

SOMMAIRE

- 1 Les enjeux du SAVOIR NAGER
- 2 Les principales difficultés de l'activité natation
- 3 Les 5 fondamentaux de la natation
- 4 Le Savoir Nager
- 5 Caractéristiques des niveaux des élèves
- 6 Niveaux et changements visés
- 7 Evaluation diagnostique + grille d'évaluation
- 8 La mise en œuvre des séances
- 9 Les situations d'apprentissage
 - ✓ CE1
 - ✓ CM1 (en cours d'élaboration)

<u>1 – Les enjeux du SAVOIR NAGER</u>

• Accès aux pratiques corporelles d'entretien et de loisirs

- -> Animations d'entretien physique dans les piscines
- -> Loisirs sur les sites aquatiques tels que la plage, les centres nautiques, les piscines

• Assurer sa sécurité

-> Pratiques nautiques telles que la voile, le canoë, la plongée...

Assurer la sécurité d'autrui

->Pratiques de sauvetage

Accès aux pratiques sportives aquatiques

- -> De performance (natation)
- -> De sport collectif (water-polo)
- -> D'expression (natation synchronisée, plongeon)

2 – Les principales difficultés de l'activité natation

Les transformations de l'élève de terrien en nageur entraînent la découverte de sensations nouvelles.

Il faut, comme sur terre, s'équilibrer, respirer, se déplacer mais l'élève doit modifier ses habitudes et adapter ses comportements.

Par exemple, il est difficile pour un élève de s'équilibrer dans l'eau sans avoir pris conscience de sa flottabilité.

De même, l'une des premières difficultés que le débutant rencontre réside dans la prise d'informations dans un milieu qui altère considérablement ses perceptions de « terrestre ».

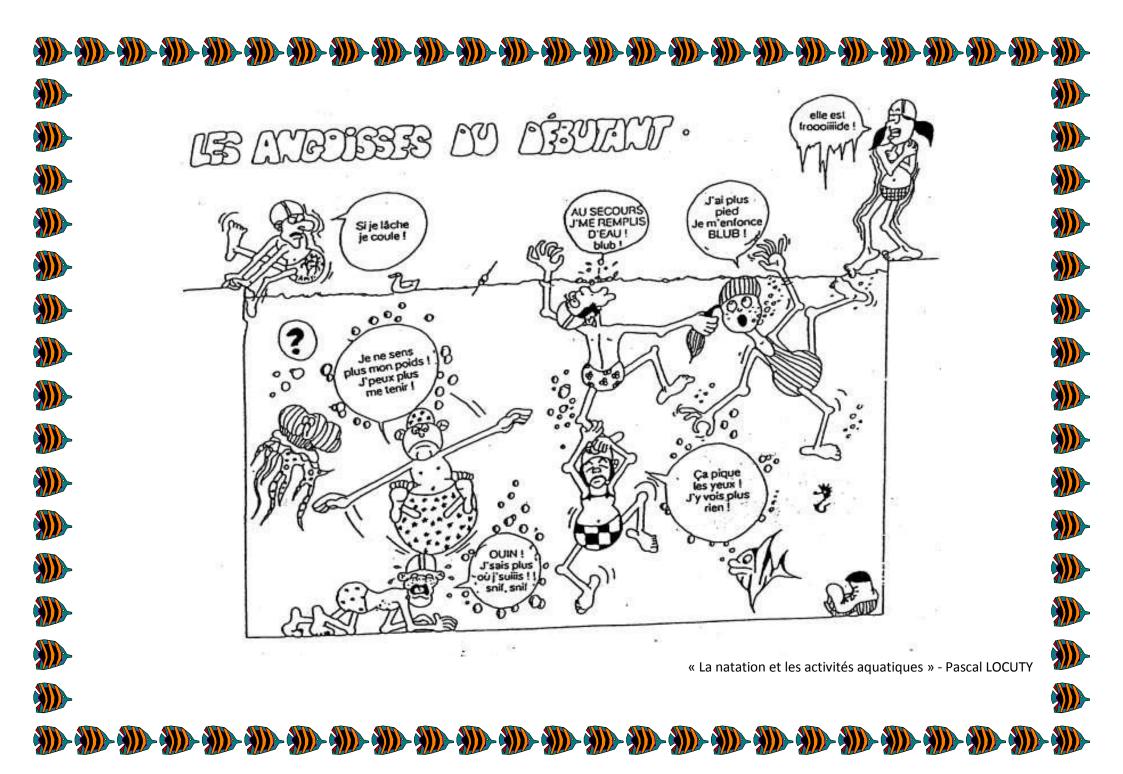
L'adaptation au milieu aquatique doit être progressive. La résolution des problèmes fondamentaux se fera par étapes qui sont à construire.

