A decorative graphic on the right side of the page consists of three blue circles of varying sizes, each with a lighter blue ring around its center. These circles are connected by thin blue lines that extend towards the top-left and bottom-right corners of the page. The largest circle is at the top, a smaller one is in the middle, and the largest of the three is at the bottom right.

Propositions d'utilisation du matériel pédagogique pour construire un module d'apprentissage en natation

Elaboré par les MNS,
CPD et CPC EPS
Zaf Centre de l'Oise

Décembre 2010

Propositions d'utilisation du matériel pédagogique pour construire un module d'apprentissage en natation

Sans matériel (Petit bassin/ Grand Bassin)

Câbles double petit bain

Cage

Echelle flottante (pont de singe)

Mur

Porte perche

Echelle

Rocher

Tapis de surface (jaune et bleu)

Bigliss

Toboggan

Tapis long rigide

Tapis carré

Carré à trou

Objets lestés

Miroir

Frites- Planche- Pull boy- pattes d'oie ou brassards

Autres exemples....

De l'enfant *terrien* à l'enfant *nageur* : Progression de l'apprentissage de la natation

Je suis debout

Je dois savoir m'immerger

Je m'immerge

Pour savoir m'allonger

Je m'allonge

Pour savoir bien me déplacer

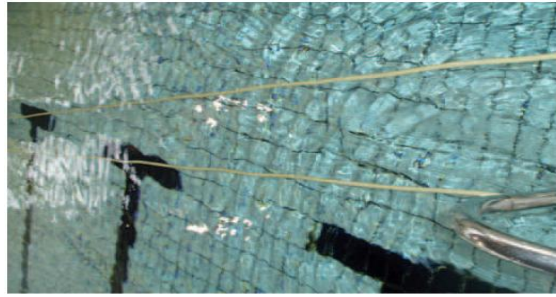
Je me déplace en longueur, en durée, en profondeur.

Elle doit être respectée quelques soient les exercices proposés.

Sans matériel quelques exemples

Petit bassin	Grand bassin
<p>Entrée</p> <p>Progression des sauts</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les sauts ➤ Les chutes 	<p>Entrée</p> <p>Progression des sauts aux plongeurs</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Départ genoux ➤ Saut bouteille ➤ Mains aux chevilles
<p>Immersion</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mains à la goulotte (1 ou 2 séances maxi) ➤ 2 à 2, mains dans les mains : créer une figure. 	<p>Immersion</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rondes, ➤ Chorégraphie sous l'eau ➤ Jeux terrestres adaptés : bérets sous l'eau.
<p>Flottaison</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Equilibre dorsal ➤ Equilibre ventral ➤ Equilibre : boule remontée passive 	<p>Flottaison</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Equilibre dorsal ➤ Equilibre ventral ➤ Equilibre : boule remontée passive
<p>Déplacement Propulsion</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Courses avec l'eau aux épaules ➤ Jeux terrestres adaptés : poissons-pêcheurs, bérets, chat, chats perchés... ➤ Coulées par propulsion au mur 	<p>Déplacement Propulsion</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Courses relais ➤ Jeux terrestres : Water polo, passe à dix, bérets ➤ Travail spécifique : Jambes de brasse Ventrale dorsale, bras de brasse, Rythme de la respiration : Un mouvement de bras pour respirer deux mouvements de jambes pour avancer (temps de glisse) ➤ Un mouvement de bras : je respire, un mouvement de jambe : je glisse ➤ Je tourne mes bras comme un moulin et passe sur le dos pour respirer ➤ Je tourne mes bras, battement de jambes respiration sur le coté ➤ Je tourne alternativement mes bras en oppositions, en respirant sur le côté, tous les 3 temps, battements de jambe. ➤ Je fais des ondulations en profondeur, bras tendus devant, bras le long du corps. ➤ En rentrant bien ma tête, je passe mes bras en avant pour avancer, en apnée. ➤ Je respire en avant tous les deux coups de bras, avec deux ondulations par coups de bras. ➤ Je passe mes bras simultanément en avant pour appuyer en profondeur avec un mouvement d'ondulation, respiration en avant tous les deux temps.

Câbles double



Entrée

Petit Bain

Je saute entre les câbles

Grand Bain

Je saute entre les câbles la tête la première.

Immersion

Je passe sur le câble pour venir à l'intérieur.

Je passe sous le câble pour venir à l'intérieur.

Je fais des bulles avec ma bouche dans l'eau en me tenant aux câbles.

Je me cache sous l'eau en me tenant au(x) câble(s).

J'avance en tirant les câbles avec les mains et en bougeant mes jambes (pédalage).

J'avance en tirant les câbles avec les mains, en mettant la tête sous l'eau.

J'avance en tirant les câbles avec les mains, en mettant la tête sous l'eau et en battant les pieds.

