

Projet de la Piscine Auguste Delaune Vénissieux (2018-2022)

Classes de CM2

Champ d'apprentissage :

« Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée »

L'élaboration d'un projet correspond généralement à plusieurs objectifs.

- Favoriser un réel partenariat entre les enseignants qui fréquentent la piscine A. Delaune dans le cadre des séances d'EPS et l'équipe des ETAPS/BESSAN de la piscine qui apportent leur « éclairage technique.....qui enrichit l'enseignement » (circulaire n° 92-196 du 3 juillet 1992 parue au BO n° 29 du 16 juillet 1992). Il s'agit de créer ou d'entretenir une réelle dynamique qui fait des adultes intervenants une réelle équipe orientée vers l'apprentissage des élèves.
- Porter à la connaissance de tous, les choix retenus dans le projet, clarifier les modalités de travail, insister sur ce qui peut paraître fondamental, préciser les éléments relatifs à la sécurité des élèves et à la construction de celle-ci par les élèves et donc en cela permettre la mise en commun d'un ensemble de réflexions qui participent à l'élaboration d'une culture commune.
- La différenciation des propositions pédagogiques afin de permettre l'expression de tous les élèves.....et la réussite de tous.
- Favoriser la liaison entre les classes de CM2 et de 6^e en permettant aux professeurs d'EPS des collèges environnants de connaître les axes de travail développés au cours de l'année de CM2

Après concertation, il est possible aux enseignants et aux MNS de modifier certaines propositions pédagogiques du projet. Ces modifications demeurent de la responsabilité pleine et entière des PE qui restent les seuls responsables de la pédagogie de la séance. Les enseignants sont aussi responsables de la sécurité (cf réunion obligatoire d'information Sécurité Natation)

Sommaire :

1. Les orientations fondamentales du projet *pages 4 et 5*

- 1.1 Mettre l'enfant au centre des apprentissages
- 1.2 Permettre l'acquisition des compétences
- 1.3. Donner du sens à l'activité natation.

2. Les références réglementaires *pages 6 et 7*

- 2.1 Les taux d'encadrement minimum à respecter
 - 2.1.1 le cadre général
 - 2.1.2 le cadre particulier des classes dédoublées des REP et REP +

3. Des contenus d'enseignement déclinés à partir du socle et des programmes: *pages 8 à 11*

4. Des enjeux que contribue à véhiculer le champ d'apprentissage « produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée » *pages 12*

5. La tâche motrice comme support des apprentissages *page 13*

6. La sécurité *page 14 à 16*

- 6.1 La construction de la sécurité par l'élève
- 6.2 La répartition du rôle des adultes
- 6.3. Quelques rappels importants, notamment le Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours

7. La trace *page 17*

8. Les propositions : *pages 18 à 21*

- 8.1 Les contenus d'enseignement
- 8.2 Une synthèse des contenus d'enseignement

9. Le module: *page 22 à 35*

- 9.1 La phase de DECOUVERTE
- 9.2 La phase de RÉFÉRENCE
- 9.3. La phase de STRUCTURATION
- 9..4 La phase de BILAN

10. Les tâches par thèmes *pages 36 à 53*

- 10.1. Thème : MAITRISER LA RESPIRATION (R)
 - 10.1.1 EN STATIQUE, SANS DEPLACEMENT (Tâches R1, R2 et R3) :
 - 10.1.2 EN DEPLACEMENT
- 10.2 Thème : L'EQUILIBRE
- 10.3 Thème : L'EQUILIBRE (vers la propulsion)
- 10.4 Thème : VERS LA PROPULSION (à l'aide des jambes)
- 10.5 Thème : PROPULSION (avec les bras)
- 10.6 Des tâches particulières

1. Les orientations fondamentales de ce projet

LE PROJET SE FONDE SUR TROIS POINTS PRINCIPAUX :

1.1 Mettre l'enfant au centre de l'apprentissage

1.2 Permettre l'acquisition des compétences

1.3 Donner du sens à l'activité natation.

1.1 Mettre l'enfant au centre des apprentissages :

C'est :

- Lui présenter en amont de la séance de piscine ce qu'il va vivre à la piscine et les dispositifs sur lesquels il va évoluer
- L'encourager à faire et à refaire en lui montrant qu'améliorer les manières de faire améliore la performance
- Différencier les propositions qui lui sont faites : pour un même but, lui permettre de réaliser différemment ce qui est demandé : s'immerger par exemple, peut se faire au mur, en passant à travers un cerceau, à la perche et donc de réussir de façon différente. Exemples : j'ai réussi si je mets mon visage dans l'eau, si je suis passé à travers le cerceau, si j'ai touché le 1^{er} repère sur la perche, ou si j'ai touché le fond
- Lui permettre de revenir, après la séance, sur ce qu'il a vécu, réalisé, réussi. Cette prise de distance permet de construire une véritable prise de conscience de ses ressources

1.2 Permettre l'acquisition des compétences

C'est :

- Ne pas se limiter à l'enseignement des seuls savoir-faire ou capacités, au seul côté moteur, même si celui-ci est fondamental au cours de la séance proprement dite.
- Enseigner certaines connaissances : profondeurs de la piscine, personnes présentes dans cette piscine, actions permises par le dispositif matériel, de quoi je suis capable, l'eau me porte, ce que je dois faire pour avancer, sauter, flotter, m'immerger, etc
- Enseigner des attitudes : je réalise ce qui est demandé, j'accepte de répéter ce que je sais faire pour que cela devienne de plus en plus facile, je ne me décourage pas si je n'y arrive pas immédiatement et j'accepte de modifier mon projet au besoin, je respecte les règles de sécurité et le travail de mes camarades, je demande le même respect pour mon travail, etc.

Le socle commun de connaissances, de compétences et de culture, qui entrera en vigueur à la rentrée scolaire 2016, donne cette définition de la compétence :

« Une compétence est l'aptitude à mobiliser ses ressources (connaissances, capacités, attitudes) pour accomplir une tâche ou faire face à une situation complexe ou inédite ».

1.3 Donner du sens à l'activité natation

C'est :

- Faire réussir l'élève en lui permettant d'atteindre des critères de réussite adaptés à ses ressources du moment.

Le critère de réussite est un élément fondamental de cette réussite :

- 1. parce que le critère de réussite est intimement lié au but à atteindre. En effet, réussir pour l'élève implique que celui-ci a bien en tête à la fois le but qui va le mettre en action et l'objet, le repère, la zone qui concrétise la réussite du but qu'il s'est fixé.
- 2. parce que réussir participe de la mise en projet : réussir un palier, un niveau de difficulté et stabiliser cette réussite donnent confiance et conduisent à vouloir se confronter à la difficulté suivante..
- 3. parce que réussir, c'est pouvoir mesurer ses progrès en comparant les réussites successives qui jalonnent le parcours accompli. C'est donc aider l'élève à grandir.....
- 4. parce que favoriser le constat par l'élève de sa réussite, c'est instaurer des rapports encore plus confiants entre élèves et enseignants.
- 5. parce que réussir participe à l'amélioration de l'estime que l'élève a de lui-même. JE, MOI devient et est capable de.....D'où l'importance de critères de réussite adaptés aux ressources de chacun plutôt que des critères normatifs (G. Scallon).
- 6. parce que réussir, c'est, pour l'élève, exister aussi, autant que les autres et prendre toute sa place d'élève dans le groupe, la classe et l'école.
- 7. parce que réussir, pour l'élève, est sans doute le moteur le plus puissant des apprentissages. Pierre Simonet ne dit pas autre chose à propos de la connaissance des résultats. La connaissance des résultats (CR) est la « condition sine qua non de l'apprentissage moteur » (Annett et Kay 1957)¹

Tout simplement parce que réussir donne soif d'apprendre.....

¹ Pierre Simonet, apprentissages moteurs Ed Vigot 1985, P. 151

2. Les références réglementaires

Les références institutionnelles dans lesquelles doit s'inscrire ce projet et qu'il n'est pas permis d'ignorer sont les suivantes :

Nationales		Départementales	
Le socle commun de connaissances, de compétences et de culture	Décret n° 2015-372 du 31-3-2015 paru au BOEN n° 17 du 23-4-2015	Sécurité	Note de service du 15-11-2010 relative à l'enseignement des activités aquatiques dans une classe par un remplaçant, un professeur des écoles stagiaires ou un étudiant en master se destinant aux métiers de l'enseignement ; Note de service du 24-3-2016 relative à la sécurité générale et surveillance des séances d'activités aquatiques
Les programmes maternelle et élémentaire	Cycle 1 : Arrêté du 18-2-2015 paru au BOEN spécial n°2 du 26 mars 2015 Cycles 2, 3 et 4 : Arrêté du 9-11-2015 paru au BOEN spécial n°11 du 26 novembre 2015	Orientation générale relative aux projets pédagogiques de natation	Note de service du 13/2/2019 relative aux « projets pédagogique de natation » et le document pédagogique annexé.
Attestation scolaire « savoir nager »	Décret n° 2015-847 du 9-7-2015 paru au JORF n° 159 du 11-7-2015 Arrêté du 9-7-2015 paru au JORF n° 159 du 11-7-2015	Formation des enseignants	Notes de service des 2-7-2013 et 2-9-2013 relative à la « formation des enseignants » et à l'« enseignement dans deux activités à taux d'encadrement renforcé » Note de service du 11-7-2017 relative à la formation obligatoire préalable à l'enseignement de l'escalade et de la natation
Le partenariat et l'agrément des intervenants extérieurs	Décret n° 2017-766 du 4-5-2017 paru au JORF n° 107 du 6 mai 2017 Circulaire n° 92-196 du 3-7-1992 parue au BOEN n° 29 du 16-7-1992 Circulaire n° 2017-116 du 6-10-2017 parue au BOEN n° 34 du 12-10-2017	Elèves atteints de troubles neurologiques	Note de service du 30-11-2012 relative aux « activités aquatiques dans le cadre scolaire : cas des élèves souffrant de troubles neurologiques »
Les modalités pratiques de la séance de natation	Circulaire n° 99-136 du 21-9-1999 parue au BOEN HS n° 7 du 23-9-1999 Circulaire n° 2017-127 du 22-8-2017 parue au BOEN n° 34 du 12-10-2017	Participation de certains personnels : ATSEM, AVS, service civique	Note de service du 11-5-2016 relative au rôle et responsabilité des jeunes volontaires en service civique dans l'accompagnement des sorties en EPS Courriers du 8-2-2017 relatif aux AVS-CUI refusant d'accompagner des élèves dans l'eau, lors des séances de natation scolaire dans le 1 ^{er} degré

Toutes les notes de service départementales mentionnées dans le tableau ci-dessus peuvent être consultées à l'adresse suivante : <https://www2.ac-lyon.fr/ressources/rhone/eps/>

2.1 Les taux d'encadrement minimum à respecter

2.1.1 le cadre général

	Groupe-classe constitué d'élèves d'école maternelle	Groupe-classe constitué d'élèves d'école élémentaire	Groupe-classe comprenant des élèves d'école maternelle et des élèves d'école élémentaire
moins de 20 élèves	2 encadrants	2 encadrants	2 encadrants
De 20 à 30 élèves inclus	3 encadrants	2 encadrants	3 encadrants
plus de 30 élèves	4 encadrants	3 encadrants	4 encadrants

2.1.2 Le cadre particulier des classes dédoublées des REP et REP +

- Pour des regroupements concernant une même école :

Deux classes de 12 élèves peuvent être regroupées et constituer ainsi un groupe-classe. La responsabilité du groupe-classes est alors assurée par l'un des deux enseignants, à la condition qu'un temps préparatoire à la séance de natation et réunissant les élèves des deux classes soit prévu en amont de la séance pratique.

- Pour des regroupements concernant deux écoles différentes :

Ce type de regroupement doit rester **exceptionnel**. Chaque enseignant est alors tenu d'accompagner sa classe à la piscine. L'encadrement de ce type de regroupement sera donc de trois (3) adultes a minima : l'enseignant de chacune des deux classes et le MNS participant à l'enseignement.