Les 4 principales difficultés sont les suivantes :

- Construire de nouvelles modalités d'information sur soi et sur les autres: la vision est trouble, le champ visuel est rétréci, les sons sont assourdis, la peau est stimulée par le contact de l'eau sur tout le corps...
- Adapter son mode de propulsion: les bras sont surtout moteurs et les jambes surtout équilibratrices (à l'inverse du terrien), pertes des appuis plantaires...
- S'adapter à des positions inhabituelles du corps: l'équilibre est horizontal, le regard vertical et la tête horizontale (à l'inverse du terrien), action de la pesanteur (comme pour le terrien, poussée vers le bas) combinée à la poussée d'Archimède (poussée verticale vers le haut)...

A partir de son orientation horizontale, le nageur doit reconstruire un avant, un dessous, un arrière, un dessus. Cet aspect indispensable met du temps à se construire et à se stabiliser.

- Construire de nouvelles modalités de respiration: respiration volontaire à dominante buccale sauf en position dorsale (alors que la respiration pour le terrien est un acte réflexe à dominante nasale). Pour le nageur, l'inspiration est brève, l'expiration longue, nasale et/ou buccale, les yeux et la bouche sont immergés...



3 – Les 5 fondamentaux de la natation

L'autonomie et la maîtrise complète du milieu aquatique passent par l'acquisition de compétences diverses regroupées suivant 5 thèmes (immersion, entrées dans l'eau, équilibres, déplacements et respiration).

Le développement de compétences dans ces 5 thèmes repose tout d'abord sur la notion de sécurité car elle peut permettre aux élèves de réagir aux nombreuses situations qui peuvent se présenter lors d'une activité nautique ou aquatique.

Ces 5 thèmes doivent être perçus comme un ensemble et la progression dans un thème nécessite souvent des compétences préalables dans d'autres thèmes.

Dans le cadre de la natation scolaire, nous ferons le choix pédagogique de regrouper ces 5 thèmes en 3 groupes :

- Les entrées dans l'eau
- Les immersions et la respiration
- Les équilibres et déplacements

Les entrées dans l'eau

C'est une action permettant d'accéder à un plan d'eau de différentes manières.

Les exercices d'entrée dans l'eau sont d'une grande utilité notamment lors de chutes imprévues à la piscine ou d'une embarcation et également dans le cadre d'une pratique sportive de natation où il est nécessaire d'entrer dans l'eau par un plongeon ou au moins un saut.

Les immersions

Elles consistent à pouvoir se repérer et se déplacer sous l'eau afin de pouvoir explorer l'espace aquatique.

Les exercices d'immersion sont un préalable aux exercices d'équilibre et de déplacement sur le ventre qui nécessitent de mettre le visage dans l'eau.

La respiration

C'est une fonction vitale d'ordinaire inconsciente mais qui doit être adaptée aux spécificités du milieu aquatique.

Pour pouvoir se déplacer sur de longues distances, il est nécessaire d'avoir une respiration adaptée avec une expiration complète sous l'eau et une inspiration rapide en surface. Cette respiration doit être synchronisée aux mouvements propulsifs. Les poumons remplis d'air nous font flotter. Pour pouvoir s'immerger plus facilement plus efficacement, il est nécessaire d'apprendre à expirer complètement sous l'eau pour vider ses poumons.