Entre les câbles, je vais toucher mes pieds au sol.

Entre les câbles, je touche mes genoux au sol.

Entre les câbles, je touche mes mains au sol.

Entre les câbles, je touche le sol en plongeant la tête la première.

Entre les câbles, je fais une roulade avant et/ou une roulade arrière, je tourne sur moi-même.

Je me déplace tête hors de l'eau, je mets la tête sous l'eau entre les deux câbles (perpendiculaires à mon déplacement) et je ressorts la tête de l'eau, une fois les câbles dépassés.

....

Flottaison et déplacement ventral

Je tire les câbles en mettant la tête dans l'eau.

En m'allongeant sur l'eau, je sors les pieds et la tête dans l'eau sans bouger les jambes.

En battements de jambes, je lâche les câbles et je tends les bras en avant.

....

Flottaison et déplacement dorsal

Entre les câbles, je recule et libère les appuis plantaires le plus longtemps possible.

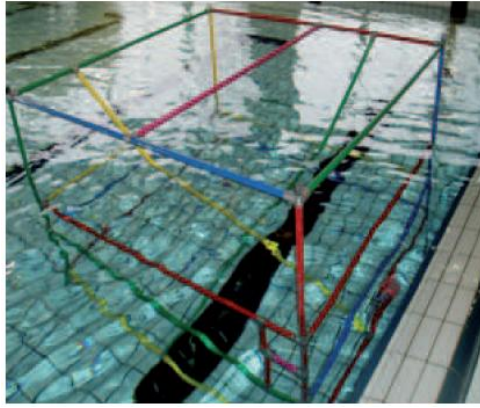
Entre les câbles, je m'allonge les oreilles dans l'eau, le ventre à la surface, les pieds à la surface et je tire les câbles.

Entre les câbles, je tire les câbles sans bouger les jambes.

Les bras en croix sur les câbles, je fais des battements de jambes.

Entre les câbles, en les lâchant (bras le long du corps) je fais des battements.

Cage



Entrée

J'entre dans l'eau en m'aidant de la cage, comme si elle était une échelle.

Immersion

Je ramasse une algue en m'aidant de la cage pour m'immerger.

Je mets la tête dans l'eau en m'aidant de la cage.

Je passe à l'intérieur de la cage, en passant sous les barres.

Je ramasse un objet au fond en m'aidant de la cage.

Je touche le fond avec les pieds et/ou les mains en m'aidant de la cage.

Je passe sous les barres en profondeur.

Je traverse la cage sous l'eau progressivement à diverses profondeurs.

Je m'enroule autour d'une barre de la cage.

Je reste le plus longtemps possible sous l'eau en me tenant à la cage.

Déplacement

Je fais le tour de la cage.

Je fais le tour de la cage en tirant la barre en profondeur.

Flottaison

Je me tiens par les mains ou par les pieds à une barre de la cage pour travailler un équilibre ventral ou dorsal.

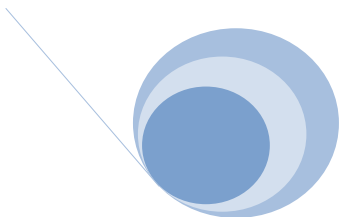
Flottaison et déplacement

Je me laisse flotter sur le ventre, la tête dans l'eau en tenant une main sur la cage et l'autre au mur.

Je me laisse flotter sur le dos, la tête dans l'eau en tenant une main sur la cage et l'autre au mur.

Je fais le tour de la cage en position d'étoile de mer en tirant la barre de surface.

....



Echelle flottante (Le pont de singe)



Entrée

Je m'assieds sur le bord et j'utilise l'échelle pour entrer dans l'eau.
Je saute à travers deux barreaux.
Je plonge entre deux barreaux en grande profondeur.

Immersion

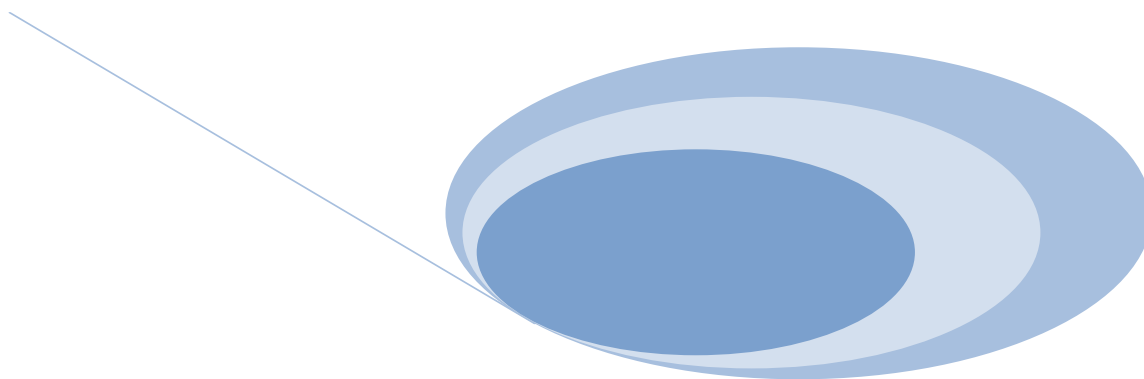
Je passe dessus-dessous. (Progressivement de 2 à plusieurs barreaux).
Je passe dessus-dessous en reculant.
Je souffle dans l'eau, en position boule, je tombe dans le fond.