Ce regroupement s'accompagne de mesures particulières :

- Les élèves d'une même classe doivent porter un bonnet de couleur différente de celle que portent les élèves de l'autre classe avec laquelle ils sont regroupés.
- En cas d'incident nécessitant une sortie rapide de l'eau, les élèves de chacune des deux classes doivent se regrouper le plus rapidement possible auprès de leur enseignant respectifs

3. Des contenus d'enseignement déclinés à partir du socle et des programmes:

Domaine de formation n° 1 du socle: les langages pour penser et communiquer

Compétence générale n° 1 à développer en EPS: Développer sa motricité et construire un langage du corps

Cycle 3:

Adapter sa motricité à des situations variées.

Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.

Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.

Domaine de formation n° 2 du socle: les méthodes et les outils pour apprendre

Compétence générale n° 2 à développer en EPS: S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

Cycle 3:

Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.

Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.

Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.

Domaine de formation n° 3 du socle: la formation de la personne et du citoyen

Compétence générale n° 3 à développer en EPS: Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

Cycle 3:

Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...).

Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements.

Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées.

Domaine de formation n° 4 du socle: les systèmes naturels et les systèmes techniques

Compétence générale n° 4 à développer en EPS: Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

Cycle 3:

Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.

Connaitre et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.

Domaine de formation n° 5 du socle: les représentations du monde et l'activité humaine

Compétence générale n° 5 à développer en EPS: S'approprier une culture physique sportive et artistique

Cycle 3:

Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.

Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives

Les attendus de fin de cycle :

	Des attendus des fins de cycle	Des compétences travaillées
Champ d'apprentissage 1	Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques. Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.	Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ou nautiques. Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau. Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort. Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance. Respecter les règles des activités. Passer par les différents rôles sociaux.
Champ d'apprentissage 2	Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel. Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement. Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème. Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015.	Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité. Adapter son déplacement aux différents milieux. Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.). Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ. Aider l'autre.

Repères de progressivité

Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir.

Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent.

La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle.

Des orientations pédagogiques fortes

Depuis de nombreuses années, le département du Rhône affirme des partis pris didactiques et pédagogiques :

- Une entrée par les enjeux des compétences générales énoncées par les programmes de 2016 et protégées par le champ d'apprentissage mentionné ci-dessus.
- La mise en œuvre d'une EPS en lien avec les enjeux des cinq domaines de formation du socle commun de connaissances, de compétences et de culture, et notamment les langages pour penser et communiquer, la formation de la personne et du citoyen et les méthodes et outils pour échanger et communiquer.
- Ce lien est traduit par les 5 compétences générales définies par les programmes :
 - Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps
 - S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils
 - Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
 - Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
 - S'approprier une culture physique sportive et artistique
- Des modules d'apprentissage longs (10 à 15 séances), découpés en 4 phases : découverte, référence, structuration et bilan où savoir-faire, connaissances et attitudes sont les contenus d'enseignement ;
- La confirmation d'une séance qui comporte 3 temps : l'avant séance qui prend place en classe et permet de préparer l'élève au temps de pratique effective, la séance elle-même et l'après séance qui permet de revenir sur ce qui a été fait, permet le lien avec d'autres compétences et permet de donner du temps à l'élève pour qu'il puisse fixer la trace de ce qu'il a réalisé ;
- La méthodologie de la tâche motrice comme outil permettant la mise en œuvre des partis pris pédagogiques et didactiques.

4.Des enjeux que contribue à véhiculer le champ d'apprentissage « produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée »

Produire : c'est créer, faire exister, mettre en œuvre, rendre concrète, réelle, une idée, une intention, un projet. Produire s'accompagne de l'idée que l'élève a besoin de rassembler des ressources, d'aller chercher en lui et éventuellement dans son environnement des ressources, et qu'il va les organiser, les coordonner et les mobiliser en vue de réaliser la performance dont il pense être capable. Le verbe produire véhicule l'idée de transformation d'éléments séparés en un tout cohérent différent, plus complexe. Produire, c'est passer du projet de performance à sa réalisation concrète. C'est donc bien exécuter ce projet et le faire passer du planifié à l'exécuté. L'idée de produire s'accompagne aussi de l'idée de reproduction. La production peut être refaite, réussie à nouveau.

Une performance : cette performance est avant tout envisagée du point de vue de la prestation, de la réalisation personnelle. Il est fondamental que l'élève mette en relation sa performance avec les manières de faire qu'il utilise. L'élève doit comprendre que cette performance est le résultat de la mobilisation de ses ressources personnelles. Elle n'est ni pari ni résultat du hasard mais au contraire le résultat d'un travail régulier qui fait appel à plusieurs dimensions :

- Un engagement personnel fort : cette performance m'appartient.
- Un travail régulier qui va permettre tout à la fois de stabiliser et d'améliorer l'évolution des niveaux de performance. Stabilisation et amélioration sont étroitement imbriquées. Je peux améliorer ma performance car je stabilise mes manières de faire, qui deviennent de réels points d'appui. Je les rends plus efficaces, voire plus efficaces. Cette stabilisation de la performance comprise comme ce que je suis capable de réaliser, traduit bien un projet maîtrisé. Je suis capable de me confronter à d'autres manières de faire et de me les approprier peu à peu. Je sais et j'identifie ce dont je suis capable. Etant en mesure d'identifier clairement et précisément ce que je suis capable de faire, je peux projeter certaines actions pour aller au-delà de ma performance actuelle. La performance est planifiée, annoncée. Elle est attendue au sens de prévisible et est donc puissamment en lien avec l'évaluation.
- Une possibilité de confrontation au sein du groupe classe pour situer ma prestation parmi l'ensemble de celles des autres élèves. Elle peut être discutée, commentée.

Mesurée : cette performance est mesurable. La mesure offre des comparaisons possibles et permet le constat des progrès accomplis. Il s'agit donc de favoriser le processus d'identification et de repérage de mes progrès. Cela nécessite des repères dans le dispositif et des repères pouvant être pris sur soi (distance nagée tête dans l'eau, nombre d'expirations complètes enchaînées sans arrêt, etc.). Cette mesure concerne aussi bien la distance parcourue que les manières de faire. Ces manières de faire sont centrales dans l'élaboration de la performance. Mais qui dit mesure dit dépassement possible de celle-ci. Ne pas permettre le repérage de cette performance par le biais de dispositifs particuliers ne permet pas à l'élève de construire la maîtrise de cette performance.

A une échéance donnée : ces mots accolés au mot « mesurée » renvoie inmanquablement à la notion de projet à réaliser de façon quasi certaine puisqu'une échéance est fixée. Se dégage donc deux idées fortes :

- la planification de la production de la performance ce qui implique une connaissance réelle de ses ressources puisque la performance doit être produite à un moment connu du « producteur ». Cela implique une projection de celui-ci vers un futur plus ou moins proche mais également le balisage des « performances » intermédiaires et la prise de conscience de celles-ci
- la compréhension de l'intérêt de réellement s'impliquer dans la phase de structuration de manière à améliorer certaines manières de faire identifiées comme posant encore des difficultés.

5. La tâche motrice comme support des apprentissages

Une tâche, c'est :

Un **BUT CLAIR**, COMPREHENSIBLE par les élèves qui permet à l'élève de comprendre ce qu'il y a à faire ;
(Exemple : je dois plonger et chercher à sortir le plus loin possible)

Un **dispositif matériel**, DIFFERENCIE et CONNU des élèves avant la séance
et
Des **consignes** claires qui doivent organiser le travail du groupe classe ;

Des **MANIERES de FAIRE** simples, de plus en plus efficaces, qui doivent permettre à l'élève de REUSSIR ce qui est demandé. Ces manières de faire doivent être présentées aux élèves comme plus importantes que la réalisation d'une performance qui découle de ces manières de faire.
(Exemple : pour m'immerger sans aide, je dois basculer mon corps vers l'avant et ma tête doit descendre la première)

Des **CRITERES de REUSSITE** clairs et DIFFERENCIES parce qu'adaptés aux ressources des élèves.
(Exemple : je suis passé à travers le cerceau positionné à 1,00m de profondeur sans le toucher ni m'y accrocher)

Laissons nos élèves REPETER une même action, (cf. O. Reboul)²

Donnons leur du TEMPS pour stabiliser ce qu'il y a à apprendre,

En leur précisant dès que nous l'estimons nécessaire les meilleurs manières d'agir dans et sous l'eau.

En fin de projet, vous trouverez un répertoire de 20 tâches regroupées par thèmes de travail qui permettront de sensibiliser vos élèves aux manières de faire. Ce recueil doit permettre le travail à la piscine mais également en amont et en aval, **DANS la CLASSE.**

² O. Reboul, Qu'est-ce qu'apprendre ? PUF 1980

6.La sécurité

La sécurité doit être envisagée dans ses deux dimensions :

- passive,
- active.

Si la première relève exclusivement de la responsabilité des encadrants de la séance (enseignants, intervenants professionnels, personnels en surveillance, intervenants bénévoles), la seconde constitue un contenu d'enseignement à part entière qui doit être transmis à l'élève.

Le tableau ci-après présente un certain nombre d'éléments concourant à la sécurité des élèves. Ce récapitulatif non exhaustif des mesures à mettre en œuvre sera obligatoirement adapté au contexte local.

Sécurité passive	<p>Définition des contenus d'enseignement, de leur progressivité et de leur adaptation aux ressources des élèves ;</p> <p>Respect des taux d'encadrement et de tout autre point destiné à accroître cette sécurité (Ex : surface disponible par élève (4m²), accessibilité des bords aux élèves, bonnets de couleur par classe, etc.) ; Respect des procédures d'agrément des éventuels bénévoles participant à l'encadrement des séances de natation ;</p> <p>Définition précise des zones dévolues à chaque adulte présent ;</p> <p>Des éléments de sécurité disponibles permettant d'intervenir rapidement en cas d'incident (perches, frites, etc.)</p> <p>Connaissance des profondeurs et de certaines limitations liées à ces profondeurs (pas de plongeon ou pas d'entrée sautée dans certaines zones trop peu profondes, etc.) ;</p> <p>Vérification du bon état général du matériel pédagogique ;</p> <p>Repérage de toute situation potentiellement dangereuse pour l'élève et action destinée à remédier au constat : rappel de la consigne, interruption ou arrêt de la séance si les conditions de sécurité ne sont plus remplies</p> <p>Connaissance précise de la conduite à tenir en cas d'incident mineur ou d'accident nécessitant une évacuation du bassin ;</p> <p>Surveillance vigilante pendant toute la durée des activités de natation et comptage régulier des élèves à plusieurs reprises tout au long de la séance ;</p> <p>Organisation du retour vers les vestiaires empêchant tout retour en arrière d'un élève isolé (adulte fermant la marche de son groupe).</p>
Sécurité active	<p>Connaissance par l'élève :</p> <ul style="list-style-type: none">- des personnes présentes et de leur rôle ;- des règles de sécurité (ne pas entrer sur les plages en l'absence du personnel de surveillance, ne pas courir, ne pas sauter sur un camarade, ne pas pousser, ne pas s'appuyer sur un camarade, connaître le signal de fin de séance et indiquant un incident, ne jamais revenir seul sur le bassin) et de fonctionnement (sens de rotation, moment où entrer dans l'eau est permis, nombre d'élèves maximal sur un même atelier, etc.)- de ce qu'il est en mesure de réaliser (projet) et de réussir (critères de réussite) et des zones adaptées à ses ressources dans lesquelles il peut évoluer ;- de l'aménagement général du bassin et de certaines zones particulières ;- de l'aide qu'il peut solliciter auprès des encadrants ;- de la façon d'utiliser les matériels présents dans le bassin ;- de l'importance d'évoluer en binôme ;- des différents temps de la séance.

L'enseignant et les MNS doivent veiller à ce que les conditions d'une pratique en sécurité pour les élèves soient assurées (cf circulaire n° 2011-090).

6.1 La construction de la sécurité par l'élève

Mais l'élève doit être associé à la construction de sa PROPRE sécurité. Pour l'aider à construire cette sécurité, il est nécessaire qu'un temps de travail en classe, **AVANT LA SEANCE**, permette de préciser un certain nombre d'éléments figurant ci-dessous.

AVANT la séance :

Je ne rentre pas sur le bassin ou dans l'eau tant que le MNS de surveillance n'est pas sur la chaise de surveillance.