Les équilibres

S'équilibrer dans l'eau permet une stabilité dans le milieu aquatique en position verticale et horizontale ainsi qu'un redressement pour reprendre appui au sol.

Les exercices d'équilibres sont d'une grande utilité car les pertes d'équilibre et l'incapacité à se redresser pour prendre appui au sol ou non peuvent être à l'origine de noyades même en faible profondeur.

La maîtrise de l'équilibre horizontal sera essentielle pour les futurs déplacements.

Les déplacements ventraux et dorsaux

Se déplacer, c'est le fait de se mouvoir en milieu aquatique et de pouvoir explorer l'espace à la surface ou sous l'eau.

Les exercices de déplacement sont bien évidemment indispensables pour évoluer en toute sécurité dans le milieu. Pouvoir se déplacer sur une longue distance permettra une pratique sportive de la natation et le développement des capacités physiques et en particulier de l'endurance.

4 – Le SAVOIR NAGER

PALIER 1

Connaissances et capacités à évaluer en fin de cycle 2	Indications pour l'évaluation L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération.						
Se déplacer sur une quinzaine de mètres.	Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.						
S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter.	Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.						

PALIER 2

Connaissances et capacités à évaluer en fin de cycle 3	Indications pour l'évaluation L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération.
Se déplacer sur une trentaine de mètres.	Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.
Plonger, s'immerger, se déplacer.	Enchaîner un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un surplace avant de regagner le bord.

<u>5 – Caractéristiques des groupes d'élèves</u>

<u>CE1</u>

(Niv 3 = Palier 1)

	ENTREES DANS L'EAU	L'élève entre dans l'eau avec de l'aide (perche ou matériel de flottaison).		
NIVEAU 1	IMMERSIONS RESPIRATION	L'élève s'immerge brièvement en restant en relation avec le monde solide (perche, échelle) en apnée, yeux et bouche fermés.		
_	EQUILIBRES DEPLACEMENTS	Il s'éloigne du bord en gardant des appuis stables (câbles, perche) ou du matériel de flottaison en position de terrien.		
	ENTREES DANS L'EAU	L'élève saute dans l'eau avec de l'aide (perche ou matériel de flottaison).)	
NIVEAU 2	IMMERSIONS RESPIRATION	L'élève est capable de faire des bulles sous l'eau en conservant des appuis solides. Il accepte de mettre la tête sous l'eau en s'éloignant du bord avec du matériel de flottaison.		
	EQUILIBRES DEPLACEMENTS	L'élève s'équilibre et se déplace avec du matériel de flottaison sur une quinzaine de mètres.	0000	
	ENTREES DANS L'EAU	L'élève saute ou plonge sans aide.		
NIVEAU	IMMERSIONS RESPIRATION	L'élève s'immerge pour passer sous un obstacle flottant par exemple.		
3	EQUILIBRES DEPLACEMENTS	L'élève se laisse flotter sur le ventre ou sur le dos en restant immobile, 5 secondes de manière autonome. L'élève se déplace sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.		

<u>CM1</u>

(Niv 3 = Palier 2)