Déplacement

Je longe l'échelle flottante en m'y tenant.
Je me déplace dessous en tenant les barreaux pour m'aider à me propulser.
Je nage sous l'eau en ventral sous l'échelle.
Je nage sous l'eau en dorsal sous l'échelle.

Flottaison

Je cherche un équilibre en me tenant à l'échelle.
Je fais la boule tous les trois barreaux et sans les toucher.



Mur

Entrée

Assis au bord, je descends dans l'eau.

Je saute dans l'eau avec du matériel comme la frite, la planche...

Je saute dans l'eau sans matériel.

Je saute dans l'eau, je touche le fond et je me laisse remonter.

Je tombe dans l'eau en position de boule (pieds au bord, accroupi bras autour des jambes, menton poitrine)

A genoux, sur une planche, je tombe dans l'eau tête la première.

Je tombe dans l'eau mains aux chevilles, jambes tendues, menton poitrine.

Je tombe dans l'eau tête la première, mains dans le dos.

Je plonge du bord.

Immersion Flottaison et Déplacement

Je mets le visage sous l'eau.

Je tiens le bord ou la rigole et je descends progressivement le corps dans l'eau.

Je me tiens au mur (bras tendus) et je m'allonge en faisant des battements avec mes jambes.

Je me tiens au mur (bras tendus) et je m'allonge en faisant des battements avec mes jambes et avec la tête dans l'eau, puis sans bouger les jambes (Equilibre ventral)

En étoile de mer, je me déplace le long du mur en le tirant avec une main

En position allongée, bras tendus devant, je me déplace avec mes jambes.

Je ne me déplace tête dans l'eau qu'avec mes bras.

Je tiens le mur, je souffle dans l'eau et je reprends rapidement ma respiration (à répéter)

J'utilise le mur pour me pousser sur le ventre et/ou sur le dos et je me laisse glisser (coulée)

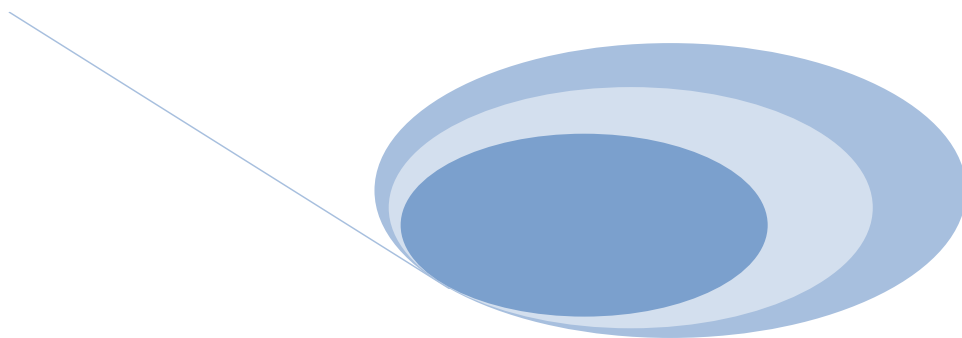
Déplacement et Propulsion

Je me déplace en tenant le mur.

Je me déplace en battant des jambes.

Je me déplace en doublant un obstacle (perche, camarade...).

....



Porte perche



Entrée

Je rentre dans l'eau à l'aide de la perche.

Immersion

Je passe d'une perche à l'autre.

Je descends à l'aide d'une perche les jambes autour d'elle.

Je descends à l'aide d'une perche, je remonte avec l'autre.

Je descends à l'aide d'une perche et je la lâche pour remonter.

Je descends à l'aide de la perche tête la première.

Je descends ramasser un objet à l'aide de la perche.

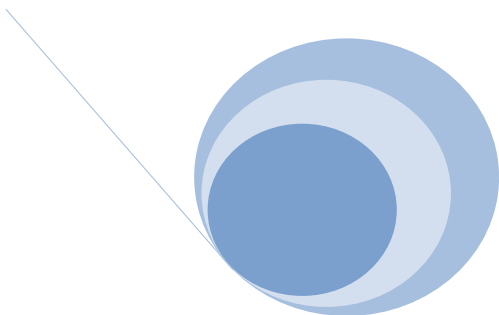
Flottaison

Je m'entraîne à faire des équilibres (ventral, dorsal) à l'aide de la perche.

