



Projet pédagogique natation scolaire
2019 – 2020
Piscine municipale Jacques MOIGNET



Equipe des Maîtres-Nageurs Sauveteurs

Fabien DELVALLET, chef de bassin

Elodie BEVE

Pierrick BENOIT

Denis VIGNI

SOMMAIRE

| | |
|---|-----------|
| LA PISCINE MUNICIPALE | 3 |
| L'ENCADREMENT | 4 |
| <i>QUI ?</i> | 4 |
| <i>COMBIEN ?</i> | 5 |
| <i>QUELLES MISSIONS ?</i> | 5 |
| LES ASPECTS PEDAGOGIQUES | 6 |
| LA DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE | 7 |
| <i>LES PROBLEMES FONDAMENTAUX DE LA NATATION</i> | 7 |
| <i>PASSAGE D'UNE POSTURE DE TERRIEN A UNE POSTURE DE NAGEUR</i> | 8 |
| <i>TRAME DIDACTIQUE DE LA NATATION SCOLAIRE</i> | 9 |
| <i>LES ETAPES DE CONSTRUCTION DU NAGEUR</i> | 11 |
| L'ORGANISATION DES SEANCES | 13 |
| LES REGLES D'HYGIENE ET DE SECURITE | 15 |
| MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE | 17 |
| MODULE D'ACTIVITÉS AQUATIQUES MATERNELLES | 18 |
| MODULE D'ACTIVITES AQUATIQUES EN ÉLÉMENTAIRE | 21 |
| QUELQUES EXEMPLES D'AMÉNAGEMENT DE BASSIN | 25 |
| EXEMPLES DE SITUATIONS D'APPRENTISSAGE | 28 |
| TEXTES ET REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES | 30 |
| <i>Textes réglementaires</i> | 30 |
| <i>Ressources et références bibliographiques</i> | 30 |

LA PISCINE MUNICIPALE

La piscine municipale J. MOIGNET a été construite en 1976. Elle dispose d'un bassin sportif de 25m. L'été, une pataugeoire extérieure et un parc sont à disposition des usagers.

L'accès

L'accès à l'établissement se fait par l'entrée principale. A l'arrivée dans le hall d'entrée, les filles et les garçons se répartissent dans leurs vestiaires respectifs.

Le bassin sportif

- 25m x 10m soit 250m² de superficie
- Profondeur de 0,90m à 2,10m

Possibilités d'accueil maximum

Selon la réglementation en vigueur du B.O n°34 du 12 octobre 2017, l'occupation du bassin doit être appréciée à raison d'au moins 4m² de plan d'eau par élève présent dans l'eau pour les écoliers.

Dans la configuration actuelle de l'établissement, 62 élèves au maximum par créneau peuvent être accueillis dans le bassin.

Les vestiaires

2 vestiaires : 1 côté fille / 1 côté garçon

Chaque vestiaire est composé de :

- Une zone collective avec des bancs et porte manteaux
- 3 cabines de déshabillage
- 2 WC
- 5 douches
- 1 pédiluve pour l'accès au bassin

L'ENCADREMENT

QUI ?

Dans le premier degré, l'encadrement est assuré par l'enseignant de la classe et l'éducateur sportif (M.N.S).

Enseignant

La mission des enseignants est non seulement d'organiser l'enseignement de la natation mais aussi d'assurer la sécurité des élèves. La présence de personnels de surveillance et d'encadrement au cours de cet enseignement de la natation ne modifie cependant pas les conditions de mise en jeu de la responsabilité des enseignants.

Educateur sportif

Les éducateurs sportifs (M.N.S) titulaires d'un diplôme et d'une carte professionnelle en cours de validité participent avec l'enseignant à l'encadrement des élèves et à l'enseignement de la natation en prenant en charge un groupe d'élève selon les modalités définies préalablement avec l'enseignant. Ils sont soumis à un agrément.

D'autres adultes peuvent encadrer l'activité et être pris en compte dans le taux d'encadrement.

Intervenants bénévoles agréés

Ces intervenants sont soumis, d'une part, à un agrément délivré par l'inspecteur d'académie après vérification de leurs compétences et de leur honorabilité, et d'autre part, à l'autorisation du directeur d'école. Ils sont sous l'autorité de l'enseignant de la classe.

Il y a des cas particuliers concernant les personnes en charge de l'accompagnement de la vie collective

Accompagnants des élèves en situation de handicap (AESH) et auxiliaires de vie scolaire (AVS)

Les AESH ou les AVS ne peuvent pas encadrer l'activité mais peuvent accompagner un élève en situation de handicap pour l'aider à la réalisation des consignes.

Agents Territoriaux Spécialisés des Ecoles Maternelles (ATSEM)

Les ATSEM peuvent être associées à l'organisation des séances de natation uniquement pour des missions d'encadrement (transport, vestiaires, toilettes et douches). La participation des ATSEM doit faire l'objet d'une autorisation préalable du Maire. En raison de leur statut, ils ne peuvent participer au taux d'encadrement requis.

COMBIEN ?

Dans l'enseignement du 1^{er} degré, l'encadrement des élèves est assuré par l'enseignant de la classe et des intervenants agréés, professionnels ou bénévoles. Le taux d'encadrement ne peut être inférieur aux valeurs définies dans le tableau ci-dessous.

| | Groupe-classe constitué d'élèves d'école maternelle | Groupe-classe constitué d'élèves d'école élémentaire | Groupe-classe comprenant au moins 1 élève de maternelle |
|---------------------------|--|--|--|
| <i>Moins de 20 élèves</i> | 2 encadrants | 2 encadrants | 2 encadrants |
| <i>De 20 à 30 élèves</i> | 3 encadrants | 2 encadrants | 3 encadrants |
| <i>Plus de 30 élèves</i> | 4 encadrants | 3 encadrants | 4 encadrants |

QUELLES MISSIONS ?

Professeur des écoles

- Prise en charge d'un groupe
- Prise en charge du projet pédagogique
- Faire passer les tests ou évaluations du groupe dont il a la charge. Ces évaluations seront continues tout au long du cycle d'enseignement.

Educateurs-Enseignants

- Prise en charge d'un groupe
- Mise en application du projet pédagogique
- Faire passer les tests ou évaluations du groupe dont il a la charge. Ces évaluations seront continues tout au long du cycle d'enseignement.