	ENTREES DANS	L'élève saute dans l'eau avec de l'aide		
	L'EAU	(perche ou matériel de flottaison).		
	LLAG	L'élève passe sous une perche	\sim	
	IMMERSIONS	horizontale lors d'un déplacement en		
NIVEAU	RESPIRATION	appui au bord.		
1		Les immersions sont brèves.	PGF	
		L'élève s'équilibre et se déplace avec du		
	EQUILIBRES	matériel de flottaison sur une quinzaine	Age-was non-relatings con	
	DEPLACEMENTS	de mètres.		
	ENTREES DANS	L'élève saute dans l'eau de manière		
	L'EAU	autonome.		
		L'élève s'immerge pour passer sous un	Q_{2}	
	IMMERSIONS	04		
NIVEAU	RESPIRATION	STATE OF THE PARTY		
2	L'élève se laisse flotter sur le ventre et			
	EQUILIBRES DEPLACEMENTS	sur le dos en restant immobile de	3	
		manière autonome.		
	DEI EACLIVIERTS	Il se déplace sur une quinzaine de		
		mètres de manière autonome.		
	ENTREES DANS	L'élève saute ou plonge en grande		
	L'EAU	profondeur.		
		L'élève s'immerge pour passer dans un		
		cerceau immergé vertical ou pour aller		
	IMMERSIONS RESPIRATION	chercher un objet placé au fond.		
NIVEAU 3		Il est capable d'enchainer plusieurs		
		cycles de respiration aquatique		
		(inspiration aérienne brève et expiration		
		aquatique prolongée).	0	
	501W:5556	L'élève s'équilibre sur place		
	EQUILIBRES	(rétropédalage).		
	DEPLACEMENTS	L'élève se déplace sur une trentaine de		
		mètres de manière autonome.		

<u>6 – Changements visés</u>

ENTRER DANS L'EAU

Étape 1 L'élève n'entre pas dans l'eau



P/MP

Étape 2

L'élève entre dans l'eau avec de l'aide (perche ou matériel de flottaison)

1,20 m vers GP

Étape 3 L'élève entre dans l'eau en sautant de manière



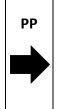
GP

Étape 4

L'élève saute ou plonge en grande profondeur.



Étape 1 L'élève refuse le contact de l'eau



Étape 2

L'élève passe sous une perche horizontale lors d'un déplacement en appui au bord.



Étape 3

autonome

L'élève s'immerge pour passer sous un objet flottant (ligne d'eau, petit tapis, perche horizontale).



Étape 4

L'élève s'immerge pour passer dans un cerceau immergé vertical ou pour aller chercher un objet placé au fond.



Étape 1

L'élève accepte difficilement d'approcher son visage de l'eau



Étape 2

L'élève fait des bulles, la tête sous l'eau



Étape 3

L'élève enchaine 10 cycles de respiration aquatique (inspiration aérienne brève et expiration aquatique prolongée)



Étape 4

L'élève nage en respirant régulièrement et efficacement (inspiration aérienne brève et expiration aquatique prolongée).



Étape 1

L'élève s'équilibre comme un terrien (verticalité)



Étape 2

L'élève s'équilibre à l'aide d'un matériel de flottaison.



Étape 3

L'élève se laisse flotter sur le ventre **et** sur le dos en restant immobile, 5 sec. de manière autonome.



Étape 4

L'élève enchaine 2 équilibres immobiles de 5 secondes de manière autonome (ventral et dorsal, dans l'ordre voulu)



Étape 1

L'élève se déplace uniquement avec des appuis solides



Étape 2

L'élève se déplace avec du matériel de flottaison sur une quinzaine de mètres.



Étape 3

L'élève se déplace sur une quinzaine de mètres de manière autonome.



Étape 4

L'élève se déplace sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison ni reprise d'appuis sur le ventre et sur le dos

7 – Evaluations diagnostiques

Lors de la première séance, la classe est divisée en 3 groupes hétérogènes qui effectueront les 3 ateliers proposés. Les situations auront été présentées en classe.

Si les missions de surveillance sont assurées par des personnes qualifiées, le MNS peut intervenir et venir en renfort dans le cadre des apprentissages.

A la suite de cette séance, les groupes de niveaux pourront être constitués.

Test d'observation CE1

Atelier « ENTRÉES DANS L'EAU »

L'élève tente les différentes entrées.

- Descendre par l'échelle (Niv 1)
- Sauter avec matériel de flottaison ou perche (Niv 2)
- Sauter sans matériel (Niv 3)
- Plonger (Niv 3)

Atelier « IMMERSIONS/RESPIRATION »

L'élève tente les différentes immersions.

