du corps (brancardier). Autoriser une ceinture avec bouchons.

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse que...	Je lui propose de...	Situations
Réaliser une coulée ventrale/dorsale (Suite)	Ne reste pas dans l'axe de sa poussée.	Il a besoin de repères visuels.		Prendre les repères visuels du bassin (ligne tracée au fond du bassin) ; et au plafond. Coulée dorsale : situation « Les Loutres » → des plots ou des frites sont positionnés au bord du bassin comme repères de distance. Des repères visuels lui sont donnés (poutres longitudinales au plafond, cordes et fanions en hauteur dans la largeur).
	En ventral, effectue une coulée correcte mais courte.	Il a une impulsion inefficace.	Prendre conscience de l'effet moteur des jambes.	Passer d'une situation type « les torpilles » où la coulée est facilitée par un « élève lanceur » pour évoluer vers la situation où l'élève se propulse lui-même du bord pour rejoindre le bateau.
		Il relève la tête trop vite.	Travailler sur la durée d'apnée : Souffler dans l'eau lorsque le temps d'apnée est suffisant.	- rechercher une performance de la meilleure distance parcourue en coulée. - rechercher une performance sur la durée d'apnée. - prolonger la coulée avec un pair qui relance le glissement (objectif : retarder au maximum l'intervention du camarade). Échelonner le fond de l'eau par des anneaux lestés pour inciter à la performance. Échelonnage possible également par un signal sonore. Travail par binôme : le camarade donne des repères d'arrivée.

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émet l'hypothèse que...	Je lui propose de...	Situations
Créer une vitesse grâce à une propulsion adéquate	Reste sur place.	Il a besoin d'aide à la flottaison pour rendre efficace sa propulsion. Ses mouvements propulsifs sont inefficaces.	Trouver des appuis dans l'eau	CF situations flottaison Orienter les surfaces par des situations diverses : - jeu de miroir assis sur la frite (enseignant demande de reculer, d'avancer...) - assis sur une planche : courses, demi-tour...) Pour explorer les gestes efficaces dans l'eau → faire expliciter aux élèves les ressentis Travail sur les surfaces de contact : utiliser des palmes, des gants ou plaquettes.
	L'élève se déplace tête dans l'eau mais de façon non rectiligne (l'élève ne garde pas son corps aligné) : il ne nage pas droit.	Il a besoin d'aide à la flottaison.	Faciliter sa flottaison avec du matériel.	Tracter l'élève avec une planche. Prendre un pull-boy dans chaque main. S'aider du bord ou de la ligne d'eau. Placer une planche sous le ventre.
		Il n'a pas de repères visuels.	Lui donner des repères.	Suivre la ligne tracée au fond du bassin (ventre), regarder les poutres ou le plafond (dos) Courses avec observation des élèves. CF coulées.

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse que...	Je lui propose de...	Situations
Créer une vitesse grâce à une propulsion adéquate (Suite)	Il utilise les bras et les jambes de manière désordonnée. Il mobilise les jambes d'abord, les bras ensuite	Il a besoin de repères autres que visuels : il a besoin de trouver des appuis efficaces. Il a besoin de coordonner ses mouvements.	Ouvrir les yeux. Privilégier les mouvements des bras → Comprendre le rôle équilibrateur des jambes (limite la résistance à l'eau). → le déplacement moteur se fait en commençant par les bras.	Mettre des lunettes. Pull-boy entre les jambes. Situation des déménageurs en grand bassin avec pull-boy et petits objets. Autoriser à se tracter avec les 2 bras en même temps. Jeux de relais.
		Il a besoin de rendre ses battements plus efficaces.	Privilégier les battements des jambes dans un 2 ^e temps.	Utiliser des palmes (battement efficace = il commence par la cuisse qui entraîne la jambe ; les pieds ne sortent pas de l'eau).
Maintenir une vitesse grâce à une respiration adéquate	L'élève ralentit L'élève se déplace la tête hors de l'eau. L'élève expire dans l'eau et se redresse complètement pour inspirer.	Rupture d'alignement pour la respiration Il a besoin de repères pour rythmer sa respiration. Il a besoin de trouver un moyen d'inspirer en gardant l'horizontalité pour éviter la rupture de nage.	Adopter une respiration aquatique. Prendre conscience du moment propice de l'inspiration	CF situations immersion Expliquer que l'inspiration doit être rapide puis l'expiration longue, progressive et complète (ex : inspirer jusqu'à 2, puis expirer jusqu'à 5). Sortir la tête de l'eau après un nombre de cycles de bras (<i>en brasse, inspiration en fin de poussée ; en crawl, inspiration au moment de la bascule de la tête, liée au lever de bras</i>).

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse que...	Je lui propose de...	Situations
Varier les entrées dans l'eau (sauter, plonger, basculer en arrière)	Refuse de sauter / plonger	<p>Il est impressionné par la différence de hauteur entre lui et la surface de l'eau. Il craint de percuter le fond.</p> <p>Il craint de ne pas remonter.</p> <p>Il a besoin d'une incitation pour déclencher son action</p>	<p>Varier la hauteur</p> <p>Revivre des situations de remontée passive pour faire le lien avec l'entrée dans l'eau.</p> <p>Vivre des situations ludiques pour entrer dans l'eau.</p>	<p>Contrôler la profondeur du bassin avec une perche. Sauter avec l'aide d'une perche tenue par un adulte. Utiliser différents barreaux de l'échelle, un tapis, augmenter progressivement la hauteur Guider son mouvement par un adulte dans l'eau.</p> <p>CF situations remontée passive.</p> <p>Toboggan, ... Sauter pour aller chercher un objet au fond de l'eau, pour éclabousser son camarade, avoir une position originale...</p>

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse que...	Je lui propose de...	Situations
Varier les entrées dans l'eau (sauter, plonger, basculer en arrière) (Suite)	A peur de faire une bascule arrière.	Il craint de se laisser tomber de haut, en aveugle, de percuter un camarade. Il n'est pas à l'aise avec l'espace arrière.	Le rassurer.	Passer d'une bascule sur le côté à une bascule arrière. Lui demander de basculer sans rotation au départ. Faire la bascule depuis un tapis flottant. Guider son mouvement par un adulte présent dans l'eau. Réduire la hauteur entre lui et la surface de l'eau en lui donnant les mains.
	A peur de sauter	Il a besoin de prendre confiance en lui, d'être rassuré.	Sauter progressivement.	CF situations refus de sauter.
	A peur de plonger	Il a besoin d'accepter l'entrée dans l'eau par la tête. Il a besoin d'accepter le déséquilibre.	Verbaliser les différents temps de l'action. Rentrer le menton et de placer les bras au-dessus de la tête.	Se mettre accroupi, en boule, puis de plus en plus redressé. D'abord sur le barreau immergé de l'échelle puis de plus en plus haut. Placer un objet à maintenir entre le menton et la poitrine pour garder la tête en flexion. Placer les bras le long des oreilles.
		Il a besoin de comprendre qu'il faut prendre une impulsion.	Scénariser les situations.	Mare aux crocodiles à franchir. Plonger dans un cerceau éloigné. Lien avec situations gymniques ¹