Educateurs-Surveillants

- Surveillance du bassin d'enseignement
- Assurer la sécurité et la bonne mise en place du règlement (hygiène et sécurité)
- Intervenir et secourir en cas d'accident
- Indiquer en prévention un éventuel danger lors de la mise en place d'une situation
- Siffler pour la fin des séances et faire respecter l'évacuation si nécessaire

Parents agréés ou intervenants bénévoles

- Aident à sécuriser des situations sous la responsabilité de l'enseignant
- Peuvent lors d'une situation, sur la demande de l'enseignant et sous sa surveillance, faire un exercice adapté à un nombre restreint d'élèves ayant une difficulté particulière.
- Peuvent être amenés à accompagner les élèves aux toilettes

LES ASPECTS PEDAGOGIQUES

Le Bulletin Officiel du 12 octobre 2017 définit que « Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale, inscrite dans le socle commun de connaissance, de compétences et de culture. » Deux enjeux sont ainsi définis :

- Développer l'éducation à la sécurité et à la santé
- Favoriser l'accès aux pratiques sociales, sportives et de loisirs

Selon la note de service de la DSDEN de l'Oise du 4 septembre 2018, « apprendre à nager est une priorité nationale inscrite dans les programmes d'éducation physique et sportive.

Cette priorité impose une continuité des apprentissages dans le 1^{er} et le 2nd degré pour le cycle 3, avec un objectif commun prioritaire : l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN).

On attend des élèves une maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.

Cette maîtrise se construit sur l'ensemble du cursus de l'élève, prioritairement de la classe de CP à celle de 6^{ème}.

Dans l'Oise, une priorité d'accès aux élèves de cycle 2 est recommandée. Dans la mesure du possible, un cycle de natation est également à prévoir en GS. Une attention particulière est toutefois requise pour les élèves de CM2, notamment ceux dont les collèges ne prévoient pas de modules d'activités aquatiques. »

LA DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

LES PROBLEMES FONDAMENTAUX DE LA NATATION

Le cycle d'apprentissage de la natation doit permettre progressivement à l'élève de passer de la position TERRIEN à la position NAGEUR.

Cette transformation entraîne la découverte de sensations nouvelles.

Sur le plan socio - affectif, une des premières difficultés que le débutant rencontre réside dans l'adaptation dans un milieu inconnu qui altère toutes ses informations et perceptions « terrestres ». L'enseignant doit amener l'enfant à établir une relation de confiance avec l'eau, avec l'adulte qui l'encadre.

Sur les plans moteurs et cognitifs, l'adaptation au milieu aquatique doit être progressive et s'effectue par la résolution de problèmes fondamentaux étapes par étapes.

Enfin, sur le plan morpho – biologique, les situations proposées pour amener un enfant à un comportement aquatique devront être adaptées en conséquence selon son âge.

Les 4 problèmes fondamentaux que l'on appellera l'I.R.E.P sont les suivants :

- Information
- Respiration
- Equilibre
- Propulsion

| Caractéristiques générales des 6/8 ans | | |
|--|--|---|
| Plan morpho-biologique | Plan psychomoteur et cognitif | Plan socio-affectif |
| <ul style="list-style-type: none"> • Croissance : 5cm / 2 kg par an • Relative fragilité osseuse • Faible masse musculaire • Grande amplitude articulaire • Rythme cardiaque élevé • Adaptation délicate à l'effort : grande fatigabilité mais récupération rapide | <ul style="list-style-type: none"> • Difficulté pour courir et sauter • Difficulté d'équilibration en mouvement • Nombreuse chutes • Distance mal apprécées • Notion de temps à construire • Latéralisation non acquise • Attention fugace et limitée • Prédominance du concret • Faculté d'imitation | <ul style="list-style-type: none"> • Famille lieu privilégiée d'évolution • Début de l'école obligatoire • Egocentrisme • Aime le jeu • Besoin de repères, d'autorité • Age de l'imaginaire |

| Incidences pédagogiques |
|--|
| <p>- Age favorable à l'acquisition d'habilités motrices générales : Développement et enrichissement du répertoire gestuel, amélioration de la coordination. Période d'entraînement multidisciplinaire avec découverte des mouvements fondamentaux. Il convient de multiplier les expériences motrices globales sans fixation prématurée sur une famille d'habilités spécifiques.</p> <p>- Surveiller la durée des efforts (intenses et brefs) et favoriser un fractionnement de l'activité ou laisser l'enfant choisir son rythme (pauses fréquentes).</p> <p>- Varier les matériels utilisés (formes, couleurs...)</p> <p>- Matérialiser l'espace des aires de jeux.</p> <p>Ne pas privilégier l'exécution motrice.</p> <p>Démontrer plus qu'expliquer. L'imitation étant facilitée, faire des démonstrations correctes. S'il y a explication, elle se fait en termes simples et concrets. PRIORITE à l'ACTION.</p> <p>- Faire jouer : le jeu est premier chez l'enfant.</p> <p>- Favoriser la réussite pour motiver la pratique.</p> <p>- Mettre en place des séances courtes.</p> |

| Caractéristiques générales des 8/12 ans | | |
|---|--|--|
| Plan morpho-biologique | Plan psychomoteur et cognitif | Plan socio-affectif |
| <ul style="list-style-type: none"> • Croissance à un rythme régulier • Meilleur proportion de la tête/corps, l'équilibration est meilleure. • Maturation du système nerveux • Peu de puissance musculaire • Quelques différences de stature apparaissent • Pas équipé pour les efforts de résistance • Bonne endurance aérobie malgré un rythme cardiaque élevé. • Grande disparité des possibilités des enfants. | <ul style="list-style-type: none"> • Plus de possibilité de mouvements grâce à la maturation du système nerveux • Mouvement de plus en plus précis • Meilleur équilibre • Meilleure coordination • La latéralisation est en voie de détermination. • Développement de l'esprit d'analyse • Plus grande capacité d'attention • Curiosité d'apprendre et de comprendre • Début de la décentration • Passage progressif vers l'abstrait | <ul style="list-style-type: none"> • Respect des valeurs familiales et des règles imposées • Socialisation importante • Ouverture vers l'extérieur • Importance des copains • Acceptation des tâches dans le groupe • Rejet de l'injustice, de la fraude • La règle est la règle • Franchise |

| Incidences pédagogiques |
|--|
| <p>- « Meilleur âge » pour l'apprentissage et l'acquisition des techniques sportives de base : multiplication des expériences et enrichissement du répertoire gestuel.</p> <p>- Mise en place de tâches motrices faisant appel à la vitesse d'exécution, l'adresse, la précision. Attention à ne pas laisser apprendre des mouvements médiocres et faux, il faut travailler sur la qualité.</p> <p>- L'enfant est endurant, le travail aérobie est à développer. Il se dépense sans économie (prévoir des temps de récupération). La vitesse est aussi à privilégier.</p> <p>- Les différences morpho-biologiques interindividuelles imposent de créer des groupes de niveaux.</p> <p>- Respecter et faire respecter les règles établies en commun.</p> <p>Importance du jeu et des formes jouées.</p> <p>L'enfant peut imaginer et concevoir ce que l'autre va faire (abstraction), permettant ainsi la mise au point de tactiques simples (individuelles et collectives).</p> <p>Développer l'esprit de groupe.</p> <p>Mettre en place des séances d'1 heure.</p> <p>- La mixité ne pose pas de problèmes.</p> |