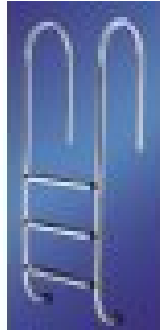
Je descends au fond à l'aide de la perche et je me laisse remonter passivement.

Déplacement

Je descends à l'aide de la perche et je remonte en nageant.



Echelle fixe



Entrée

J'entre dans l'eau par les marches.

Immersion

Je descends à l'aide des marches de l'échelle.

Je descends à l'aide de l'échelle en récupérant des objets lestés posés sur les marches.

Je descends d'un côté de l'échelle puis je remonte de l'autre côté.

Je descends à l'aide de l'échelle et je la lâche pour me laisser remonter.

Je descends à l'aide de l'échelle la tête la première.

Je descends ramasser un objet à l'aide de la perche.

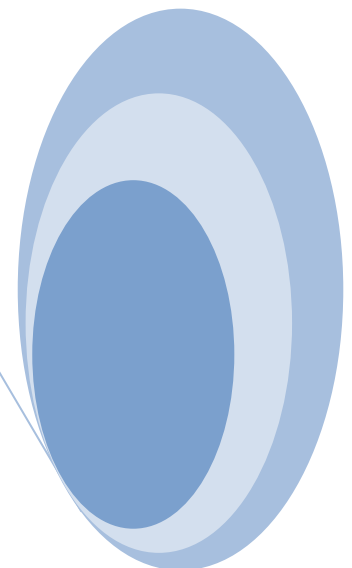
Flottaison

Je m'entraîne à faire des équilibres (ventral, dorsal) à l'aide de l'échelle.

Je descends au fond à l'aide de l'échelle et je me laisse remonter passivement.

Déplacement

Je descends à l'aide de l'échelle et je remonte en nageant.



Rocher



*Attention à la morphologie de l'élève par rapport à la circonférence des ouvertures !
Le rocher peut être placé sous les câbles doubles en petite, moyenne ou grande profondeur.*

Immersion en petite, moyenne, grande profondeur.

Je passe par-dessus le rocher et j'y dépose un objet au centre.

Entre les câbles, je me déplace au dessus du rocher et je le touche avec mes mains et/ou pieds (en lâchant les câbles.)

J'attrape le rocher en m'immergeant et je regarde à travers les fenêtres.

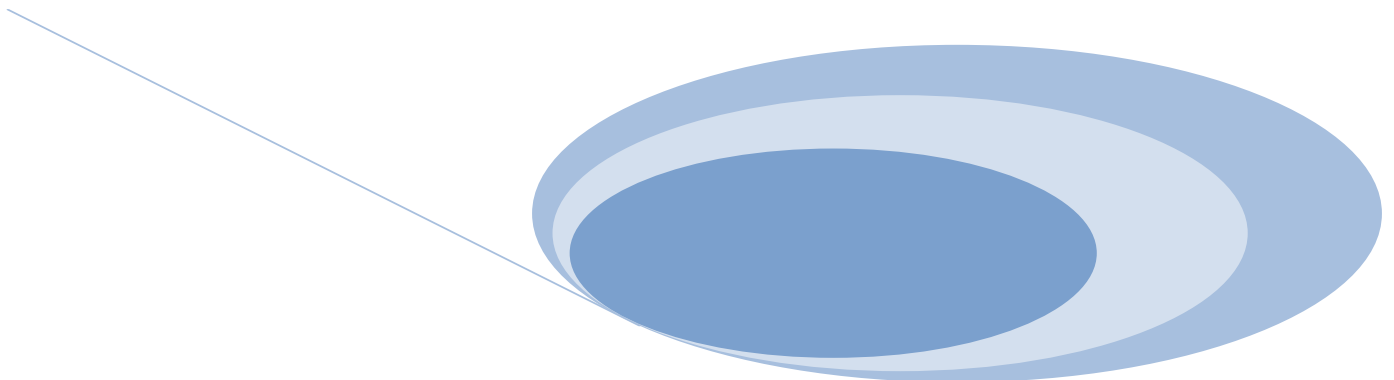
Je passe par les fenêtres la tête la première.

Je passe par les fenêtres suivant les consignes précises : passer par la fenêtre 1 et sortir par la fenêtre 3 (matérialiser les fenêtres avec des couleurs ou chiffres)

Je rentre par le dessus du rocher en plongeant en canard et je ressors par une fenêtre (moyenne ou grande profondeur)

Je dépose ou je récupère un objet lesté au centre du rocher (jeu du béret)

Je fais un relais en équipe, je passe le témoin sous l'eau, au niveau du rocher.