Je connais certaines interdictions importantes : on ne pousse pas, on ne s'appuie pas sur un camarade, on ne saute pas sur un camarade

Je connais les profondeurs du bassin dans lequel je vais nager.

JE NE PLONGE PAS EN PETITE PROFONDEUR

Je connais les tâches que je dois faire aujourd'hui.

Je sais dans quelles zones je peux travailler.
Je sais à quelles conditions je peux changer de zone de travail (Exemple : après avoir réussi 5 fois de suite à descendre à 1,00 m de profondeur, je peux demander à un adulte de passer là où je vais pouvoir tenter de m'immerger à 1,20 m).

PENDANT la séance

Je respecte les endroits pour entrer et pour sortir.

Je respecte le sens de circulation dans la ligne d'eau.

J'attends que mon camarade ait quitté la zone prévue avant de sauter dans l'eau ou de plonger.

Passer chacun son tour, c'est pouvoir essayer, s'entraîner dans de bonnes conditions.

Je connais le but de la tâche que je réalise.

Je sais que répéter, c'est être de plus en plus à l'aise.

Je connais aussi le critère de réussite qui me permet de savoir si j'ai réussi ce que je voulais faire.

Je sais aussi ce que je peux faire de plus difficile.

Je peux aider mon camarade à mieux comprendre ce qu'il faut faire ou à savoir s'il a réussi ce qu'il voulait faire. Il pourra m'aider à son tour.

APRES LA SEANCE et EN CLASSE

Je ne reviens jamais seul sur le bord du bassin même si j'ai oublié ma serviette ou mes lunettes. J'en parle à la maîtresse ou au maître qui ira les chercher quand nous serons habillés et prêts à partir.

Je sais ce que j'ai réussi.

Je sais ce que je n'ai pas encore réussi et que je pourrai essayer de réussir la fois prochaine.

En classe, je parle, je raconte, j'écris et je me rends compte de mes progrès.

6.2 La répartition des rôles des adultes :

Il est nécessaire que l'enseignant et l'éducateur sportif aient une vue d'ensemble de la séance pour pouvoir faire évoluer la classe dans le temps. Aussi, il importe qu'ils s'occupent alternativement de tous les élèves. La stricte séparation de la classe en 2 groupes, totalement étanches, et encadrés par une seule et même personne tout au long du module, n'est pas souhaitable.

Cela étant précisé, il appartient aux adultes de veiller à ne pas se retrouver simultanément sur les mêmes tâches (ex : 2 au marquage des résultats) sauf nécessité temporaire.

Cela relève aussi de la sécurité.....

Il est rappelé qu'une tenue adaptée est nécessaire pour tous les acteurs de ces séances d'activités aquatiques.

6.3 Quelques rappels importants, notamment le Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours

Aucune entrée n'est permise si tous les personnels nécessaires ne sont pas à leur poste et notamment le BEESAN de surveillance qui ne peut remplir aucune autre tâche (téléphone ou toute autre occupation dans le local des maîtres nageurs sauveteurs, etc.)

En début de séance, il est interdit d'entrer dans l'eau sans l'accord du Professeur des écoles.

La sortie de l'eau se fait lorsque le BEESAN de surveillance siffle la fin de la séance (3 coups de sifflet ou avertissement de vive voix)

En cas d'incident :

Le BEESAN le plus proche intervient. Ce qui n'interdit pas aux professeurs des écoles qui sont à proximité d'intervenir également.

Les enseignants font évacuer le bassin à leurs élèves puis les regroupent dans la zone prévue à cet effet. Un décompte des élèves sera réalisé à ce moment-là. Si la séance ne peut se poursuivre en raison du déroulement de l'intervention qui nécessite la coopération de plusieurs sauveteurs, les enseignants dirigent leurs élèves vers les vestiaires et s'assurent que le volet empêchant tout retour vers le bassin est clos après leur passage.

L'audition d'une sirène signifie l'évacuation immédiate de l'établissement dans son entier.

Des exercices pourront être réalisés afin de vérifier l'appropriation par tous de ces règles de sécurité.

7. La trace

Roland Michaud a largement développé l'intérêt de garder une trace de ce que réalisent les élèves, de leur vécu corporel. Ce vécu, il le définissait comme suit :

« Le vécu corporel est l'ensemble des actions réussies ou échouées, la capitalisation d'expériences qui ont laissé une trace dans la construction de la personne et qui influencent plus ou moins les apprentissages ultérieurs et l'image que l'on a de soi ».

Cette notion de trace représente un véritable enjeu car il s'agit de transformer, notamment dans l'avant et l'après, mais pas seulement, les expériences corporelles vécues, les sensations qui ont pu être éprouvées, les connaissances qui ont pu en être retirées en un ensemble de réflexions et de connaissances conscientes appartenant au sujet, modelé en grande partie par lui, et qui représentera une base solide, utile pour l'élève dans la « façon de se percevoir » et qu'il aura la « possibilité de rappeler, utiliser, transformer » afin de s'exprimer dans de nouveaux contextes. Finalement, cette trace peut être tout à la fois ce que je sais de moi, à l'issue de mes apprentissages, plongé dans les situations où j'ai été placé, mais aussi ce que je peux utiliser pour m'engager dans de nouveaux apprentissages, dont la réussite dépendra en grande partie de la qualité de la trace sur laquelle je vais pouvoir m'appuyer.

Il convient donc de permettre à l'élève, notamment avant la séance d'activités aquatiques, mais aussi après, de fixer la trace la plus explicite possible, une trace qui lui permettra de « donner de la consistance » à ce qu'il a vécu, puis de « manipuler » mentalement tout ce qu'il a pu réaliser, connaître, ressentir afin d'en faire une ressource cognitive qui s'éloigne de la simple impression, fugace et donc à terme peu utilisable, pour aller vers une réelle connaissance formalisée.

Pour aider à construire cette trace, il est possible de mettre les élèves en binôme. Attention, « binôme » ne veut pas forcément dire que l'un des 2 est forcément hors de l'eau. S'immerger à la perche puis regarder son copain (ou le suivant) agir à son tour et lui dire s'il a immergé toute sa tête ou jusqu'au front, dire à un élève qui travaille le plongeur à quelle distance il sort de l'eau après son plongeur sont des façons très concrètes de montrer l'intérêt de travailler en binôme.

8. Les propositions

8.1 Les contenus d'enseignement

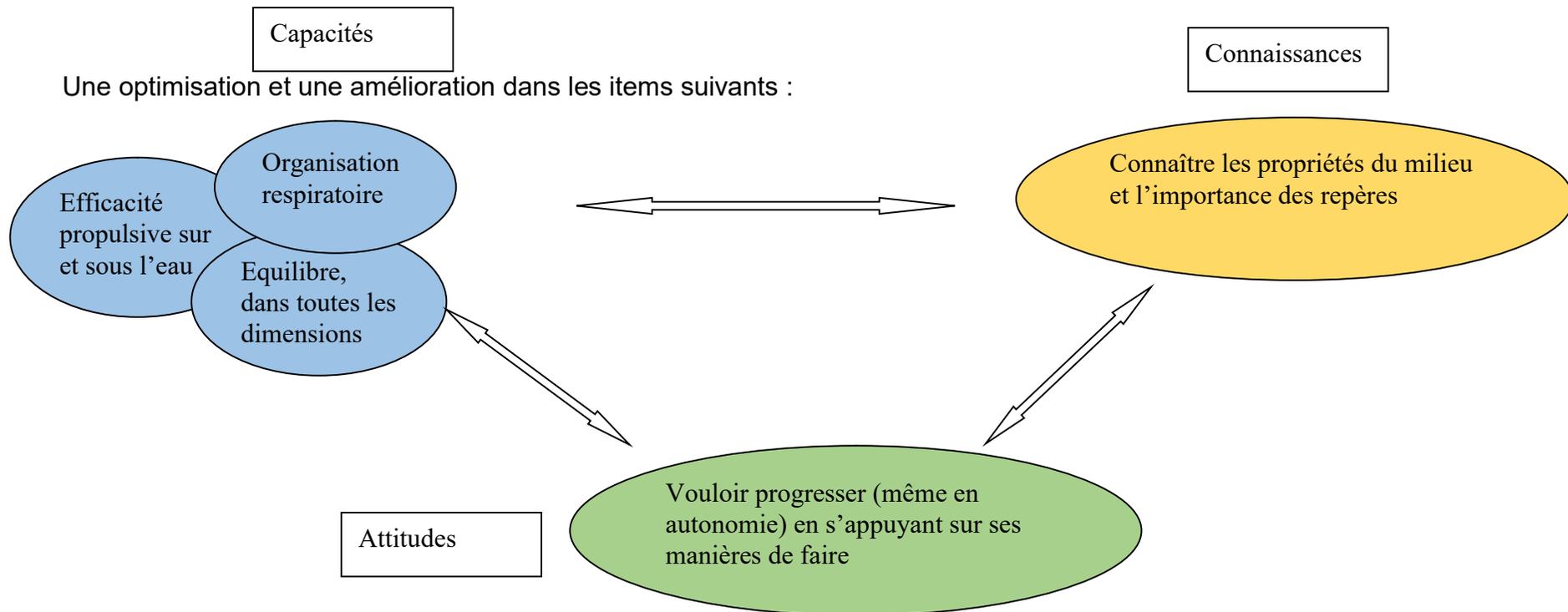
Connaissances Les verbes sont du type : comprendre, savoir, connaître, repérer, mettre en relation, identifier, etc.	Capacités / Savoir-faire Les verbes sont du type : réaliser, faire, recommencer, essayer, faire autrement, faire plus ou mieux, tenter, répéter, etc.	Attitudes Les verbes sont du type : oser, s'engager, accepter, respecter, encourager, coopérer, aider, prendre en compte, etc.
<p><u>Connaissance de soi :</u> Connaître ses réactions face aux difficultés Identifier ses points forts et ses points faibles. Choisir de travailler sur un des 2 versants ou sur les 2 Choisir un projet adapté à ses ressources pour progresser Situer sa performance par rapport à un outil de mesure externe (permettant de mesurer le temps mais surtout la distance) Relier ces indications internes à des informations plus personnelles Mettre en relation manières de faire et la performance réalisée Comprendre que l'on est l'auteur de sa performance et donc que l'on peut influencer sur elle Planifier la réalisation de sa performance Prendre conscience de ses progrès en utilisant les repères à disposition dans le milieu et comprendre que l'essentiel ce sont les progrès réalisés</p> <p><u>Connaissance des règles et du cadre de fonctionnement :</u> Connaître les règles de fonctionnement, de sécurité Savoir que les fiches sont là pour permettre de résoudre les difficultés qui sont les siennes</p> <p><u>Connaissance des autres et du milieu</u> Situer sa performance par rapport à l'environnement, par rapport aux autres Prendre connaissance des autres manières de faire, repérer les points qui peuvent poser problème par rapport à ses propres ressources et élaborer des projets d'entraînement étalonnés (étape par étape) Connaître les grands principes régissant propulsion, respiration, équilibre et la prise d'informations qui permettent d'être efficaces Propulsion : savoir et comprendre que selon la direction et la vitesse de déplacement de mes membres (surtout supérieurs), je vais pouvoir me</p>	<p><u>Par rapport aux manières de faire personnelles :</u> Mettre en œuvre les grands principes liés à la propulsion, à l'équilibre, à la respiration et à la prise d'informations Gérer ses ressources énergétiques en fonction des objectifs que l'on se fixe Nager avec une grande amplitude plutôt qu'en accélérant mes bras Pousser l'eau vers l'arrière, en accélérant le bras au fur et à mesure de son déplacement vers l'arrière Faire revenir le bras vers l'avant en passant largement au-dessus de l'eau S'allonger plutôt que se redresser Souffler dans l'eau et prendre de l'air à l'extérieur plutôt que tout faire à l'extérieur Prendre de l'air régulièrement (tous les 2 ou 3 mouvements) Tourner la tête pour inspirer plutôt que la lever Varier ses manières de faire de façon à ne pas se contenter de ce que l'on sait faire et trouver ainsi des voies de progrès</p> <p><u>Par rapport aux projets à mettre en œuvre :</u> Réaliser le projet qui a été prévu et prendre le temps d'être à l'aise dans ce projet S'en servir comme base pour aller plus loin,</p>	<p><u>Par rapport à l'effort et aux résultats obtenus :</u> Accepter les efforts nécessaires pour progresser et pour résoudre les difficultés rencontrées, accepter la répétition tout en respectant ce qu'il y a à faire Se concentrer sur ses efforts et ne pas être « aspiré » par la performance Accepter de travailler en autonomie Accepter d'être pour un temps en difficulté ou en tout cas plus ou pas dans une situation facile, ne pas se contenter de ce que l'on sait faire Accepter la critique qui n'est pas faite pour nuire mais pour aider à progresser</p> <p><u>Par rapport à autrui</u> Accepter l'aide proposée par un camarade Solliciter l'aide de l'adulte et d'un camarade qui semble plus à l'aise Proposer son aide à un camarade que l'on pense pouvoir aider Respecter les efforts d'autrui</p> <p><u>Par rapport au cadre d'évolution :</u> Appliquer les règles de sécurité et de fonctionnement (respect de tours de passage, de la zone de travail, etc.) et faire respecter ces mêmes règles Accepter les différents rôles prévus</p>