PASSAGE D'UNE POSTURE DE TERRIEN A UNE POSTURE DE NAGEUR

| | TERRIEN | NAGEUR |
|---------------------|--|---|
| RESPIRATION | <ul style="list-style-type: none"> ▪ A dominante nasale ▪ Inspiration et expiration réflexe ▪ Durée de l'inspiration égale à celle de l'expiration | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Inspiration à dominante buccale ▪ Volontaire puis automatique ▪ Inspiration brève et expiration longue ▪ Expiration active pour vaincre la pression de l'eau |
| PROPULSION | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jambes motrices ▪ Bras équilibrateurs ▪ Appuis fixes et solides ▪ Faible résistance de l'air | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jambes plutôt équilibratrices ▪ Bras moteurs ▪ Appuis fuyants ▪ Résistance de l'eau |
| EQUILIBRE | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Equilibre vertical ▪ Tête verticale ▪ Regard horizontal ▪ Appuis des pieds au sol ▪ Réflexes labyrinthiques | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Equilibre horizontal ▪ Tête horizontale ▪ Regard à la verticale ▪ Réflexes labyrinthiques modifiés |
| INFORMATIONS | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Repérage spatial : auditif et visuel ▪ Contrôle postural soumis à la pesanteur ▪ Informations plantaires à partir d'appuis solides | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Repérage spatial : auditif et visuel troublé en immersion ▪ Contrôle postural soumis à la poussée d'Archimède ▪ Prise d'information kinesthésiques |

A partir de ces problèmes fondamentaux, 3 niveaux de compétences peuvent être définis :

- ✓ L'élève est capable de résoudre un seul problème fondamental à la fois. Il est niveau « **Débutant** »
- ✓ L'élève est capable de résoudre deux problèmes fondamentaux à la fois. Il est niveau « **Débrouillé** »
- ✓ L'élève est capable de résoudre trois problèmes fondamentaux à la fois. Il est niveau « **Confirmé** »

TRAME DIDACTIQUE DE LA NATATION SCOLAIRE

| DÉBUTANT NON AUTONOME | | | | |
|---|---|--|---|--|
| Compétences observées | équilibre | respiration | propulsion | Prise d'information |
| La construction de l'apnée va constituer le prélude aux transformations | vertical | Tête hors de l'eau | Jambes servent à se rééquilibrer. suspension et propulsion bras à partir du mur. | Visuelle au-dessus de l'eau |
| <p>Acquisitions visées : Modifier son équilibre, construire ou renforcer l'apnée pour construire le corps flottant, se déplacer de manière différente pour réduire les appuis plantaires et expérimenter l'horizontalité, modifier la direction de son déplacement et se repérer visuellement.</p> | | | | |
| <p>Objectif du cycle : Les élèves constitutifs de ce niveau, déterminé par le test initial « petite profondeur » auront pour objectif d'acquérir le CORPS FLOTTANT.</p> | | | | |
| DÉBUTANT AUTONOME | | | | |
| Compétences observées | équilibre | respiration | propulsion | Prise d'information |
| Construction de l'immersion par la découverte de la profondeur, la remontée passive, le corps flottant | Nage horizontale respiration verticale | Apnée 10 s inspiration et expiration hors de l'eau avec arrêt et reprise d'appuis sur le monde solide | Propulsion à l'aide des jambes et des bras : petit chien 3 à 5m | Visuelle pendant la respiration parallèle à l'axe de déplacement |
| <p>Acquisitions visées : Libérer les voies aériennes pour inspirer et prolonger l'horizontalité ventrale et dorsale ; aligner la tête et le tronc ; construire une propulsion « équilibre par les jambes » ; prendre conscience du placement de la tête dans l'horizontalité.</p> | | | | |
| <p>Objectif du cycle : Pour ces élèves, il s'agira d'acquérir une « posture hydrodynamique » : LE CORPS PROJECTILE</p> | | | | |

DÉBROUILLÉ

| Compétences observées | équilibre | respiration | propulsion | Prise d'information |
|--|---|---|--|--|
| Dissociation et juxtaposition de la respiration et de la propulsion. Quand il nage, il ne respire pas. Il suspend toute action propulsive quand il sort la tête de l'eau | + ou – horizontal. Quand il respire il retrouve une position oblique + ou – proche de la verticale | Quand il nage, il est en apnée. Quand il respire, la tête et le corps se redressent augmentation de la phase respiratoire avec la durée du parcours | Par les bras (simultané ou alterné) les retours de bras sont aériens, la fréquence est élevée. | Quand il nage il s'informe + ou – perpendiculairement à l'eau. Quand il respire, il s'informe visuellement au-dessus, devant, sur les côtés. |

Acquisitions visées :

Construire une respiration aquatique pour durer, dissocier la tête et le tronc pour conserver l'horizontalité, maintien de la tête dans l'axe du corps, se propulser par les membres supérieurs de façon économique et efficace, prendre conscience du placement de la tête dans la respiration du crawl.

Objectif du cycle :

Ce groupe d'élèves aura pour objectif de cycle « de construire » le **CORPS PROPULSEUR**.

CONFIRMÉ SCOLAIRE

| Compétences observées | équilibre | respiration | propulsion | Prise d'information |
|--|--|---|---|--|
| La respiration subordonne la propulsion, une partie des actions motrices sert à émerger les voies respiratoires. | Nage horizontale grâce à la dissociation tronc/tête et la brièveté des inspirations. Augmentation de la tonicité axiale | L'expiration est aquatique mais + ou – complète et continue. Le temps d'inspiration diminue au profit de l'horizontalité. | Principalement par le train supérieur, les jambes servent l'équilibre et sont propulsives. Continuité des actions motrices | Recherche d'infos avec lignes et drapeaux. |

Acquisitions visées :

Construire une respiration (aquatique) adaptée à la distance ; dissociation tête tronc, placement de la respiration en dehors des phases propulsives, propulsion par les membres supérieurs et inférieurs, fréquence et force adaptées à la distance, prise d'information sur sa « performance », utiliser une stratégie adaptée à l'objectif.

Objectif du cycle :

Atteindre l'efficacité par des techniques de nages codifiées ; effectuer différents déplacements.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION DU NAGEUR

La construction du nageur s'effectue au fil du temps et des séances. On distingue **4 étapes** importantes qui se traduisent par des acquisitions indispensables à la progression du futur nageur.



La découverte du milieu aquatique et de la profondeur

L'objectif va être, comme son nom l'indique de faire découvrir le milieu aquatique aux enfants et de faire disparaître les peurs et appréhensions liées au milieu :

- Découverte de l'immersion (vue et ouïe troublées)
- Nouveaux équilibres (poussée d'Archimède, l'eau me porte)
- Respiration modifiée
- Entrées dans l'eau diverses

L'eau doit devenir pour l'enfant un endroit accueillant, ludique et créateur de nouvelles expériences.