Tapis de surface (jaune et bleu)



Entrée

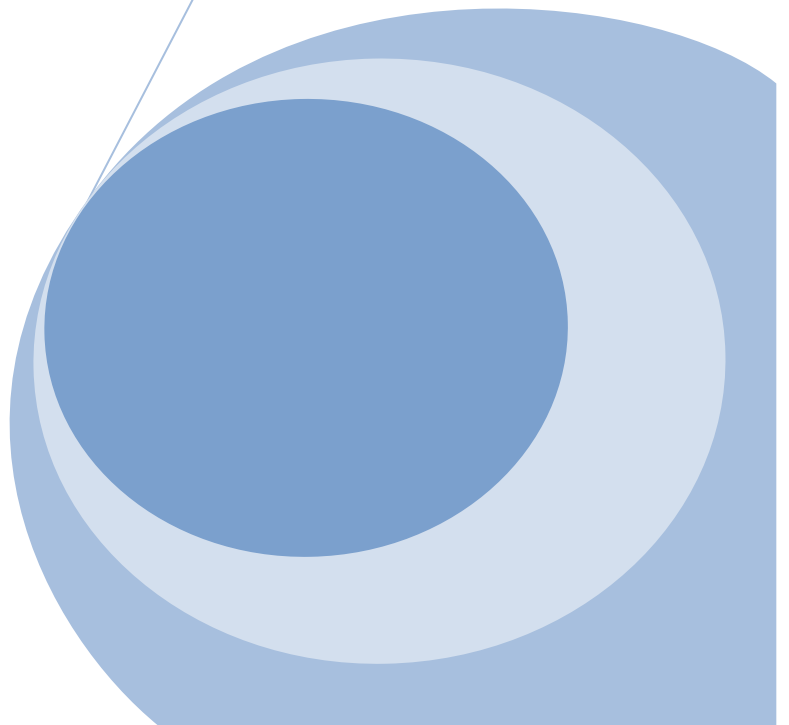
Je marche rapidement avec ou sans matériel et je saute dans l'eau.
Je marche en arrière avec ou sans matériel et je tombe dans l'eau.
Je fais des roulades avant sur le tapis.
Je cours et je pose mes mains sur le tapis (entrée dans l'eau par la tête).

Immersion/déplacement

Je passe sous le tapis (un par un)

Jeux

Le tapis sert de support pour poser des objets à récupérer (jeu du béré).



Bigliss



Entrée dans l'eau

Assis, je glisse sur le toboggan, je tombe dans l'eau (possibilité de tenir la main d'un adulte)
Je descends avec une frite.

Immersion

Je descends et mets la tête dans l'eau en arrivant.
Je descends assis et je pose les fesses au fond du bassin (petite profondeur).
Je descends tête la première et je fais une coulée.
Je descends tête la première et je « pique » la tête pour aller toucher le fond.
Je descends et je récupère un objet lesté.

Flottaison

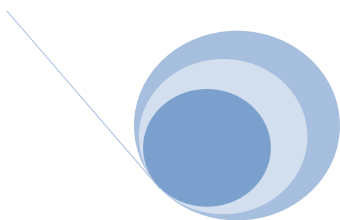
Je descends, je m'immerge et je fais un équilibre.
Je descends, je m'immerge et je fais deux équilibres.

Déplacement

Je descends, je m'immerge et je me déplace sous l'eau .
Je descends, je m'immerge et je me déplace à fleur d'eau.

Jeux

Utiliser le fait d'avoir deux descentes pour établir un duel : celui qui glisse le plus loin, celui qui reste immergé le plus longtemps, celui qui récupère un objet en premier.



Toboggan (haut)



Entrée

Assis, je glisse sur le toboggan, je tombe dans l'eau (possibilité de tenir la main d'un adulte)
Je descends avec une frite.

Immersion

Je descends et mets la tête dans l'eau en arrivant.
Je descends assis et je pose les fesses au fond du bassin (Petite profondeur)
Je descends tête la première et je fais une coulée.
Je descends tête la première et je « pique » la tête pour aller toucher le fond.
Je descends et je récupère un objet lesté.

Flottaison

Je descends, je m'immerge et je fais un équilibre.
Je descends, je m'immerge et je fais deux équilibres.

Déplacement

Je descends, je m'immerge et je me déplace sous l'eau.
Je descends, je m'immerge et je me déplace à fleur d'eau.



Tapis long Rigide



Entrée

Je m'assois au bord je tombe dans l'eau

Je marche sur le tapis je tombe dans l'eau

Je fais marche arrière sur le tapis ...