- Dire son prénom dans l'eau (NIv.1)
- Passer sous une perche (Niv.2)
- Passer sous un tapis (Niv.3)

Atelier « EQUILIBRES/DEPLACEMENTS »

Matériel de flottaison à disposition (frites, planches...)

Enchainement : un équilibre ventral ou dorsal, déplacement sur 15 m.

Test d'observation CM1

Atelier « ENTRÉES DANS L'EAU »

L'élève tente les différentes entrées.

- Sauter avec matériel de flottaison ou perche (Niv. 1)
- Sauter sans matériel (Niv. 2)
- Plonger ou sauter pour attraper un objet placé en hauteur (Niv. 3)

Atelier « IMMERSIONS/RESPIRATION »

L'élève tente les différentes immersions. Départ plongeon canard ou sauté ou plongé.

- Passer sous une perche (Niv.1)
- Passer sous un tapis (Niv.2)
- Passer dans un cerceau immergé ou aller chercher un objet placé au fond de l'eau. (Niv.3)

Atelier « EQUILIBRES/DEPLACEMENTS »

Matériel de flottaison à disposition (frites, planches...)

Enchainement : un équilibre ventral ou dorsal, déplacement sur 15 m, effectuer un surplace, retour sur 15m.

GRILLE D'OBSERVATION CE1 (Séance n°1)

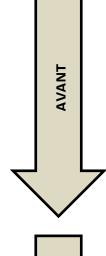
Année scolaire :	ENTREES DANS L'EAU			IMMERSIONS/RESPIRATION			EQUILIBRES/DEPLACEMENTS		
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Ecole :	scend par ielle	saute avec de flottaison perche	e ou plonge atériel	on prénom l'eau	se sous une che	se sous un ois	réussit ent avec du ! flottaison	réussit ement ment sans : flottaison	réussit ement de utonome
Classe :	L'élève descend par l'échelle	L'élève saute avec matériel de flottaison ou perche	L'élève saute ou plonge sans matériel	L'élève dit son prénom dans l'eau	L'élève passe sous une perche	L'élève passe sous un tapis	L'élève réussit l'enchainement avec du matériel de flottaison	L'élève réussit partiellement l'enchainement sans matériel de flottaison	L'élève réussit l'enchainement de manière autonome

Année scolaire :	ENTREES DANS L'EAU			IMMERSIONS/RESPIRATION			EQUILIBRES/DEPLACEMENTS		
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Ecole :	L'élève saute avec matériel de flottaison ou perche	L'élève saute sans matériel	L'élève saute ou plonge pour attraper un objet placé en hauteur	L'élève passe sous une perche	passe sous un tapis	L'élève passer dans un cerceau immergé ou va chercher un objet placé au fond de l''eau	L'élève réussit l'enchainement avec du matériel de flottaison	L'élève réussit partiellement l'enchainement sans matériel de flottaison	L'élève réussit l'enchainement de manière autonome
Classe :	L'élèw matérie ou	L'élèv	L'élève si pour att placé	L'élève p	L'élève passe tapis	L'élève p cerceau chercher au foi	L'élè l'enchain matérie	L'élè part l'encha matérie	L'élè l'encha manièl

8 - Mise en œuvre des séances

Pour permettre une mise en œuvre efficace des séances, il est nécessaire de proposer des situations d'apprentissage de niveaux adaptés à chacun. Cette différenciation des apprentissages est facilitée dans la mesure où les élèves sont répartis par groupes de niveaux.

Conseils pour une mise en œuvre efficace



PENDANT

A l'école

Présenter les situations aux élèves (consignes et critères de réussite).

Informer les encadrants bénévoles des situations qu'ils auront à conduire.

Constituer les groupes bien identifiés (une couleur de bonnet de bain par groupe par exemple.

Au bord du bassin

Préparer le matériel et organiser les espaces d'évolution.

Informer le MNS de surveillance des élèves à surveiller plus particulièrement.