déplacer de façon plus ou moins efficace sur l'eau (et sous l'eau)
Respiration : savoir et comprendre qu'adopter un rythme respiratoire régulier (inspiration aérienne, expiration aquatique) est une condition de confort et d'effort pouvant être prolongé
Equilibre : savoir et comprendre que la position de mon corps a des conséquences importantes sur mon évolution aquatique (résistances, fatigue, durée de mon déplacement)
Information : savoir et comprendre que je peux prendre des informations dans mon environnement (balises, repères) mais aussi sur moi-même (souffle, fatigue, impression d'aisance ou de difficulté)
Coordination générale : savoir et comprendre que toutes mes actions sont liées : lever la tête pour inspirer au lieu de la tourner, c'est forcément perturber ma propulsion, enfoncer une partie du corps dans l'eau, donc augmenter les résistances, et donc diminuer mon efficacité globale.
Comprendre que le dosage de mon effort est un point important de ma réussite

pour faire plus, pour faire mieux, pour faire autrement
Mobiliser ses ressources pour atteindre un projet plus difficile
Avoir confiance en soi au moment de l'échéance
Par rapport aux rôles
Remplir le plus correctement possible ses tâches d'observateur ou d'aide

8.2 Une synthèse des CONTENUS D'ENSEIGNEMENT

Les contenus d'enseignement doivent articuler intimement 3 domaines (capacités, connaissances, attitudes) dont chacune est porteuse d'objectifs majeurs :



L'organisation respiratoire mentionnée dans le schéma ci-dessus a une importance particulière car d'elle va dépendre la qualité du déplacement effectué et donc la performance réalisée. Cette organisation respiratoire passe par différentes étapes qu'il convient de repérer chez nos élèves et ce afin de les mettre en projet.

1e étape : inspiration volontaire préparatoire à l'immersion de la tête

2e étape : expiration aquatique irrégulière et/ou incomplète puis de plus en plus complète

3e étape : alternance plus ou moins régulière d'inspirations aériennes et d'expirations aquatiques

4e étape : construction d'une alternance respiratoire personnelle régulière

5e étape : alternance respiratoire régulière (tous les 2 ou 3 mouvements de bras dans les nages alternées) permettant la poursuite de l'effort

6e étape : Dans cette alternance respiratoire régulière, les inspirations se font latéralement (en crawl), du côté où la main touche la cuisse, afin de perturber au minimum le déplacement.

9. Le module

LE MODULE D'APPRENTISSAGE			
<i>Phase de découverte et de reprise de contact : 4 séances</i>	<i>Phase de référence 2 séances</i>	<i>Phase d'entraînement (ou de transformations) 6 à 7 séances</i>	<i>Phase de bilan 1 séance</i>
<p><i>Séances 1 et 2 : Immersion sur les 2 premières parties des séances Déplacements sur les 2 secondes parties des séances</i></p> <p><i>Séances 3 et 4 : Séparation de la classe en 2 groupes numériquement égaux Travail des déplacements et des immersions sur les zones du bassin</i></p> <p><i>Important d'attirer l'attention des élèves sur les manières de faire utilisées et sur les repères possibles</i></p> <p><i>Respect des règles de sécurité et de fonctionnement</i></p>	<p><i>Réalisation d'une « performance » mesurée. Les élèves réalisent une entrée suivie d'un déplacement Puis ils essaient d'enchaîner, s'ils le peuvent, une immersion et une flottaison</i></p> <p><i>Important de recueillir des informations sur les manières de faire utilisées</i></p> <p><i>Fiche d'évaluation proposée ci-dessous</i></p>	<p><i>Plusieurs thèmes vont traverser cette phase : Travail autour de la maîtrise de la respiration (construction de l'alternance de l'expiration aquatique et de l'inspiration aérienne) Travail autour de la propulsion (ventrale et dorsale) Travail autour de l'équilibre (ventral ou dorsal)</i></p> <p><i>Enchaîner les actions est</i></p> <p><i>Les tâches sont là pour aider les élèves à mieux comprendre comment faire pour réussir</i></p>	<p><i>En fin de module, utilisation de la même fiche d'évaluation qu'en référence. L'élève élabore son projet et doit essayer d'enchaîner ses actions.</i></p> <p><i>Là encore, les informations recueillies doivent intéresser les manières de faire et pas seulement les éléments mesurables même s'ils sont importants.</i></p>
	<p><i>Il est fondamental de ne pas perdre de vue que l'élève doit être renseigné sur ce qu'il réalise et réussit. Cela passe par un dispositif qui propose des critères de réussite. Ces critères de réussite doivent être expliqués, connus et réellement utilisés.</i></p> <p><i>Il est important que tout au long du module l'idée d'enchaîner les actions soit présente. Enchaîner ne veut pas dire aller vite. Enchaîner veut dire que je ne dois pas reprendre appui et que je n'utilise pas d'aide entre les actions. Je suis en autonomie</i></p>		

9.2 La phase de découverte

Au cours de cette phase, la classe est séparée en 2 groupes numériquement équitables.

Avant d'évoluer dans les lignes du milieu, l'élève doit avoir fait la preuve qu'il se déplace sans difficulté particulière dans les lignes situées au bord. Il doit aussi recevoir l'autorisation d'un adulte.

Trois objectifs majeurs :

- **Permettre à l'élève d'investir le milieu en confiance**
- **Permettre à l'élève de REPERER ce qu'il sait faire et le mesurer**
- **Lui faire prendre conscience de l'importance du respect des règles de sécurité et de fonctionnement.**

Donc des repères pour :

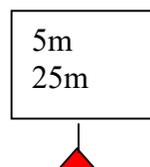
entrer



sortir :

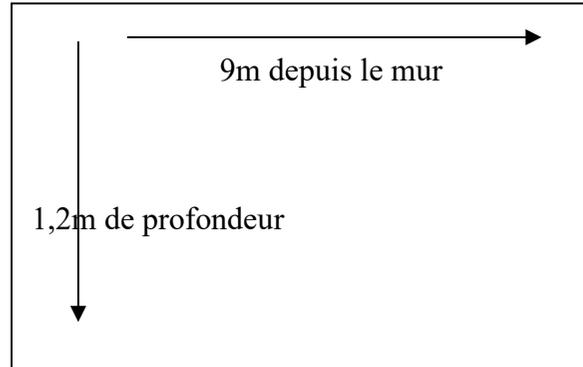


mesurer une distance parcourue :





connaître la profondeur atteinte :

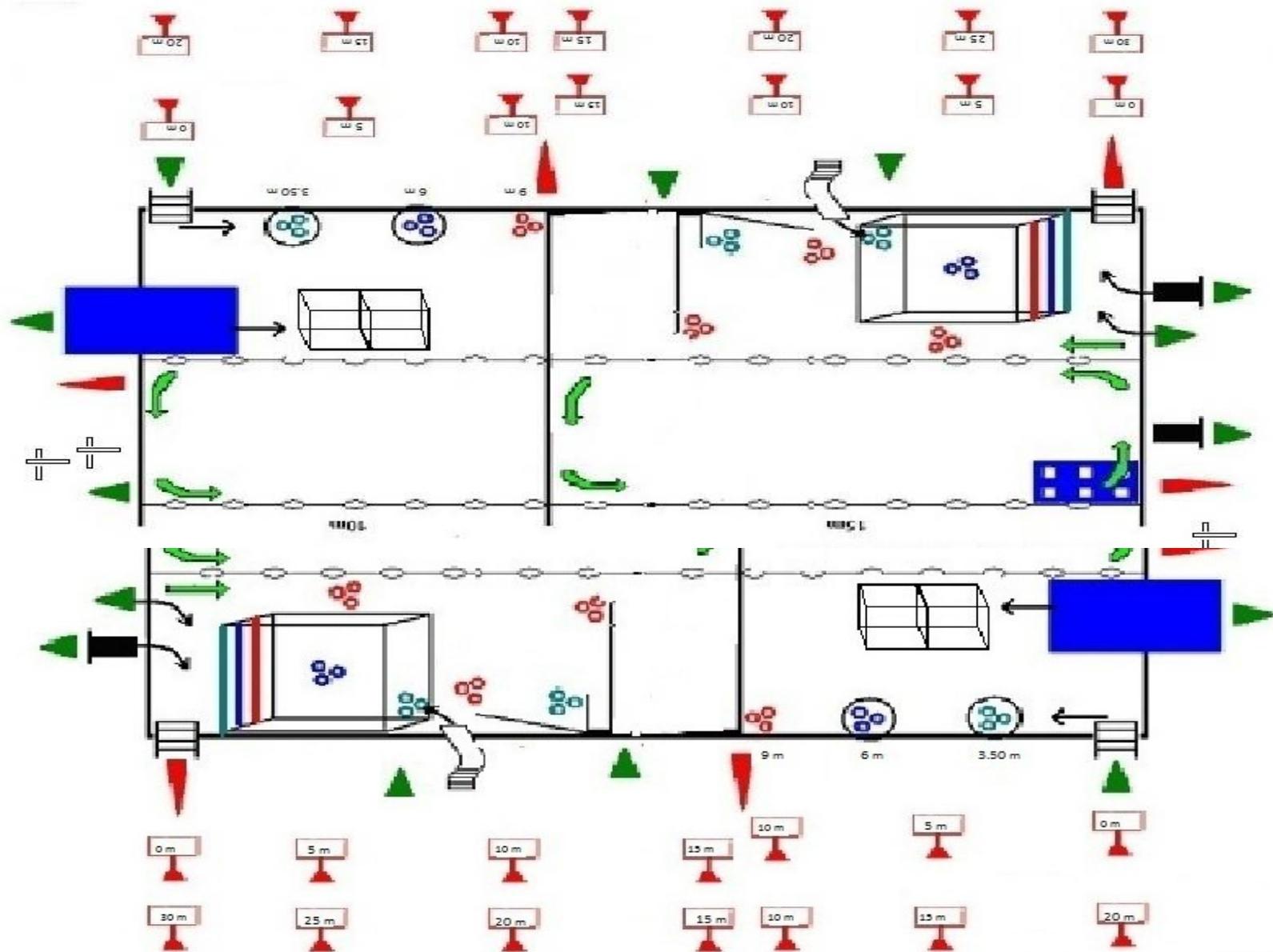


Travail en classe à réaliser avant.....