Les genoux sur le tapis, je tombe tête la première (bras en avant, tête « menton poitrine »)

Je marche et je plonge au bout du tapis

Je marche et je fais un saut au bout du tapis

Je pars à genoux et j'entre dans l'eau en coulée ventrale

Je pars à genoux je rentre ma tête pour aller toucher le fond

Immersion

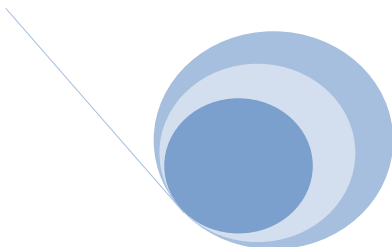
Je passe sous la tranche du tapis

Je passe sous le tapis (un par un)

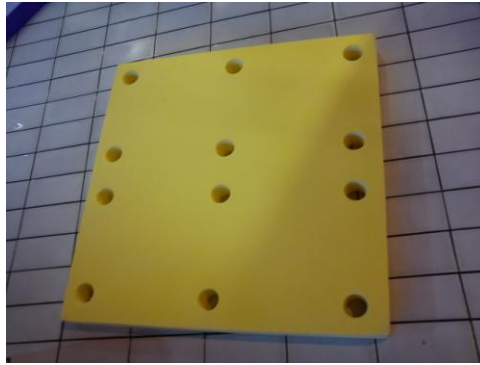
Déplacement Equilibre

Je bats des pieds position ventrale

Je me déplace en tenant le tapis en travaillant le rééquilibrage.



Tapis carré rigide



Entrée

Je m'assois au bord je tombe dans l'eau.

Je marche sur le tapis je tombe dans l'eau.

Je fais marche arrière sur le tapis ...

Les genoux sur le tapis, je tombe tête la première (bras en avant, tête placée « menton poitrine »)

Je marche et je plonge au bout du tapis.

Je marche et je fais un saut au bout du tapis.

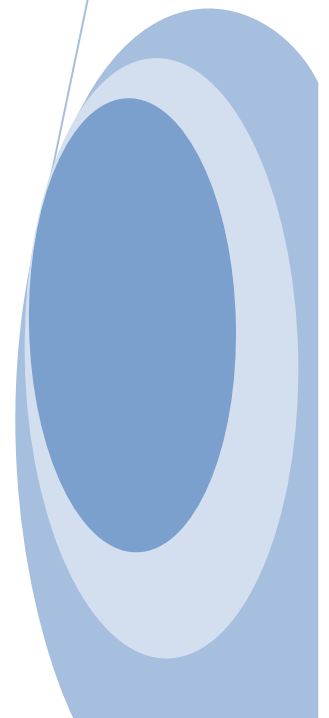
Je pars à genoux et j'entre dans l'eau en coulée ventrale.

Je pars à genoux et je rentre ma tête pour aller toucher le fond.

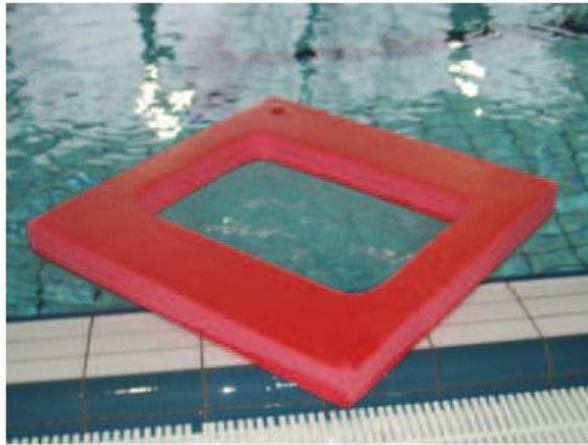
Immersion en petite et grande profondeur

Je passe sous la tranche du tapis.

Je passe sous le tapis (un par un).



Carré à trou



Entrée

Je saute à l'intérieur et je me rattrape au tapis.

Je saute à l'intérieur sans toucher le tapis.

Je tombe à l'intérieur la tête la première, les genoux sur le tapis.

Je plonge au centre du tapis.

Je plonge dans le tapis le plus loin possible (Tapis éloigné et fixé)

Immersion

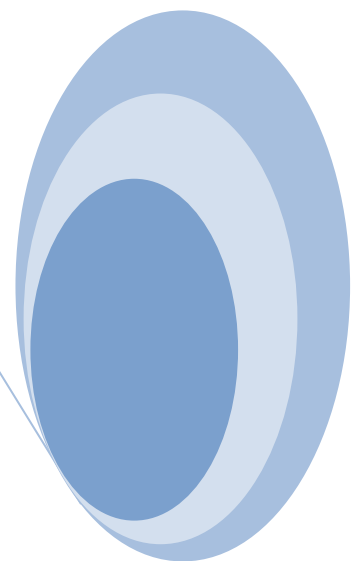
J'avance au mur et je passe sous le tapis pour entrer à l'intérieur

Je ressorts la tête dans le tapis en prolongement d'un déplacement.