La construction du corps flottant

L'objectif va être de perdre les appuis solides pour se laisser porter par l'eau. Autrement dit de passer de la position verticale de terrien à la position horizontale de nageur :

- S'allonger immobile sur le ventre et sur le dos et passage de l'un à l'autre
- Exploration de la profondeur et remontée passive

Le corps projectile

L'objectif principal va être de construire un corps rigide et profilé afin d'offrir le moins de résistance à l'eau :

- Travail de glissée et de coulée après une poussée au mur
- Construction d'un déplacement
- Saut dans le bassin sans aide et en restant droit

Le corps propulseur

L'objectif principal du corps propulseur va être la recherche d'un déplacement grâce à l'action des bras et des jambes. Il va être également question de rechercher une coordination et une continuité des actions propulsives lors de l'inspiration. Le but sera de rendre progressivement la propulsion de plus en plus efficace et économe :

- Proposer déplacements sur des longues distances
- Se déplacer efficacement sur le ventre et le dos
- Synchroniser la respiration et les déplacements

Lorsque cette étape est maîtrisée, l'objectif sera de déboucher sur une ou plusieurs nages codifiées. Des activités pluridisciplinaires liées au milieu aquatique pourront être proposées (sauvetage, natation synchronisée, water-polo...).

L'ORGANISATION DES SEANCES

A la piscine de PONT SAINTE MAXENCE, trois périodes d'une dizaine de séances chacune sont proposées aux écoles de la circonscription à raison de deux créneaux le matin et deux créneaux l'après-midi. Chaque créneau dure 35 minutes.

Heures d'entrée dans le bassin d'apprentissage :

- **Matin :** **9h15 – 9h55 et 10h05 – 10h45**
- **Après-midi :** **14h15 – 14h55 et 15h05 – 15h45**

Accueil dans le hall

Les élèves arrivent dans l'établissement par le SAS d'entrée. Ils sont accueillis dans le hall par un agent de la piscine municipale (MNS, agent de vestiaire) puis se dirigent vers leur vestiaire respectif (fille ou garçon) toujours accompagné par un adulte référent.

L'enseignant de la classe émerge le cahier de fréquentation mis à sa disposition à l'accueil, note le nombre d'élèves présent et rejoint ses élèves dans les vestiaires.

Accès aux vestiaires, douches et sanitaires

Les élèves se déchaussent et se mettent en tenue de bain au niveau des bancs dans la partie « collective » des vestiaires. A partir de la zone des douches, le port des chaussures est interdit pour des raisons d'hygiène.

Pour les enseignants et les accompagnateurs, des cabines de déshabillage individuelles sont mises à disposition.

Une fois changés, les élèves passent aux sanitaires et sous la douche puis se rendent au bassin en empruntant le pédiluve.

Aucun élève n'est autorisé à rejoindre le bassin sans la présence de l'enseignant ou d'un adulte référent.

Accueil au bassin et début de la séance

Une fois que l'enseignant s'est assuré de la présence d'un MNS de surveillance, les élèves rentrent sur le bassin, s'assoient calmement à la sortie des pédiluves et attendent que l'éducateur référent vienne les accueillir. Une fois les groupes de niveaux définis, les enseignants et l'éducateur démarrent la séance dans une zone de bassin qui aura été définie après concertation entre les différents intervenants.

La séance d'enseignement ne peut débuter que lorsque la surveillance du bassin est effective.

Compte tenu des impératifs et variations en termes d'effectifs selon les écoles et de trame pédagogique, l'équipe des Maîtres-Nageurs-Sauveteurs vous soumet une proposition concernant le fonctionnement et l'organisation du bassin. Néanmoins, un aménagement de ce dernier peut être convenu à la séance précédente avec le MNS afin de travailler des compétences précises.

Fin de la séance et sortie de l'établissement

A la fin du créneau d'enseignement, l'éducateur-surveillant siffle à 3 reprises pour indiquer que la séance est terminée. Les élèves sortent immédiatement et vont rejoindre leur enseignant référent. Lorsque ce dernier l'indique, les élèves peuvent rejoindre leur vestiaire respectif.

Après le passage sous la douche, les élèves se sèchent, se rhabillent et sortent calmement de l'établissement avec leurs enseignants.

LES REGLES D'HYGIENE ET DE SECURITE



Ville de Pont
Sainte-Maxence

Entrez toujours propre dans l'eau !

Nous sommes tous responsables de la qualité de l'eau.

JE RESPECTE LES CONSIGNES

Les règles d'hygiène et de sécurité



Je me déchausse



J'enfile mon maillot



Je passe aux toilettes



Je me lave de la
tête aux pieds



J'enfile mon bonnet



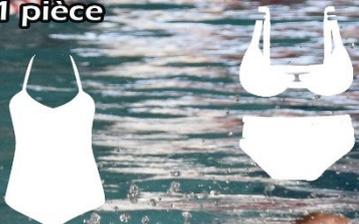
Je traverse
le pédiluve

VESTIAIRE  **FILLE**

MAILLOTS DE BAIN : LES TENUES AUTORISÉES

Maillot de bain 1 pièce

Maillot de bain 2 pièces



LES TENUES NON AUTORISÉES

String, paréo, robe-maillot, jupe-maillot, short de bain, sous-vêtements, combinaison.

 **BONNET DE BAIN OBLIGATOIRE**



VESTIAIRE  **GARÇON**

MAILLOTS DE BAIN : LES TENUES AUTORISÉES

Boxer de bain

Slip de bain



LES TENUES NON AUTORISÉES

Short de bain, sous-vêtements, combinaison.

 **BONNET DE BAIN OBLIGATOIRE**



Tenues vestimentaires des enseignants, parents agréés et intervenants bénévoles

- Maillot de bain pour accompagner les élèves dans l'eau au cours de situations d'apprentissage
- Tenue de sport type short, teeshirt, claquettes pour le bord du bassin

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE



Anneaux lestés



Frites



Pull buoy



Planche



Cerceaux



Toboggan



Tapis flottant



Mannequin



Cage



Ponceau



Buts de water polo

MODULE D'ACTIVITÉS AQUATIQUES MATERNELLES

Proposer l'activité natation en maternelle (cycle 1), c'est permettre aux enfants de DECOUVRIR, EXPLORER le milieu aquatique et de SE FAMILIARISER avec celui-ci.

La motivation étant la condition première à tout apprentissage, on recherchera à développer le plaisir d'être (adaptation sensorielle) et d'agir dans l'eau (construction d'une respiration, d'un équilibre et d'un déplacement aquatique). C'est pourquoi, l'adaptation au milieu doit être progressive et nécessite d'envisager des transformations par étapes. Par conséquent, l'apprentissage de techniques de nage est à proscrire en maternelle.