Présenter le dispositif, attirer l'attention des élèves sur les ateliers qui vont être proposés, leur emplacement dans l'espace
Préciser le but de chaque atelier et des critères possibles en expliquant bien qu'ils sont à connaître pour pouvoir prendre des repères personnels
Rappeler les règles de sécurité et les règles de fonctionnement
Aborder les difficultés majeures que vont peut-être rencontrer les élèves : trouver et travailler des manières de faire qui permettent d'avancer, de respirer, etc.
Rassurer les élèves pour qui l'eau serait un motif d'appréhension

.....et après la séance :

Revenir sur le vécu de cette séance. Quelles ont été les difficultés rencontrées ? Quels ont été les éléments plutôt faciles ? Quelles solutions ont été trouvées ? Quelles manières de faire ont été utilisées ? L'enseignant a-t-il perçu des éléments qu'il souhaite porter à la connaissance des élèves sur l'engagement face au travail, sur le respect des règles, sur la qualité du travail qu'il a pu constater, sur les difficultés rencontrées ?
Quels repères les élèves ont-ils pu prendre sur leurs réalisations ? Ont-ils repéré le point qui leur pose un problème particulier ?
Ont-ils travaillé ensemble avec des camarades en s'aidant ?
Annoncer la séance de la semaine prochaine et expliquer succinctement les objectifs de cette séance.



9.3.La phase de référence

Sur le même dispositif que la phase de découverte.

Un objectif :

- **permettre à l'élève de repérer précisément ce qu'il sait faire et la « mesure » de sa performance**
- **attirer son attention sur le fait de chercher à enchaîner ses actions.**

Les élèves évoluent par binôme.

Le 1^{er} élève réalise son déplacement. Il est observé par son binôme qui tient une fiche d'évaluation. Puis l'observateur devient nageur et vice-versa.

Il en va de même pour les autres actions.

Travail en classe à réaliser avant.....

Comprendre la fiche d'évaluation. Une attention toute particulière doit être apportée à l'explication de la fiche d'évaluation. Sans compréhension claire de cette fiche, cette séance perd tout son intérêt et ne permettra pas de participer à la mesure des progrès réalisés par l'élève.

Il appartient aux enseignants de vérifier la bonne appropriation par les élèves de la fiche présentée ci-dessous

Se préparer au maniement de celle-ci. La faire remplir fictivement en classe

Insister auprès des élèves sur le fait qu'il s'agit d'une évaluation qui va permettre de prendre des informations afin de dégager des pistes de travail et en aucun cas une évaluation sanction
Poursuivre le travail mené autour de la sécurité en leur montrant que se connaître c'est savoir ce que je suis capable de faire et donc être capable de choisir au mieux les actions que je vais réaliser

Leur dire que le projet choisi pourra être répété, modifié s'il n'est pas adapté.

Aborder quelques éléments de culture mathématique qui pourront aider les élèves

.....et après la séance :

Revenir sur les résultats obtenus par chacun, valoriser toutes les réussites

Aider à identifier et faire verbaliser sur les difficultés rencontrées par les élèves

Sensibiliser les élèves aux thèmes de travail qui découlent des difficultés rencontrées

Leur présenter le fonctionnement de la phase de structuration, les ateliers, les tâches qui pourront les aider à améliorer leurs façons de faire

Fiche situation de référence

Date :/...../.....	Classe CM	Prénom du nageur :
		Prénom de l'observateur :

Entrées	Déplacements		Flottaisons		Immersions	
	Profondeur : Aide :				Profondeur :	
	Avec aide	Sans aide		Durée		Durée
Echelle	5m	5m	Etoile sur le dos		Rapporter un anneau du fond	
Saut départ du bord	10m	10m	Etoile sur le ventre		Perche verticale	
Saut du plot	15m	15m	En boule		Perche oblique	
Plongeon du plot	20 m	20 m	Verticalement		Cage	
Autre (à préciser) :	25 m	25 m			Autre (à préciser) :	
	30m	30m				

9.4 La phase de structuration

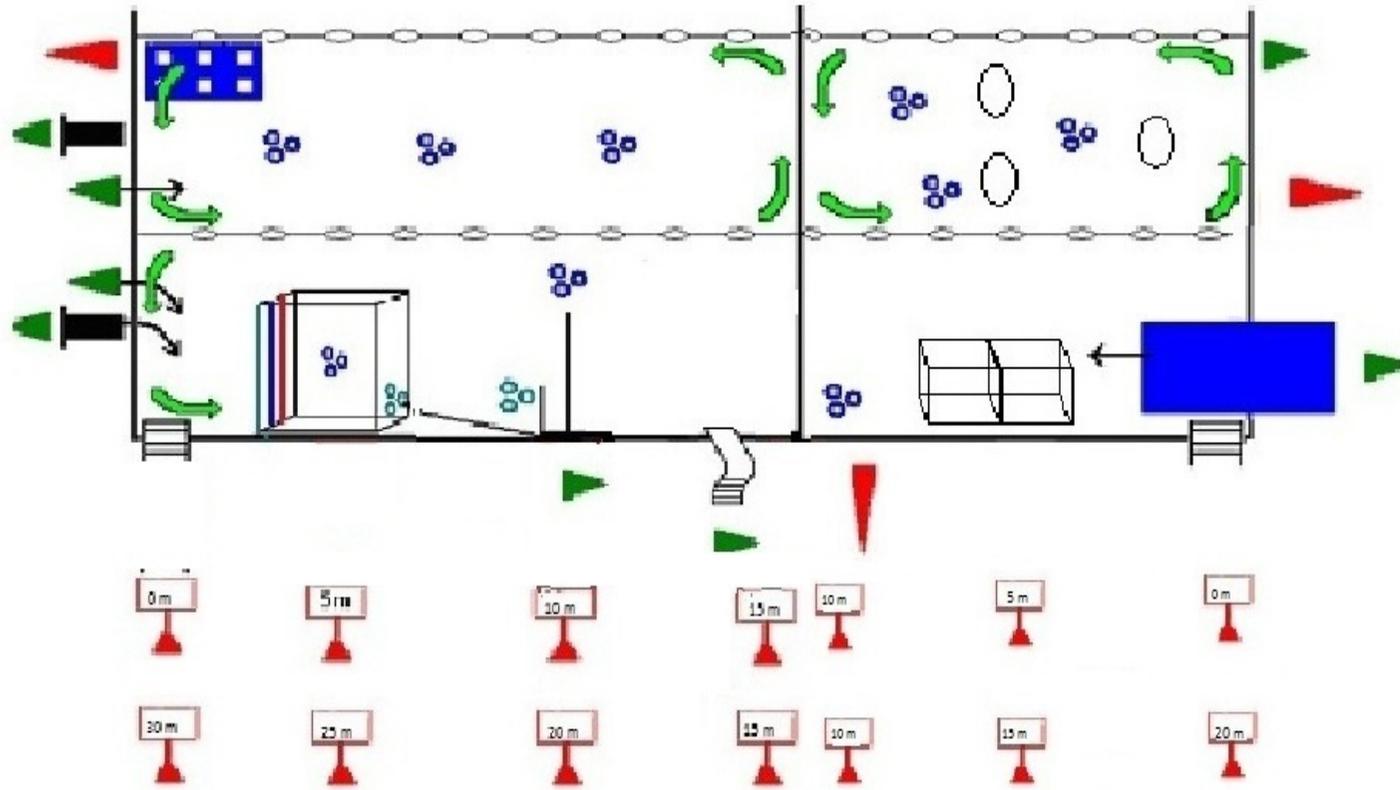
	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13
ENTRER							
SE DEPLACER (avec de moins en moins d'appuis et augmenter les déplacements réalisés sans appui et sans aide)							
S'IMMERGER (en s'aidant de moins en moins du matériel. Chercher à vraiment s'immerger seul, sans appui)							
FLOTTER (accepter d'être totalement immobile dans un 1 ^{er} temps puis être en mesure de réaliser un surplace)							
ENCHAINER les ACTIONS (au moins les 3 actions Entrer, Flotter, s'Immerger)							

Dans le cadre des objectifs de la phase de transformations, les adultes qui encadrent l'activité ont la possibilité de choisir leurs actions pédagogiques ainsi que leurs méthodes de travail. Pour cela, les dispositifs permettent la réalisation d'un travail en atelier et/ou en parcours. Les flèches en trait plein figurant dans le tableau ci-dessous concernent les actions qui doivent être principalement travaillées au cours de certaines séances. Ces actions ont un caractère prioritaire.

Les flèches en pointillé traduisent des actions qui peuvent être travaillées de manière plus autonome par les élèves, à la condition que leur aient été communiquées les manières de faire leur permettant de réussir.

Les indications apportées par les flèches ne sont pas à comprendre comme des bornes rigoureuses. Elles indiquent des priorités qui pourront être modulées par le professeur des écoles et le MNS en fonction de la progression de la classe.

DISPOSITIF DE STRUCTURATION



S

Concernant la phase de structuration, il n'est pas souhaitable de fixer précisément le contenu de chaque séance. L'hétérogénéité des classes, la nécessité d'approfondir certains contenus en fonction des réalisations élèves oblige à une certaine souplesse. En revanche, il est hors de question que le contenu des séances soit découvert à l'arrivée sur le bassin. Cela va à l'encontre de tout ce qui permet à un élève d'être acteur de ses apprentissages, c'est-à-dire l'importance de l'avant et de l'après séance dans le développement de l'élève. Connaître le thème dominant de la séance à venir, se préparer aux tâches qui vont être proposées, se représenter l'endroit où vont être travaillées les tâches proposées, connaître les critères de réussite sont autant d'éléments qui participent à la construction de sa propre sécurité par l'élève, de son autonomie et au maintien de son engagement dans les apprentissages.

Pour cela, un répertoire de tâches susceptibles d'être proposées aux élèves a été élaboré. Les tâches de ce répertoire :

- pourront ainsi être travaillées en classe, en amont et en aval de la séance proprement dite ;
- seront affichées (plastifiées) sur les murs de la piscine afin que lors de la phase de structuration, les élèves et les adultes puissent s'y référer à tout moment.
- permettront à chaque élève de prendre connaissance des points qu'il doit travailler, de bien intérioriser le but de ce qui lui est proposé et ce qui lui permettra de dire qu'il a réussi.

Ces tâches ont été regroupées par thèmes.

A la fin de chaque séance, l'éducateur sportif et l'enseignant pourront définir ensemble, au vu des progrès réalisés par la classe et des difficultés qui persistent, les thèmes qui seront travaillés au cours de la prochaine. La répartition des tâches par thèmes (respiration, propulsion, équilibre) permettra aux élèves et aux enseignants de s'appropriier la ou les séance(s) à venir en préparant les tâches en classe mais aussi de mesurer leur progrès et de revenir sur les manières de faire au retour en classe.

Sur certaines tâches est mentionnée la possibilité d'un travail en binôme. Cette possibilité n'est pas à comprendre obligatoirement comme une organisation qui implique :

- un élève dans l'eau qui travaille
- un élève hors de l'eau qui observe.

Le travail en binôme veut dire qu'un élève œuvre sous le regard d'un autre élève. Ce travail peut permettre à un élève, averti du but et des critères de réussite de renseigner son camarade sur l'atteinte du but fixé et donc sur la réussite dans la tâche.

Ce travail en binôme peut également permettre à un élève qui vient de travailler de façon assez intense, de se reposer tout en effectuant cette tâche d'observation.

Cette modalité de travail en binôme peut jouer le rôle d'un renforçateur vis-à-vis des consignes données, du but à atteindre et des critères de réussite à atteindre. Ce rôle peut donc contribuer à une meilleure appropriation de l'ensemble par l'élève et contribue donc au développement d'une certaine autonomie.

Un travail sur la maîtrise de l'entrée plongée sera mené tout au long du module. Un temps dont les enseignants et les BEESAN restent juges sera dévolu à chaque séance à ce thème.

Travail en classe à réaliser avant

Avant la séance : en fonction des difficultés rencontrées par les élèves et des thèmes fixés par les enseignants et les BEESAN, travailler autour du répertoire des tâches.

S'assurer que les élèves sont conscients de la nécessité de prendre régulièrement des repères sur ce qu'ils font

Les alerter sur le fait que :

- seul un réel travail, quantitatif et qualitatif leur permettra de progresser
- les progrès peuvent être longs à venir mais que les repères sont là pour leur montrer que ces progrès sont réels

Toujours les encourager à élaborer, dans le cadre de ce qui est prévu, des projets personnels

Attirer leur attention sur l'importance de travailler avec d'autres élèves qui travaillent les mêmes thèmes

.....et après la séance :

Revenir sur les difficultés rencontrées mais aussi sur les réussites.