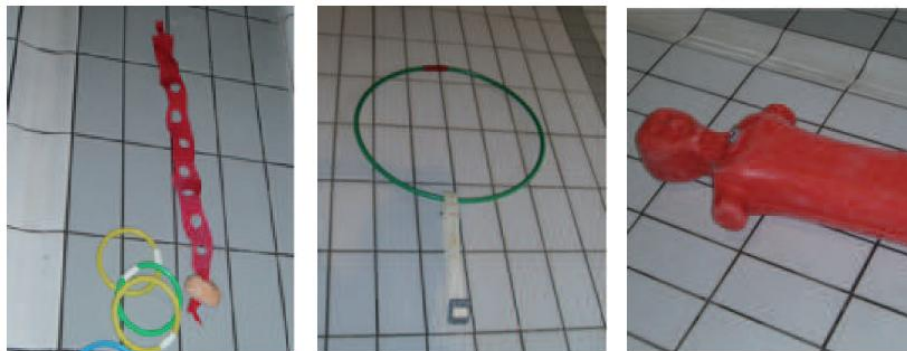
Flottaison

A l'aide du tapis, je réalise un équilibre ventral.

Je remonte et fais un équilibre passif au centre du tapis (boule) .



Objets lestés

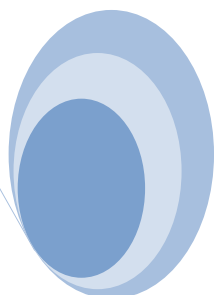


Immersion

Algue, anneaux	Cerceaux lestés	Mannequin
<p><i>Placés entre les câbles, dans la cage, sous le porte-perche.</i></p> <p>Je les attrape avec mes pieds, mes mains dans toutes les profondeurs. Je saute du bord pour aller sous l'eau et les attrape. Je plonge du bord pour aller sous l'eau et les attrape.</p>	<p><i>Placés entre les câbles doubles, après un porte perche.</i></p> <p>Je les atteins et je passe à l'intérieur. Je descends à la perche et je passe à l'intérieur. Je saute du bord pour aller sous l'eau passer à l'intérieur du ou des cerceaux. Je plonge du bord pour aller à l'intérieur. De la surface, je plonge en canard pour passer à l'intérieur. En apnée, je passe dans plusieurs cerceaux.</p>	<p><i>Placé dans le petit ou grand bain, entre les câbles, dans la cage, sous les perches...</i></p> <p>Je le touche avec les pieds, avec la main Je vais le toucher et je le pousse sous l'eau (immersion) Je le remonte à la surface et le relâche</p> <p>Je plonge en canard pour l'attraper</p> <p>Jeux : relais mannequin</p>

Déplacement

Algue Anneaux	Cerceaux lestés	Mannequin
<p>Je les remonte et me déplace au lieu précis où je dois les déposer.</p>		<p>Je me déplace avec, en avant, en arrière...</p> <p>Je le remonte et je le tracte en marche arrière (initiation sauvetage) jusqu'à un lieu précis.</p>

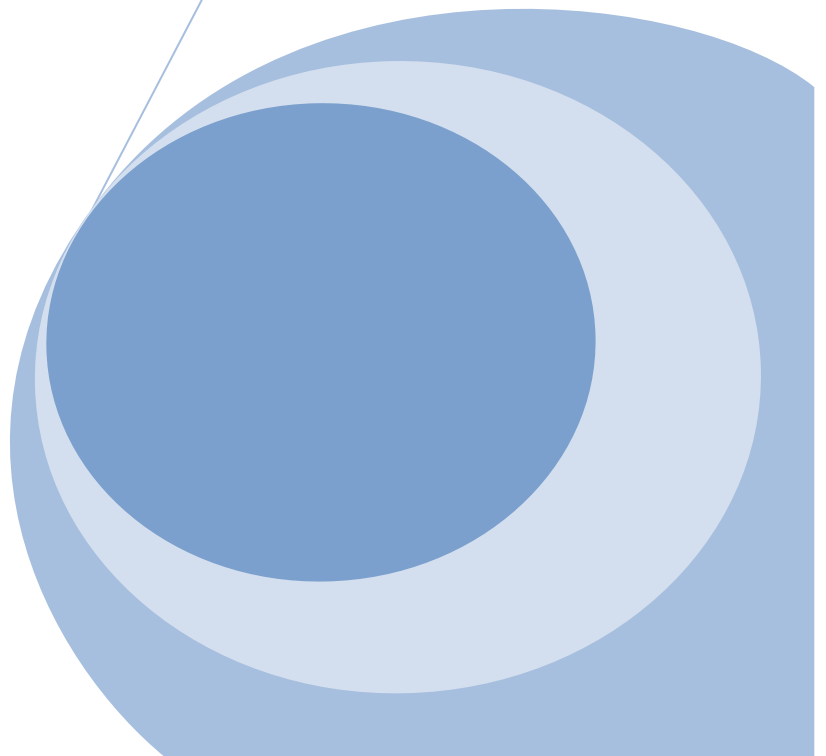


Miroir



Immersion

Placé au fond du bassin ou sur le mur ou sur la cage ou entre les portes perches, je me regarde sous l'eau.