Il s'agira avant tout de favoriser chez les enfants :

- Contrôle de l'apnée
- Immersion courte
- Immersion longue
- Découverte de la profondeur
- Perte des appuis plantaires
- Découverte des différents aménagements
- Progression en essayant et réalisant de nouvelles actions

Pour cela :

- un aménagement du bassin incitera et facilitera l'entrée et l'action dans l'eau
- du matériel pédagogique sera proposé
- des activités sous formes de jeux permettront à l'enfant, seul ou en groupe, de progresser dans un milieu qui lui paraît hostile et inconnu jusqu'alors.

Organisation en amont du début du cycle

Le cycle d'enseignement de la natation scolaire pour les maternelles est d'environ 10 séances (plus ou moins une ou deux séances).

Avant le début du cycle, un maître-nageur de la piscine vient dans les classes pour présenter l'activité aux élèves. Ce dernier peut venir avec du matériel pédagogique (frites, anneaux etc...), des photos afin de rendre l'intervention plus ludique.

Il présente également **le cahier du petit baigneur** qui est élaboré et proposé par les MNS. Ce support proposé aux enseignants permet une préparation et un retour en classe des séances effectuées à la piscine. L'élève peut alors verbaliser et retranscrire ses capacités, connaissances et attitudes apprises pendant les séances.

A l'école maternelle, le travail en classe avant/après la séance est indispensable. En effet, les séances de piscine sont un moyen de donner du sens à d'autres disciplines : langage, lecture, arts visuels, sciences...

On utilise les outils d'autres disciplines pour favoriser les apprentissages en EPS : langage, écriture, mathématiques ... et réciproquement. L'activité s'inscrit dans la compétence : « adapter ses déplacements à différents types d'environnement » Elle se déroule dans un milieu qui va obliger l'enfant à organiser (ou réorganiser) ses perceptions, son équilibre, sa respiration, sa propulsion dans un milieu inhabituel dans lequel tous les repères du terrien sont perturbés et où des risques sont possibles.

Ainsi, il va progressivement construire un répertoire moteur aquatique à base d'ENTRÉES dans l'eau, d'IMMERSIONS et de DEPLACEMENTS.

La 1^{ère} séance à la piscine

Lors de la 1^{ère} séance, les élèves sont accueillis par les maîtres-nageurs dès la sortie des vestiaires, les enfants ne prennent pas la douche. Le MNS d'enseignement fait découvrir l'établissement et rappelle les règles d'hygiène et de sécurité qui auront été énoncées lors de la visite dans les classes. Les élèves prennent ensuite la douche et rejoignent calmement le bord du bassin.

Le premier contact des élèves avec l'eau consiste en une entrée dans l'eau par l'échelle en petite profondeur (0,90m) et un déplacement en marchant le long du mur. La sortie s'effectue par l'autre échelle et le retour sans courir sur la plage du bassin.

La situation peut être adaptée avec un passage dans la cage (immersion) et/ou un éloignement du bord en suivant la corde installée aux 2 échelles selon le niveau de l'enfant.

Les élèves effectuent cette situation plusieurs fois afin de s'approprier le parcours, les règles de sécurité et de fonctionnement.



Séances 2 à 9

La classe sera séparée en 2 groupes de préférence afin d'utiliser la pleine capacité du bassin.

Ce dernier sera aménagé en différents espaces bien matérialisés avec du matériel afin que les enfants puissent effectuer une série d'actions diverses. Les différentes situations permettront de développer par le jeu les problèmes fondamentaux (IREP).

Il est essentiel que les enfants découvrent les différents endroits et les différentes profondeurs du bassin au cours de leur cycle.

Les séances auront pour objectifs suivants :

- Poursuite de la découverte et prise de confiance dans le milieu aquatique
- Acceptation de l'immersion par le jeu (recherche anneaux lestés, passage dans la cage...)
- Variation des entrées dans l'eau (échelle, toboggan, ponceau...)
- Déplacements dans différentes profondeurs (petit et grand bain, avec ou sans matériel)
- Recherche des équilibres aquatiques (étoiles ventrales et dorsales, boule)

Séance 10

Séance de jeux aquatiques **organisés et encadrés** afin de réinvestir les compétences acquises au cours du cycle.

MODULE D'ACTIVITES AQUATIQUES EN ÉLÉMENTAIRE

On distingue deux cycles d'apprentissage pour les élémentaires (BO 12 octobre 2017).

- **Le cycle 2 qui réunit les CP, CE1 et CE2**

Au cours de ce cycle, l'enfant installe son apprentissage. L'activité de l'élève implique une analyse de l'action réalisée.

Les compétences attendues en fin de cycle 2 sont les suivantes :

- Se déplacer dans l'eau une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion
- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un espace aquatique aménagé et sécurisé (immersion, équilibre, flottaison...)

- **Le cycle 3 qui réunit les CM1, CM2 et 6^{ème}**

Au cours de ce cycle, l'enfant conforte son apprentissage. L'élève devient capable de mobiliser ses compétences pour les compléter et les diversifier.

Les compétences attendues en fin de CM2 sont les suivantes :

- Se déplacer sur 25m en autonomie
- Enchaîner une entrée dans l'eau (saut ou plongeon), une immersion en moyenne profondeur et un équilibre d'au moins 5s
- Validation l'attestation de savoir nager (ASSN) pour l'entrée en 6^{ème}.

Organisation en amont du début de cycle

Le cycle d'enseignement de la natation scolaire pour les primaires est d'environ 10 séances (plus ou moins une ou deux séances).

Avant le début du cycle, un maître-nageur de la piscine vient dans les classes pour présenter l'activité aux élèves. Ce dernier peut venir avec du matériel pédagogique (frites, anneaux etc...), des photos afin de rendre l'intervention plus ludique.

Le but sera une première prise de contact avec l'enseignant et les enfants. Ces derniers pourront alors échanger sur tous les points souhaités avec le MNS avant de se rendre à la piscine.

La 1^{ère} séance : évaluation diagnostique

Lors la 1^{ère} séance, les élèves sont accueillis par les maîtres-nageurs dès la sortie des vestiaires. Le MNS d'enseignement rappelle les règles d'hygiène et de sécurité qui auront été énoncées lors de la visite dans les classes et explique le parcours de la séance d'évaluation diagnostique.

Ce parcours a été élaboré par les MNS afin que l'élève puisse montrer l'ensemble de ses compétences aquatiques. Celui-ci réalise un enchaînement de tâches motrices correspondant chacune à une capacité des problèmes fondamentaux de l'IREP.