Revenir sur toutes les solutions trouvées par rapport à un thème. Essayer de dégager de grandes lignes sur les thèmes de la respiration, de la propulsion, de l'équilibre, de la vision.

Réfléchir sur ce qui a été efficace ou pas. Essayer d'en trouver les raisons.

Revenir également sur les représentations du milieu aquatique qui évoluent peut-être. l'eau est-elle toujours aussi inquiétante pour certains ? Ont-ils pris conscience de certaines « lois » physiques :

l'eau porte,

si je cherche à entretenir ma vitesse, c'est moins difficile que si je dois à chaque fois recréer de la vitesse

plus je souffle dans l'eau et mieux je respire

plus je pars doucement, moins je m'essouffle.

9.5 La phase de bilan

Les élèves reprendront la fiche utilisée au cours de la phase de référence et pourront ainsi constater les progrès réalisés.

Il est important que le constat des progrès réalisés ne se limitent pas aux seuls critères chiffrés. Des constats sur :

- les manières de faire (respiration par exemple, qualité des trajets aquatiques des bras, etc.) seront à faire également
- les connaissances : sur la manière de se profiler dans l'eau, sur l'importance de bien souffler tout l'air contenu dans les poumons, sur la façon dont l'élève réagit face à la difficulté, face au milieu, sur les critères de réussite, sur ce que l'élève s'est fixé comme but, etc.
- les attitudes : engagement dans le travail, relations avec les camarades, envie de faire et refaire, soin apporté à ce qui est demandé, etc.

doivent être connus des élèves et manipulés par eux..

Travail en classe à réaliser avant.....

Reprendre la fiche d'évaluation
Se préparer au maniement de celle-ci
S'assurer de la réelle compréhension de la fiche par l'élève
Relativiser le stress éventuel lié à ce moment puisque la séance est l'occasion de mettre en œuvre tout ce qui a été appris pendant le module.
Sensibiliser les élèves à l'importance de mettre en œuvre ce qui a été appris.
Sensibiliser les élèves à la vitesse de nage (lente) et sur la nécessité de poursuivre le déplacement pendant les 3mn
Travailler à la formulation de leur projet de déplacement et montrer que ce projet est un élément d'une sécurité dont ils sont en partie responsables.

.....et après la séance :

Revenir sur les résultats obtenus par chacun
Aider à identifier et faire verbaliser sur les difficultés rencontrées par les élèves
Montrer et insister sur les progrès réalisés en mettant en parallèle les résultats de la phase de référence et ceux de la phase de bilan
Mettre en lumière la nécessité de prolonger les réalisations effectives de façon à ne pas perdre ce qui a été appris ou à aller encore plus loin dans les apprentissages.

Les tâches regroupées par thèmes

10.1.THEME : MAITRISER LA RESPIRATION (R)

(Objectif pour l'enseignant : construire l'alternance inspiration aérienne, expiration aquatique)

10.1.1EN STATIQUE, SANS DEPLACEMENT (Tâches R1, R2 et R3) :

R 1	
But de la tâche Ou Ce que je dois faire	Je dois expirer (souffler) dans l'eau l'air contenu dans mes poumons
Dispositif	Cette tâche est travaillée sans se déplacer : <ul style="list-style-type: none"> - en petite profondeur : avec les pieds au sol ou pas - en moyenne profondeur : en se tenant au bord ou pas - en grande profondeur : en se tenant au bord ou pas
Manières de faire Ou Comment je dois faire pour réussir	J'inspire de l'air. Je mets mon visage (ou ma tête entière) dans l'eau et j'expire par la bouche. J'essaie d'expirer le plus régulièrement possible l'air contenu dans mes poumons. Je remonte une fois que j'ai tout soufflé (les poumons vides). Que fait mon corps au fur et à mesure que j'expire dans l'eau*
Critère de réussite Ou J'ai réussi quand....	Je fais des bulles. Je peux les entendre. Un observateur peut les voir à la surface. Je dois expirer sans m'arrêter. Je n'ai plus d'air à expirer quand je sors ma tête de l'eau
Simplification (S) Complexification (C)	S1 : je commence à expirer hors de l'eau et je continue à expirer, sans m'arrêter, tout en immergeant mon visage peu à peu C1 : idem en marchant en petite profondeur ou en me déplaçant le long du mur ou d'une ligne d'eau en moyenne profondeur C2 : j'expire par le nez C3 : je commence à expirer par le nez, puis par la bouche, puis je termine mon expiration par le nez et vice versa.

- Il s'enfonce doucement étant donné que la flottabilité permise par les poumons est diminuée

R2	
But de la tâche Ou Ce que je dois faire	Je dois enchaîner plusieurs fois : inspiration dans l'air et expiration dans l'eau
Dispositif Je dois chercher le plus vite possible à ne plus prendre appui au sol	Cette tâche est travaillée sans se déplacer : <ul style="list-style-type: none"> - en petite profondeur : avec les pieds au sol ou pas - en grande profondeur : en se tenant au bord ou pas Je peux me tenir au mur si j'en ai besoin.
Manières de faire Ou Comment je dois m'y prendre	J'inspire de l'air. Je m'immerge le plus complètement possible. J'expire régulièrement par la bouche l'air contenu dans mes poumons. Je remonte une fois que j'ai les poumons vides. J'inspire à nouveau dès que ma bouche sort de l'eau et je m'immerge immédiatement pour expirer à nouveau.
Critère de réussite Ou J'ai réussi quand....	Je suis capable d'enchaîner 1 inspiration suivie d'1 expiration, puis d'enchaîner 2 fois inspiration / expiration puis 3 fois inspiration / expiration, 4 fois jusqu'à 10 fois, sans m'arrêter en surface pour essuyer mon visage ou pour reprendre mon souffle
Simplification (S) Complexification (C)	S1 : Revenir à la Tâche R1 C1 : je réussis cette tâche en me déplaçant à la surface de l'eau

10.1.2 EN DEPLACEMENT

R3	
But de la tâche Ou Ce qu'il y a à faire	J'expire l'air contenu dans mes poumons tout en me déplaçant en battements de jambes
Dispositif Je dois chercher le plus vite possible à ne plus prendre appui au sol	Cette tâche peut être travaillée : - en petite profondeur - en grande profondeur Je me déplace le long du mur ou le long de la ligne d'eau en essayant de ne pas toucher le mur ou la ligne d'eau. Je peux toucher le bord ou la ligne si j'en ai besoin.
Manières de faire ou Comment je dois m'y prendre	J'inspire de l'air. J'expire tout l'air contenu dans mes poumons pendant mon déplacement. Je relève la tête lorsque mes poumons sont vides. J'inspire puis je m'immerge à nouveau et je poursuis mon déplacement tout en soufflant dans l'eau.
Critère de réussite Ou J'ai réussi quand....	Je réussis à enchaîner 3 fois inspiration et expiration dans l'eau Je réussis à atteindre le repère prévu (5m, 10m ou +) en enchaînant inspiration et expiration dans l'eau
Simplification (S) Ou Complexification (C)	S1 : je réalise une inspiration et une expiration à l'arrêt, au petite profondeur ou au grande profondeur. C1 :

10.2 THEME : L'EQUILIBRE

Tâches Equi 4 à Equi 6

Equi 4	
But de la tâche Ou Ce qu'il y a à faire	Je flotte sur le dos
Dispositif	Cette tâche peut être faite en petite profondeur ou en grande profondeur. Ce travail peut être fait en binôme avec un exécutant et un observateur. Il est important que l'élève ne se « jette » pas dans l'eau pour flotter mais se couche tout doucement sur l'eau pour être le plus vite possible en équilibre. Plus l'élève sera calme et relâché, plus facile sera la réussite. Choisir une zone de travail éloignée d'une zone d'entrée pour éviter les vagues qui peuvent gêner.
Manières de faire Ou Comment je dois m'y prendre	Je m'allonge sur le dos. Mes oreilles sont dans l'eau. Mon visage est à la surface de l'eau. Je regarde le plafond situé juste au-dessus de moi. Mon ventre est collé à la surface de l'eau. Mes pieds sont près de la surface de l'eau. Les bras et les jambes sont relâchés, loin de mon corps, disposés en étoile.
Critère de réussite Ou J'ai réussi quand....	Je tiens dans cette position, soit en petite profondeur (plus facile pour certains élèves) soit en grande profondeur : <ul style="list-style-type: none"> - quelques secondes - un temps de plus en plus long - un maximum de 15 secondes
Simplification (S) Ou Complexification (C)	S1 : je tiens une frite placée au-dessus de mes cuisses S2 : je peux tenir du bout des doigts le bord ou la ligne d'eau et le lâcher lorsque j'ai compris que je vais réussir C1 : je suis capable de tourner sur moi-même, doucement, à l'aide de mes mains, sans que mon corps s'enfonce

Equi 5	
But de la tâche Ou Ce qu'il y a à faire	Je flotte sur le ventre
Dispositif	Cette tâche peut être faite en petite profondeur ou en grande profondeur. Ce travail peut être fait en binôme avec un exécutant et un observateur. <i>Choisir une zone de travail éloignée d'une zone d'entrée en raison des vagues qui peuvent gêner.</i>
Opérations Ou Comment je dois m'y prendre	Avant de m'allonger à la surface de l'eau, j'inspire et je bloque ma ventilation. Puis je m'allonge doucement, sans me « jeter » dans l'eau, sur le ventre. Tout mon visage est dans l'eau. Je regarde le fond de la piscine (je peux aussi fermer les yeux). Je rapproche mes fesses de la surface. Mes talons sont à la surface de l'eau. Je suis aligné de la tête au bassin. Mes bras et mes jambes sont éloignés de mon corps, relâchés.
Critère de réussite Ou J'ai réussi quand....	Je tiens dans cette position, soit en petite profondeur (plus facile pour certains élèves) soit en grande profondeur : <ul style="list-style-type: none"> - quelques secondes - un temps de plus en plus long - un maximum de 15 secondes
Simplification (S) Ou Complexification (C)	S1 : je tiens une frite placée loin devant ma tête S2 : je peux tenir du bout des doigts le bord ou la ligne d'eau et le lâcher dès que j'ai compris que je vais réussir C1 : je suis capable de tourner sur moi-même, à l'aide de mes mains, sans que mon corps s'enfonce

Equi 6	
But de la tâche Ou Ce qu'il y a à faire	Je change de position d'équilibre
Dispositif	Cette tâche peut être faite en petite profondeur ou en grande profondeur. Ce travail peut être fait en binôme avec un exécutant et un observateur. <i>Il est important que les élèves exécutent calmement cette tâche.</i>
Manières de faire Ou Comment je dois m'y prendre	Si je suis sur le dos : Si je suis sur le ventre :
Critère de réussite Ou J'ai réussi quand....	J'ai réussi si je flotte dans une position différente de ma position de départ
Simplification (S) Ou Complexification (C)	S1 : je peux m'aider d'une frite S2 : je peux m'aider du bord ou de la ligne d'eau C1 : je suis capable de passer du ventre sur le dos puis de revenir sur le ventre

Equi 7	
But Ou Ce qu'il y a à faire	Je suis capable de faire un équilibre vertical
Dispositif	Près d'un bord, là où l'élève n'a pas pied Un camarade peut tenir celui qui réalise le travail pour éviter qu'il n'oscille trop longtemps dans l'eau sans trouver son point d'équilibre. La tâche est donc à réaliser à 2 : 1 élève tenant l'autre par les épaules dès que le 1 ^{er} a inspiré au maximum.
Manières de faire Ou Comment je dois m'y prendre	Je me mets en position verticale, à côté d'un mur. J'inspire de manière importante et je bloque ma respiration. Puis je lâche doucement le bord. Mes bras viennent se plaquer le long du corps. Mon camarade me saisit aux épaules et empêche que je fasse le « bouchon » trop longtemps.
Critère de réussite Ou J'ai réussi quand	Je reste totalement immobile, sans bouger, pendant : - quelques secondes - un temps de plus en plus long - pour un temps maximal de 10 sec. je repère mon niveau de flottaison : (menton, bouche, nez, yeux, front)
Simplification Ou Complexification	S1 : revenir à l'étoile de mer ventrale C1 : expirer régulièrement et se rendre compte que le corps s'enfonce C2 : expirer juste un peu d'air puis arrêter. Remarquer que l'on s'est un peu enfoncé. Expirer encore un peu, se rendre compte que l'on s'enfonce un tout petit. Expirer à nouveau, etc.....