Frite - Planche - Pull boy



Entrée

J'explore les manières d'entrée dans l'eau avec une frite ou deux frites.

Je réalise un saut « bouteille » en tenant le pull boy en l'air.

Je saute pour attraper un objet lancé en l'air.

Flottaison/Equilibre

Je réalise un équilibre sur le dos avec les oreilles dans l'eau, ventre à la surface pieds à la surface.

Je réalise un équilibre avec deux frites sous les bras, je tiens les frites.

Je réalise avec deux frites sous les bras je lâche les frites pour tendre les bras en croix.

Je réalise les deux mains sur les frites bras tendus idem planche et pull boy.

Je réalise un équilibre sur le ventre en regardant au fond de l'eau bassin, jambes à la surface tendues.

Déplacement Propulsion

Déplacement dorsal

A partir de l'étoile de mer, je tends mes bras le long du corps avec deux frites, je bats des pieds (jambes tendues, chevilles souples).

Avec une frite sur la poitrine, je m'allonge et je bats les pieds.

Avec la frite dans les mains (ou pull boy ou planche), je tends les bras et je bats des pieds.

Avec le Pull boy entre les jambes je me laisse flotter et j'avance avec mes bras sans les sortir de l'eau.

Avec un flotteur dans les mains, bras tendus sur les cuisses et battements de jambes, alternativement, je passe mes bras tendus à l'arrière pour appuyer dans l'eau (repère toucher l'oreille) et revenir au flotteur.

Je bats des pieds et je mets mes mains derrière les oreilles.

Je bats des pieds et je tends mes mains à l'arrière bras tendus.

Un bras tendus, une main à la cuisse et battements de jambes je change de bras après un temps d'arrêt.

Déplacement ventral

Avec une frite sous chaque bras, je me déplace en soufflant dans l'eau.

Avec une frite, je me déplace en tendant mes bras devant.

Je mets une frite sous ma poitrine et je me déplace en soufflant dans l'eau.

Avec une frite sous la poitrine, je me déplace en bougeant mes bras et mes jambes.

Avec une frite dans les mains bras tendus (puis planche, puis pull boy) je me déplace en battant des jambes et tête dans l'eau.

A cheval sur une frite, position assise, je travaille mes bras de brasse.

Un bras tendu sur un flotteur (pull boy), l'autre sur la cuisse, je me déplace en battement et je passe sur le dos pour respirer.

Un bras tendu sur un flotteur (pull boy), l'autre sur la cuisse, je me déplace en battement et je respire sur le côté, sans lever la tête en avant et en restant allongé.

Un bras tendu sur un flotteur (pull boy), l'autre sur la cuisse, je me déplace en battement et je tourne mes mains alternativement sur le flotteur respiration côté battement de jambes.

Le pull boy entre les jambes, je travaille seulement mes bras en amplitude.

Une planche sous la poitrine, j'avance en appuyant mes deux bras simultanément dans l'eau et en les ramenant hors de l'eau. (Temps d'arrêt en avant)

Avec un flotteur dans les mains bras tendus, je fais des ondulations.

Pattes d'oie ou brassards



Entrée

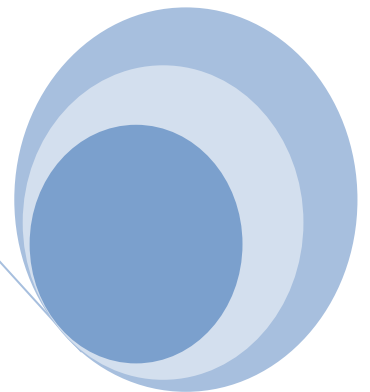
Je saute dans l'eau avec deux pattes d'oie.
Je saute dans l'eau avec une seule patte d'oie.

Flottaison

J'utilise les pattes d'oie pour m'entraîner aux équilibres. (2 séances maximum)

Déplacement

J'utilise les pâtes d'oie pour travailler les déplacements.



AUTRES ...

Petit/Grand Bassin (à préciser)
Faire un schéma ou dessin du matériel

Masques, ballons, palmes.

Entrée

Immersion

Flottaison

Déplacement Propulsion