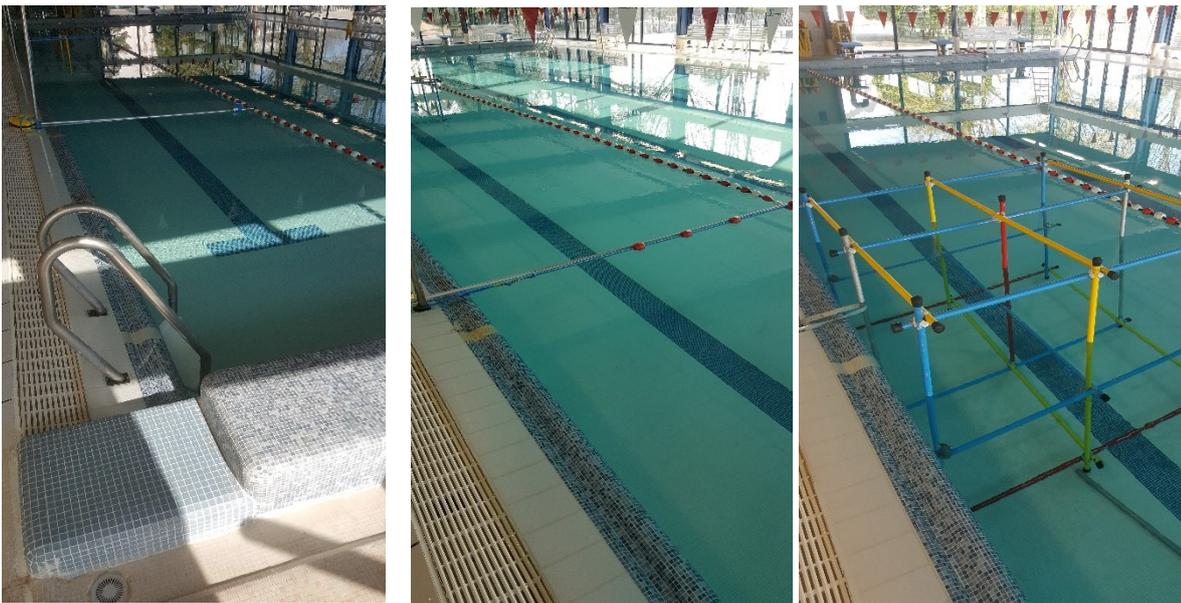
Si l'enfant a peur ou échoue à un endroit, il sort de l'eau et vient s'asseoir en face de l'endroit où il s'est arrêté afin de pouvoir situer son niveau. De cette façon, il sera associé à un groupe lui correspondant.

Une fois tous passés, les enfants seront répartis dans trois groupes distincts (rouge, blanc et bleu). Néanmoins un élève pourra éventuellement changer de groupe au cours des premières séances afin de coller au plus près de ses compétences.

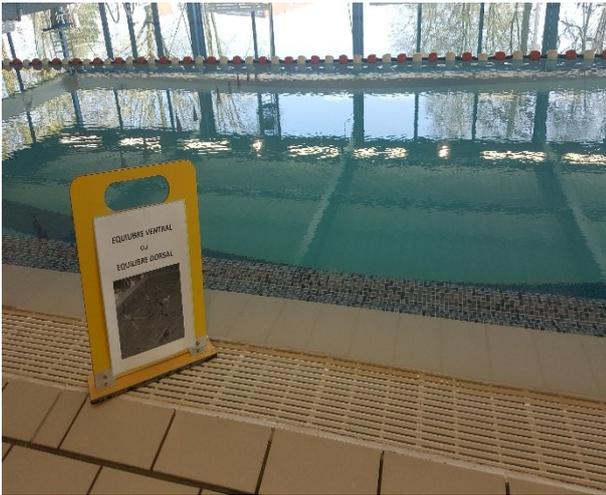
Si 2 classes d'une même école sont accueillies en même temps, la première classe passera l'évaluation diagnostique pendant que l'autre sera en activité dans le moyen bassin. Lorsque la première classe a terminé, la deuxième prend sa place.

Dans le cadre du Suivi des Compétences et des Connaissances des cohortes d'élèves mis en place depuis 2019 dans le département de l'Oise, si une classe a déjà suivi un module de natation l'année précédente, l'enseignant s'appuie sur le suivi pour limiter le test d'évaluation à certains élèves (dispensés l'année précédente, nouvellement arrivés...). La répartition dans les groupes s'appuie alors sur le tableau des compétences transmis par l'enseignant de l'année précédente.

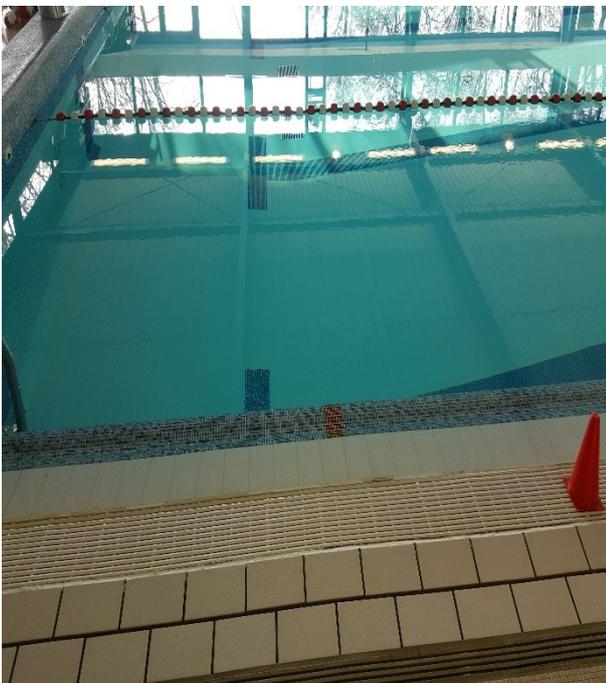
➤ Descriptif du parcours



1. Descente à l'échelle au petit bain (0,90 m)
2. Passage sous la perche après un déplacement au mur
3. Descente aux barreaux de la cage pour toucher le fond (environ 1,50m)



1. Equilibre ventral et/ou dorsal (minimum 5s)
2. Saut « bouteille » et remontée passive



3. Flèche ou Coulée du mûr vers la ligne d'eau – Retour en nageant
4. Saut ou plongeon puis 12,5 m nage ventrale et 12,5 m nage dorsale

Séances 2 à 9

Au début de la 2^{ème} séance, l'enseignant arrive muni de la feuille de suivi des connaissances et compétences de natation (voir annexe) remplie avec le nom des élèves dont il a la charge (groupe défini avec le MNS à la séance diagnostique). Le MNS la récupère pour en faire une copie qui sera gardée dans l'établissement pour le suivi de la natation scolaire.

Cette feuille permettra à l'enseignant d'effectuer en classe un bilan à l'issue de la séance sur la progression et l'évolution de ses élèves. Les MNS rempliront également la feuille de suivi à la fin de chaque séance.

Les enseignants et le MNS partent avec leurs groupes respectifs vers la zone définie ensemble et commencent la séance d'enseignement. Le but sera tout au long du cycle de développer des capacités chez l'élève afin qu'il progresse. Il faudra favoriser chez l'enfant la construction de sa nage pour qu'il devienne acteur de son apprentissage.