10.3THEME : L'EQUILIBRE (VERS LA PROPULSION)

Tâches Equi 8 à 10

Equi 8	
But de la tâche Ou Ce qu'il y a à faire	Je fais une glissée ventrale
Dispositif	<i>Cette action se travaille à partir d'un mur vertical, en petite ou en grande profondeur. Il est important que l'espace à parcourir soit dégagé car certains élèves réalisant une belle poussée peuvent parcourir 5m voire plus. Un travail à 2 permet à l'observateur de renseigner son camarade sur la distance parcourue.</i>
Opérations Ou Comment je dois m'y prendre	Je mets mes 2 pieds comme le mur vertical de la piscine. Je tiens le mur ou le bord d'une main et mon autre bras est tendu devant moi, à la surface de l'eau, dans la direction que je vais suivre. Juste avant de pousser sur le mur, j'inspire, je ramène le bras qui tenait le mur près du bras tendu vers l'avant, je mets mon visage dans l'eau puis, je pousse fort sur le mur en restant tonique, droit comme un i, les bras tendus devant moi (faire la fusée). Je dois être allongé sur le ventre, orienter le regard vers le fond de la piscine, les pieds à la surface. Après avoir poussé sur le mur, je dois rester absolument immobile, en position de fusée.
Critère de réussite Ou J'ai réussi quand....	J'atteins des repères placés sur le bord de plus en plus éloignés (je suis capable de mesurer et d'annoncer la distance parcourue).
Simplification (S) Ou Complexification (C)	S1 : revenir à l'équilibre horizontal statique (étoile de mer) C1 : je réalise la glissée en soufflant l'air contenu dans mes poumons. Que se passet-t-il alors ? *

* Mon corps a tendance à s'enfoncer peu à peu.

Equi 9	
But de la tâche Ou Ce qu'il y a à faire	Je fais une glissée dorsale
Dispositif	<i>Cette action se travaille à partir d'un mur vertical, en petite ou en grande profondeur. Il est important que l'espace à parcourir soit dégagé car certains élèves réalisant une belle poussée peuvent parcourir plusieurs mètres. Un travail à 2 permet à l'observateur de renseigner son camarade sur la distance parcourue.</i>
Opérations Ou Comment je dois m'y prendre	Je mets mes 2 pieds contre le mur vertical de la piscine. Mes 2 mains tiennent le bord. Je pousse fort sur mes pieds en essayant de complètement m'allonger à la surface de l'eau. Je dois rester droit comme un i (tonique). Je dois rester bien allongé sur le dos tout le temps de la glissée. Mes yeux regardent le plafond au-dessus de moi. Mes oreilles sont dans l'eau, le ventre, les genoux et les pieds à la surface
Critère de réussite Ou J'ai réussi quand....	J'atteins des repères placés sur le bord de plus en plus loin (je suis capable de mesurer et d'annoncer la distance parcourue).
Simplification (S) Ou Complexification (C)	S1 : revenir à l'équilibre dorsal horizontal statique (étoile de mer sur le dos) C1 : je réalise la glissée en plaçant mes bras tendus derrière ma tête. Je les place derrière ma tête avant de pousser sur le mur. C2 : je réalise une « coulée » dorsale, c'est-à-dire que je suis complètement sous l'eau et non pas à la surface comme la glissée. Attention, en coulée sur le dos, l'eau peut entrer par mon nez. Il faut souffler par le nez pour l'empêcher d'entrer dans le nez.

Equi 10	
But de la tâche Ou Ce qu'il y a à faire	Je fais une coulée ventrale (sous la surface) Tout en expirant l'air contenu dans mes poumons
Dispositif	<i>Cette action se travaille à partir d'un mur vertical, en petite ou en grande profondeur. Il est important que l'espace à parcourir soit dégagé car certains élèves réalisant une belle poussée peuvent parcourir 5m voire plus. Un travail à 2 permet à l'observateur de renseigner son camarade sur la distance parcourue. L'atteinte des anneaux immergés ou la traversée de la cage sont des excellents repères de la distance parcourue.</i>
Opérations Ou Comment je dois m'y prendre	Je mets mes 2 pieds comme le mur vertical de la piscine, un peu plus profond que pour la glissée qui se fait à la surface. Je tiens le mur ou le bord d'une main et mon autre bras est tendu devant moi, à la surface de l'eau, dans la direction que je vais suivre. Juste avant de pousser sur le mur, j'inspire, je ramène le bras qui tenait le mur près du bras tendu et je passe entièrement sous l'eau. Puis, je pousse fort sur le mur en restant tonique, droit comme un i, les bras tendus devant moi (faire la fusée). Je dois être allongé sur le ventre, orienter le regard vers le fond de la piscine. Après avoir poussé sur le mur, je dois rester absolument immobile, en position de fusée. Je regarde jusqu'où je suis arrivé.
Critère de réussite Ou J'ai réussi quand....	J'atteins des repères de plus en plus éloignés. J'atteins 5 fois sur 5 le repère qui correspond à ma performance maximale.
Simplification Ou Complexification	S1 : revenir à la glissée, en surface C1 : demander à ce que l'élève expire pendant la coulée.

10.4THEME : VERS LA PROPULSION (à l'aide des jambes : le train inférieur)

Toutes les tâches peuvent être travaillées en petite, moyenne ou grande profondeur. Cela dépend des ressources de l'élève. Il faut encourager l'élève à investir toutes les zones de la piscine, notamment la grande profondeur, qui doit perdre le plus vite possible, son caractère impressionnant.

D 11	
But de la tâche Ou Ce qu'il y a à faire	Je me propulse (j'avance) sur le dos à l'aide des jambes
Dispositif Et Consignes	<i>Je respecte le sens de circulation (toujours à droite dans la ligne d'eau, comme sur la route). Pour m'aider, je peux utiliser une planche ou du matériel après avoir demandé l'avis d'un adulte.</i>
Manières de faire Ou Comment je dois m'y prendre	Je suis complètement allongé sur le dos. Mes oreilles sont dans l'eau. Mes yeux sont dirigés vers le plafond situé au-dessus de moi. Je fais des battements de jambes. Mes pieds doivent remonter jusqu'à la surface sans sortir de l'eau. Mes jambes doivent être tendues, mais pas raides. Je ne plie pas les genoux et ils ne doivent pas sortir de l'eau. Si j'ai besoin d'une planche, elle est placée au-dessus de mes genoux et mes bras qui la tiennent sont tendus. Mes genoux ne doivent pas toucher la planche. Lorsque je m'arrête, je regarde la distance parcourue en utilisant les repères placés tous les 5m sur le bord.
Critère de réussite Ou J'ai réussi quand...	J'essaie d'aller le plus loin possible dans la ligne d'eau en regardant les repères sur le bord. J'essaie d'aller de plus en plus loin sans toucher la ligne d'eau. Je mesure mes progrès entre mes premiers essais et les derniers.
Simplification (S) Ou Complexification (C)	S1 : travailler la glissée dorsale avec poussée au mur moyenne de manière à ce que l'élève sente la flottaison dorsale. C1 : je réalise ce même déplacement sans planche, les bras le long du corps. C2 : je réalise ce même déplacement sans planche. Mes bras sont tendus derrière ma tête.

D 12	
But de la tâche Ou Ce qu'il y a à faire	Je me propulse (j'avance) sur le ventre à l'aide des jambes
Dispositif Et Consignes	<i>Je respecte le sens de circulation (à droite dans la ligne d'eau, comme sur la route) Pour m'aider, je peux utiliser une planche ou du matériel après avoir demandé l'avis d'un adulte.</i>
Manières de faire Ou Comment je dois m'y prendre	Je suis complètement allongé sur le ventre. Mes yeux regardent vers le fond de la piscine, légèrement devant moi. Je souffle l'air contenu dans les poumons dans l'eau. Je fais des battements de jambes. Mes pieds doivent remonter jusqu'à la surface sans sortir de l'eau. Mes jambes doivent être tendues, mais pas raides. Je ne dois pas trop plier les genoux. Si j'ai besoin d'une planche, elle est placée au bout de mes bras tendus. Je cherche à pousser la planche devant moi, je ne m'appuie pas dessus. Lorsque je m'arrête, je regarde la distance parcourue en utilisant les repères placés tous les 5m sur le bord.
Critère de réussite Ou J'ai réussi quand....	J'essaie d'aller le plus loin possible dans la ligne d'eau en regardant les repères sur le bord. J'essaie d'aller de plus en plus loin sans toucher la ligne d'eau. Je mesure mes progrès entre mes premiers essais et les derniers.
Simplification (S) Ou Complexification (C)	S1 : Travailler la glissée et/ou la coulée ventrale avec expiration aquatique pour que l'élève accepte cette position ventrale et réussisse à expirer dans l'eau. C1 : je réalise le déplacement sans planche, les bras le long du corps. C2 : je réalise ce même déplacement sans planche. Mes bras sont tendus devant moi, mains posées l'une sur l'autre.

10.5THEME : PROPULSION (avec les bras)

Tâches Prop n° 13 à Prop n°

D 13	
But Ou Ce qu'il y a à faire	Parcourir la plus grande distance grâce à quelques mouvements de bras en crawl.
Dispositif Et Consignes	Je réalise ma fusée et je fais de 1 à 4 mouvements de bras en crawl. Je m'arrête et je regarde jusqu'où je suis arrivé Je peux me servir de mes jambes pour avancer. Je dois souffler tout au long de mon déplacement.
Manières de faire Ou Comment je vais m'y prendre	Je dois être bien allongé au départ et chercher à le rester pendant que je nage. Mes bras vont de l'avant vers l'arrière et reviennent vers l'avant en passant au-dessus de l'eau. Inutile d'aller vite. Il est important que mes bras poussent beaucoup d'eau vers l'arrière pour que j'avance au mieux.
Critère de réussite Ou J'ai réussi quand....	Je vais de plus en plus loin avec le même nombre de mouvements de bras en crawl. Je souffle tout au long de mon déplacement.
Simplification Ou Complexification	S1 : revenir sur la glissée ou la coulée ventrale et faire ramener les bras de l'avant vers l'arrière au moins une fois. C1 : faire réaliser plus de mouvements de bras. Attention, il faut alors que l'élève inspire tous les 3 mouvements de bras du côté où le bras est derrière.

D 14	
But Ou Ce qu'il y a à faire	Parcourir la plus grande distance grâce à quelques mouvements de bras en dos
Dispositif Et Consignes	Je réalise une glissée dorsale ma fusée en plaçant mes bras tendus derrière ma tête. Je fais de 2 à 4 mouvements de bras en crawl (ou un peu plus si j'y parviens assez facilement). Je m'arrête et je regarde jusqu'où je suis arrivé. Je peux me servir de mes jambes pour avancer. Je pense à bien inspirer et expirer pendant la nage
Manières de faire Ou Comment je vais m'y prendre	Je dois être bien allongé sur le dos au départ et je dois chercher à le rester pendant que je nage. L'un après l'autre, mes bras vont de derrière ma tête jusqu'à ma cuisse en poussant l'eau vers l'arrière, vers mes cuisses. Ils reviennent derrière ma tête en passant au-dessus de moi, tendus. Mes bras touchent mes oreilles avant d'entrer dans l'eau derrière ma tête. Il est important que mes bras poussent beaucoup d'eau vers l'arrière pour que j'avance au mieux.
Critère de réussite Ou J'ai réussi quand....	Je vais de plus en plus loin avec le même nombre de mouvements de bras en dos.
Simplification Ou Complexification	S1 : revenir sur la glissée ou la coulée dorsale et faire ramener les bras de derrière la tête vers les cuisses au moins une fois pour chaque bras C1 : faire réaliser plus de mouvements de bras. Attention, il faut alors que l'élève inspire tous les 3 mouvements de bras du côté où le bras est derrière.