Les séances auront pour objectifs :

- Construction corps flottant - « je prends conscience que je flotte et que je remonte »
- Construction corps projectile - « je suis capable de traverser l'eau sans déformer le corps »
- Construction corps propulseur – « je suis efficace dans ma nage avec mes bras et mes jambes »

Le fichier numérique « Suivi des Connaissances et Compétences » est rempli au fil des séances et des situations proposées par les responsables des groupes afin de favoriser et d'optimiser l'enseignement dans le temps.

Séance 10

Séance de jeux aquatiques **encadrés** et **organisés** afin de réinvestir les compétences acquises au cours du cycle.

QUELQUES EXEMPLES D'AMÉNAGEMENT DE BASSIN

Petite profondeur 0,90 m à 1,10 m (Cage, toboggan, pont de singe)



Grande profondeur 1,60 m à 2,10m (Rail, cage)



Lignes d'eau 3 et 4 : lignes de nage



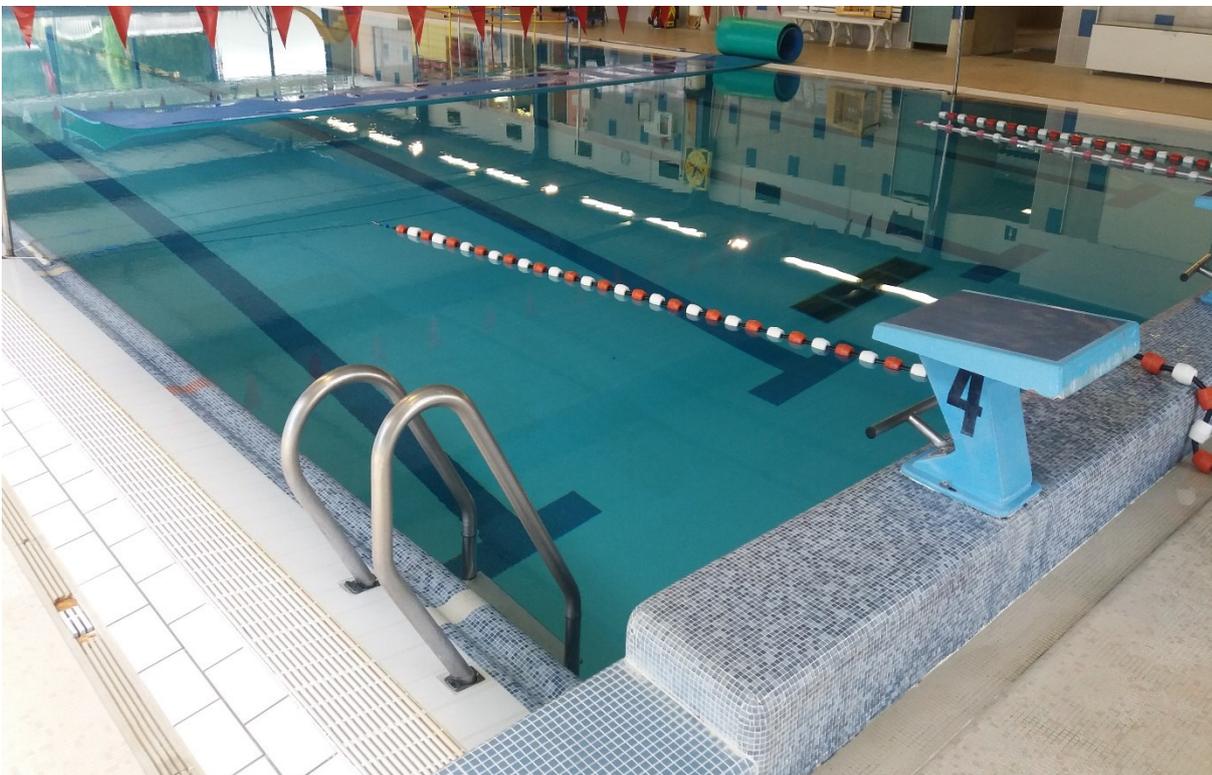
Aménagement 1/3 bassin grande profondeur (Pont de singe, rail)



Profondeur 1,50m à 1,80m : Cage et recherche d'anneaux



Aménagement ponceau en largeur



EXEMPLES DE SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

Le but de cette rubrique est de donner des repères ou des outils aux équipes pédagogiques pour organiser la progressivité des apprentissages. Les compétences et connaissances acquises au cours des années antérieures sont à consolider. Il est essentiel de travailler avec l'élève en termes de « but du jeu » et de « critères de réussite » pour que l'enfant soit acteur de son apprentissage.

La liste des situations d'apprentissages proposée est non exhaustive et peut être enrichie d'autres idées, d'autres matériels afin de rendre la pédagogie plus ludique et non répétitive.

ENTREES DANS L'EAU

Par le bord/l'échelle/plot :

- Descendre dans l'eau par l'échelle (face à l'échelle)
- Sauter dans l'eau avec ou sans aide en entrant par les pieds, par la tête, pour aller au fond (corps tendu)
- Effectuer un plongeon : assis au bord, 1 genou au sol, debout...

Toboggan :

- Glisser de différentes façons (ventre, dos, allongé, assis, avec une frite contre soi)

Tapis :

- Sauter, roulade avant, arrière, accroupi, varier les entrées dans l'eau (debout, basculer en arrière).

RESPIRATION

- Immerger la tête pour travailler apnées courtes
- Maîtriser l'apnée et l'expiration courte en immersion

Echelle/perche :

- Descendre le long de la perche ou échelle ramasser des objets posés, effectuer une remontée passive ou en s'aidant de l'échelle, remonter dans un cerceau immergé

Entre les câbles :

- Passer sur ou sous le câble pour venir à l'intérieur du rail

Bord :

- Se tenir au bord, mettre le menton dans l'eau, la bouche, la tête, souffler dans l'eau (expiration longue), allongement ventral avec expiration complète

Cage :

- Descendre le long des barres, faire le tour de la cage, traverser la cage sous l'eau, récupérer des objets immergés (anneaux, etc...)

Cerceaux lestés :

- Passer dans le cerceau en effectuant un plongeon canard

EQUILIBRE

Avec ou sans aide :

- Réaliser un équilibre ventral avec ou sans aide du mur bras tendus regarder au fond de l'eau
- Réaliser un équilibre dorsal avec ou sans aide du mur bras tendus regarder au plafond, oreilles dans l'eau
- Réaliser un équilibre vertical, la boule qui coule
- Passer alternativement d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal sans reprise d'appuis
- Enchaîner une remontée passive et un surplace en utilisant différentes positions de flottaison, ventrale, dorsale, verticale.

DEPLACEMENTS/PROPULSION

Au Bord :

- Se déplacer avec support fixe ou mobile (perche, cordes...)
- Se déplacer en marchant, battements de jambes en tenant le bord à deux mains, battements de jambes le long du mur avec une main, battements de jambes le long du mur le visage dans l'eau, bras en flèche avec ou sans aide à la flottaison.
- Sur le dos, bras le long du corps, oreilles dans l'eau, regard au plafond
- Glissée ventrale (pousser le mur avec ses pieds), glissée dorsale, coulée ventrale, coulée dorsale

Avec la cage :

- Faire le tour de la cage, atteindre la cage après une coulée ou glissée ventrale

Corde :

- Se déplacer à l'aide de la corde et remonter de l'autre côté par l'échelle

Pont de singe :

- Battements de jambes avec ou sans aide des cordes, en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée

Sans aide :

- Se déplacer en position ventrale, voies respiratoires immergées, en position dorsale avec ou sans aide (frite, planche), en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance).
- Aligner et maintenir son corps dans l'axe du déplacement.
- Améliorer l'efficacité des mouvements propulsifs, utiliser plusieurs types de nage (sur le ventre, sur le dos) et d'actions des bras (alternées, simultanées).
- Variations déplacements (dos – ventre – par les pieds – par la tête)

JEUX

Chasse au trésor : Collecte d'objets flottants immergés

Course de relais : Deux équipes qui traversent le bassin en faisant la course

Jeu du béret : Deux équipes de chaque côté du bassin, les enfants ramènent l'objet dans leur équipe.

Water-Polo : Jeux avec ballons

Courses de radeaux : Jeux avec tapis

TEXTES ET REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Textes réglementaires

Lois, décrets arrêtés, circulaires et autres textes nationaux

- Programme de l'école maternelle, BO spécial n° 2 du 26/03/2015
- Programmes d'enseignement des cycles 2 et 3, consolidés à partir du programme paru au BOEN spécial n° 11 du 26 novembre 2015 et des nouvelles dispositions publiées au BOEN n°30 du 26 juillet 2018
- Socle commun de connaissances, de compétences et de culture, décret n° 2015-372 du 31-3-2015 paru au BOEN n° 17 du 23/04/2015
- Circulaire interministérielle n° 2017-116 du 6-10-2017, relative à l'encadrement des APS, parue au BOEN n°34 du 12 oct. 2017
- Circulaire n° 2017-127 du 22-8-2017 abrogeant la circulaire n° 2011-090 du 7-7-2011 reprenant l'arrêté du 9-7-2015 (ASSN) portant sur l'enseignement de la natation et parue au BOEN n°34 du 12 oct. 2017
- Décret n° 2017-766 du 6-10-2017 relatif à l'agrément des intervenants pour les APS paru au BOEN n°34 du 12 oct. 2017

Notes de services départementales et de circonscription

- Note de service EPS1 003/2018-2019 du 4 septembre 2018 relative à l'enseignement de la natation à l'école primaire dans l'Oise
- Note de service EPS1 031/2018-2019 du 5 juillet 2019 relative à l'évaluation du savoir nager et de la mise en place du Suivi des Compétences et des Connaissances en Natation

Ressources et références bibliographiques

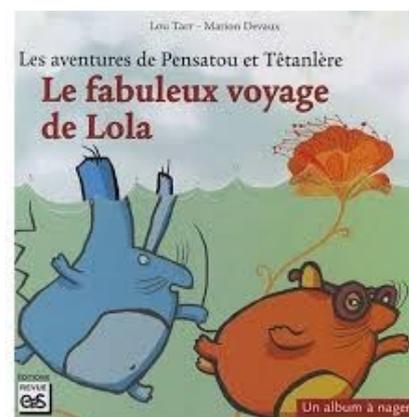
- Cours ERFAN Hauts de France (anciennement PICARDIE)
- Un album à nager : **Le fabuleux voyage de Lola (l'album)**

Les aventures de Pensatou et Têtanlère

Groupe EPS de recherche-action sur les livres-jeux, Illustrations :
Marion DEVAUX et Éric HABOURDIN

Pensatou et Têtanlère, les deux héros souriceaux, partent cette fois à la découverte de la grande rivière. Mais Têtanlère a si peur de l'eau qu'il en fait des cauchemars... Lola la loutre, grande amie des souris, saura le rassurer et lui apprendre les rudiments du savoir-nager.

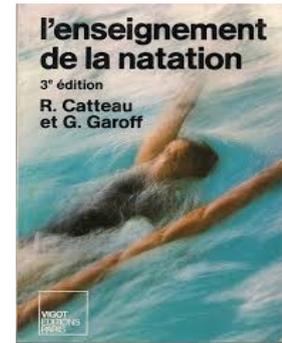
Le récit est conçu pour permettre aux enfants du cycle 2 de s'identifier aux personnages et d'apprendre à nager avec eux...



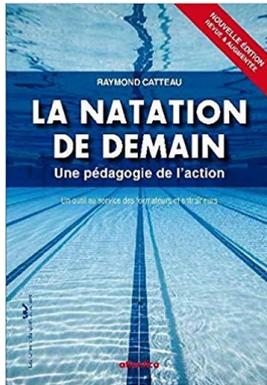
- **L'enseignement de la natation**

R. CATTEAU et G. GAROFF

3^{ème} édition 1996



- **La natation de demain : une pédagogie de l'action**



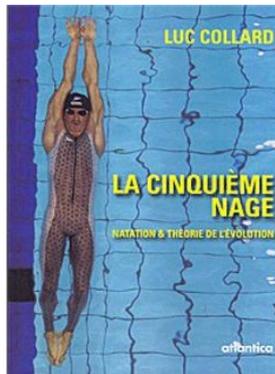
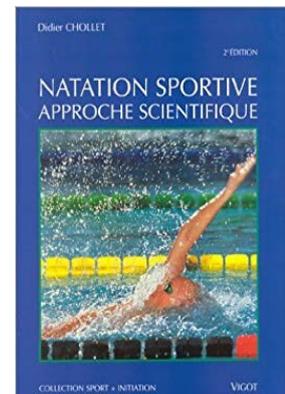
- R. CATTEAU

- 20 décembre 2015

- L'ouvrage explore les trois étapes de la construction du nageur - corps flottant, corps projectile, corps propulseur - et dont le lecteur se saisira à partir des pages « Fondements » (physique, physiologique, psychologique, pédagogique), mais aussi directement par les pages « Mise en œuvre didactiques » dans lesquelles il trouvera une série d'objectifs précis et de tâches à proposer au débutant comme au nageur de haut niveau.

- **Natation sportive – Approche scientifique**

Didier CHOLLET 2^{ème} édition – 1997



- **La cinquième nage – Natation et théorie de l'évolution**

Luc COLLARD – juin 2009

Remerciements à Emmanuel FERNANDES

- Professeur à l'UFR des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives
- Responsable Parcours éducation et motricité STAPS (formation vers l'enseignement)
- Responsable de la formation des étudiants en entraînement natation
- Membre du laboratoire du CAREF (laboratoire recherche sciences de l'éducation)
- Membre associé du TEC PARIS Descartes
- Doctorat en Sciences de l'éducation