D 15	
But de la tâche Ou Ce qu'il y a à faire	Je me déplace sur le ventre en crawl, en utilisant mes bras et mes jambes et en essayant d'adopter un rythme respiratoire qui me convient
Dispositif Et Consignes	<p><i>Je choisis la zone du bassin dans laquelle je souhaite travailler :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>petite profondeur</i> - <i>grande profondeur.</i> <p><i>Je respecte le sens de circulation (à droite dans la ligne d'eau, comme sur la route)</i> <i>Pour m'aider, je peux demander de l'aide à un adulte.</i> <i>Je ne cherche surtout pas à aller vite mais à m'appliquer à souffler et à utiliser mes bras.</i></p>
Manières de faire Ou Comment je dois m'y prendre	Après avoir poussé sur le mur avec mes 2 pieds, je me déplace en faisant tourner mes bras (crawl) jusqu'au 1 ^{er} repère ou 2 ^e repère placé à 5m ou 10m du mur. Mes mains vont de l'avant vers l'arrière sous l'eau. Elles poussent l'eau vers l'arrière pour me faire avancer. Mon visage est dans l'eau. Je souffle dans l'eau l'air contenu dans mes poumons. Quand je n'ai plus d'air, je prends de l'air en levant la tête ou en la faisant tourner sur le côté (du côté où la main est derrière). Mes bras reviennent vers l'avant en passant au-dessus de l'eau. Je ne dois pas aller vite. Je dois surtout me concentrer sur les mouvements de mes bras et sur l'expiration totale dans l'eau.
Critère de réussite Ou J'ai réussi quand...	Je mesure la distance parcourue à l'aide des repères placés sur le bord : Les plots sont placés tous les 5m : 5m, 10m, 15m, 20m, 25m, 30m Attention, je dois respecter les consignes suivantes: expirer dans l'eau et mouvements de crawl pour les bras
Simplification (S) Ou Complexification (C)	<p>S1 : Faire travailler la glissée ventrale avec réalisation d'un mouvement simultané des 2 bras de l'avant vers l'arrière. L'élève doit en même temps souffler dans l'eau l'air contenu dans les poumons.</p> <p>S2 : Si me déplacer trop longtemps est difficile, je peux essayer de réaliser 2, 3 ou 4 moulinets des bras pour comprendre le geste que je dois réaliser et m'exercer peu à peu.</p> <p>C1 : je réalise le déplacement en prenant de l'air en tournant ma tête sur le côté, là où le bras est derrière.</p> <p>C2 : je réalise ce même déplacement en essayant de faire de moins en moins de mouvements de bras pour une même distance (cela veut dire que je deviens de plus en plus efficace).</p>

D 16	
But de la tâche Ou Ce qu'il y a à faire	Je me propulse (j'avance, je me déplace, je nage) sur le dos à l'aide des bras (dos crawlé) Attention, en dos, on ne voit pas où on va ! La prise de repères est encore plus importante pour éviter de nager en zig zag ou, plus grave, d'entrer en contact avec un camarade ou un mur de manière violente.
Dispositif	<i>Je respecte le sens de circulation (à droite dans la ligne d'eau, comme sur la route). Si mon côté gauche est proche de la ligne d'eau, c'est que je suis bien placé dans la ligne d'eau.</i> <i>Pour m'aider, je peux demander de l'aide à un adulte.</i> <i>Je ne cherche surtout pas à aller vite mais à m'appliquer à utiliser mes bras pour pousser l'eau vers l'arrière. Lorsque je m'arrête, je peux soit revenir au départ soit repartir en face d'une balise ce qui me permettra de mesurer mon déplacement.</i>
Opérations Ou Comment je dois m'y prendre	Je commence cette tâche en étant bien allongé sur le dos. Mes bras sont tendus derrière la tête. Puis je ramène un bras après l'autre jusqu'aux cuisses en les faisant travailler dans l'eau. Travailler dans l'eau, cela veut dire prendre de l'eau avec mes mains et la pousser vers l'arrière. Une fois que la main touche la cuisse, je ramène mon bras derrière ma tête en faisant passer mon bras dans l'air.
Critère de réussite Ou J'ai réussi quand....	J'essaie d'aller le plus loin possible sans m'accrocher au bord ou à la ligne. Lorsque je m'arrête, je regarde la distance parcourue en utilisant les repères situés tous les 5m sur le bord. J'essaie de mesurer mes progrès entre mes premiers essais et les derniers.
Simplification (S) Ou Complexification (C)	S1 : travailler la glissée dorsale ou la coulée dorsale. S2 : demander, après la glissée (cela est impossible après une coulée puisque l'élève est sous l'eau), un ou 2 mouvements de bras seulement, d'avant en arrière, pour que l'élève s'habitue à ce mouvement alternatif des bras C1 : je réalise ce déplacement en m'appliquant pour que mes bras, dans leur retour aérien vers l'avant, touche mes oreilles avant d'entrer dans l'eau C2 : je réalise ce même déplacement en essayant de faire de moins en moins de mouvements de bras pour une même distance (cela veut dire que je deviens de plus en plus efficace)
D 17	
But de la tâche Ou	Parcourir en position ventrale une distance maximale (choisie entre 10 et 30m), en faisant un minimum de mouvement de bras

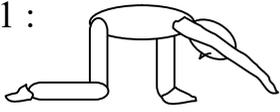
Ce qu'il y a à faire	Pareil en dos (distance choisie entre 10 et 30m)
Dispositif Et Consignes	Je respecte le sens de rotation dans la ligne d'eau. Je choisis une distance dont je pense que je suis capable de la nager. Si je n'y parviens pas, j'ai le droit de diminuer cette distance. Je dois essayer de nager en crawl.
Manières de faire Ou Comment je dois m'y prendre	Pour faire de moins en moins de mouvements, il faut prendre de l'eau avec les mains et la pousser de manière forte vers l'arrière avec les mains et les bras. Il faut aussi être bien allongé ce qui rend le déplacement plus facile. Tourner la tête pour inspirer est mieux que le relever car dans ce cas mes pieds vont s'enfoncer un petit peu. Et je dois être tonique car je traverserai mieux l'eau que si je suis « mou » ou « désarticulé »
Critère de réussite	Je fais de moins en moins de mouvements de bras pour parcourir la même distance
Simplification Ou Complexification	S1 : Réaliser un déplacement ventral en crawl en essayant de coordonner travail des bras et rythme respiratoire C : réaliser le même déplacement mais en essayant de jouer avec la respiration en

D 18	
But de la tâche Ou Ce qu'il y a à faire	Je suis capable de nager plusieurs fois la même distance en adoptant un gardant un rythme respiratoire régulier et efficace
Dispositif Et Consignes	Je me déplace dans les lignes d'eau en respectant le sens de rotation. Si je m'arrête, la durée de cet arrêt ne doit pas dépasser 20 à 30 secondes.

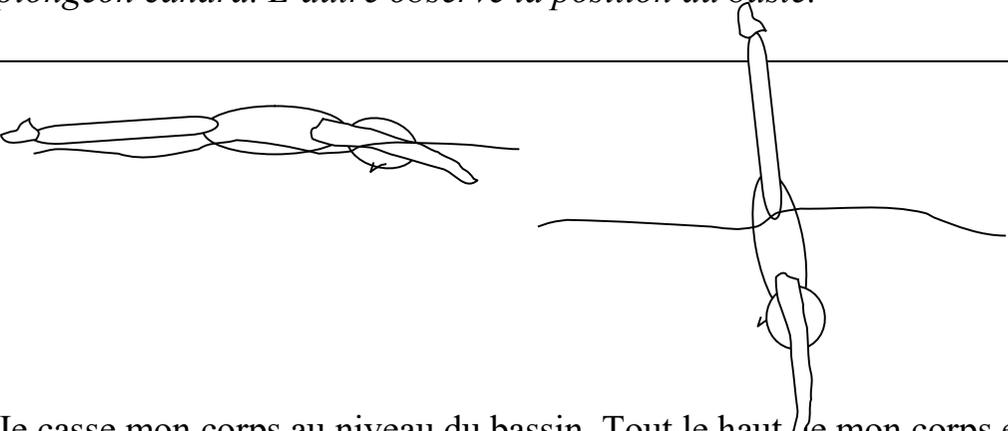
Opérations Ou Comment je dois m'y prendre	Je me déplace en faisant tourner mes bras en crawl. Mes mains poussent l'eau vers l'arrière pour me faire avancer. Je n'ai pas besoin d'aller vite avec mes bras. J'utilise un rythme respiratoire qui me convient (exemple : j'inspire tous les 2 ou 3 mouvements de bras). J'ai le droit d'en changer s'il ne convient pas à l'effort que je réalise. Attention, inspirer tous les 4 mouvements de bras est un peu long. Je m'applique vraiment à souffler tout l'air que j'ai dans les poumons et j'inspire du côté où ma main touche la cuisse.
Critère de réussite Ou J'ai réussi quand....	Je suis capable de réaliser la distance que j'ai prévue sans être obligé de modifier le rythme respiratoire que j'ai choisi au départ.
Simplification (S) Ou Complexification (C)	S1 : revenir sur la fusée suivie de 2, 3 ou 4 moulinets de bras en crawl C1 : Je réalise une distance plus grande tout en conservant un rythme respiratoire régulier et efficace.

10.6 Des tâches particulières :

Entrer n° 19	
But de la tâche Ou Ce qu'il y a à faire	Je plonge

<p>Dispositif Et Consignes</p>	<p><i>Je peux plonger en moyenne et en grande profondeurs. En moyenne profondeur, je suis à genoux sur une planche pour ne pas me blesser les genoux. En grande profondeur, je peux être aussi à genoux ou debout, sur le bord ou sur le plot. Il est interdit de plonger en petite profondeur.</i></p> <p><i>Je dois absolument faire attention que personne ne se trouve dans la zone où je désire plonger.</i></p> <p><i>Par binôme, l'un plonge, l'autre observe la position de la tête et la distance parcourue à l'aide du plongeon</i></p>
<p>Opérations Ou Comment je dois m'y prendre</p>	<div data-bbox="734 391 1070 491" data-label="Image"> </div> <p>coller le menton à la poitrine, placer les mains à très grande proximité de l'eau (et même dans l'eau, au début, pour vaincre les craintes les plus importantes), ne pas relever la tête une fois le plongeon déclenché (c'est souvent la cause de « plats » d'autant plus retentissants que le plongeon est effectué de haut), puis regarder devant soi lorsque l'avant du corps (tête, thorax et abdomen) est entré dans l'eau en direction d'un repère situé devant l'élève plongeur, un cerceau par exemple (et surtout pas au fond).</p>
<p>Critère de réussite Ou J'ai réussi quand....</p>	<p>Mes mains entrent les premières dans l'eau et mes pieds les derniers. Je ne fais pas de « plat »</p>
<p>Simplification (S) Ou Complexification (C)</p>	<p>S1 : Faire entrer en glissade ventrale à partir d'un tapis posé à proximité de l'eau C1 :  plongeon à genoux, puis accroupi</p>

<p>Aller seul vers le fond n° 20</p>	
--	--

But de la tâche Ou Ce qu'il y a à faire	Je fais un plongeon « canard »
Dispositif Et Consignes	<i>Je fais un plongeon canard dans une profondeur supérieure à ma taille. Par binôme, l'un fait le plongeon canard. L'autre observe la position du buste.</i>
Opérations Ou Comment je dois m'y prendre	 <p>Je casse mon corps au niveau du bassin. Tout le haut de mon corps est donc dirigé vers le fond de la piscine. Puis je lève mes jambes à la verticale au-dessus de moi pour qu'elles m'alourdissent et m'aident à aller à descendre en direction de l'objet que je cherche à atteindre</p>
Critère de réussite Ou J'ai réussi quand....	J'atteins presque sans faire un geste l'objet que je voulais attraper
Simplification (S) Ou Complexification (C)	<p>S1 : Faire réaliser une bascule modérée du buste de façon à ce que l'élève entre en oblique dans l'eau et traverse un cerceau immergé en avant de l'élève à des profondeurs moindres.</p> <p>C1 : demander que le fond (maximum 1,80m 2,00m attention à la pression sur les oreilles) soit atteint sans un seul geste. Cela signifie que l'élève a vraiment levé ses jambes à la verticale.</p>