La séance

Favoriser des temps d'action maximum dans l'eau.

Prévoir 3 ateliers :

Entrées dans l'eau

Immersions / Respiration

Equilibres / Déplacements

Les 3 ateliers seront tenus par l'enseignant et 2 encadrants qui resteront sur le même atelier afin que l'enseignant puisse voir chaque élève. Les fiches annexées à ce document permettront aux encadrants une application efficace des consignes données par la maîtresse, ainsi qu'une simplification ou une complexification des situations proposées.

Segmenter la séance en 3 rotations

Reformuler les consignes avant d'entrer dans l'eau.

Se positionner de façon à assurer la sécurité du groupe et optimiser les conditions d'apprentissage.

S'assurer de la sortie effective et rapide de tous les élèves une fois le signal de fin de séance donné.

L'école

Réguler avec les encadrants.

Mettre en place une auto évaluation des progrès des élèves.

<u>9 – Les situations d'apprentissage</u>

Pour chaque niveau des CE1 et des CM1, et pour chacun des 3 thèmes, il est proposé des fiches à imprimer et plastifier. L'objectif est que l'enseignant puisse confier de manière efficace, 2 ateliers aux parents accompagnateurs.

(Les fiches CM1 sont en cours d'élaboration)



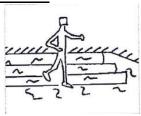


ENTRÉES DANS L'EAU

CE1 NIVEAU 1

ENTRÉES DANS L'EAU

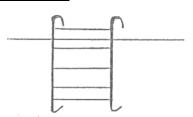
DISPOSITIF:



BUT:

En PP, entrer par les marches.

DISPOSITIF:



BUT:

En MP, descendre à l'échelle.

CONSIGNE:

Entre dans l'eau en empruntant les marches.

CRITERES DE REUSSITE:

Rester debout sans être déséquilibré vers l'avant.

CONSIGNE:

Descends par l'échelle :

- face à l'échelle
- dos à l'échelle.

CRITERES DE REUSSITE:

Avoir les épaules dans l'eau.

SIMPLIFICATION:

- En se tenant au bord.
- Avec une frite sous les bras.
- Par 2, en se donnant la main.

COMPLEXIFICATION:

- En arrière.
- En sautant de marche en marche

SIMPLIFICATION:

- Avec un adulte dans l'eau.

- En grande profondeur.
- Face à l'eau.
- Aller toucher la dernière marche avec la main.





ENTRÉES DANS L'EAU

CE1 NIVEAU 1

ENTRÉES DANS L'EAU

DISPOSITIF:



BUT:

Sauter en se tenant à la perche.

DISPOSITIF:



BUT:

En MP, marcher sur le tapis et se laisser tomber dans l'eau.

CONSIGNE:

Saute dans l'eau en te tenant à la perche.

CRITERES DE REUSSITE:

Avoir les épaules dans l'eau.

CONSIGNE:

Marche sur le tapis et tombe dans l'eau en tenant une frite sous chaque bras.

CRITERES DE REUSSITE:

Tomber dans l'eau en tenant les frites sous les bras.

SIMPLIFICATION:

- Sauter assis
- Accroupi

COMPLEXIFICATION:

- Sauter de plus haut.
- Sauter le plus loin possible.

SIMPLIFICATION:

- Avec un adulte dans l'eau.

- En sautant du bord de la piscine.
- Avec une seule frite.





ENTRÉES DANS L'EAU

CE1 NIVEAU 1

ENTRÉES DANS L'EAU

DISPOSITIF:



BUT:

En MP, sauter avec une frite pour réaliser une des 3 figures proposées : tout droit, en boule, jambes écartées.

DISPOSITIF:

BUT:

En MP, glisser sur le toboggan et tomber dans l'eau.

CONSIGNE:

Saute dans l'eau en réalisant une figure.

CRITERES DE REUSSITE:

La figure annoncée est réalisée.

CONSIGNE:

Glisse du toboggan en tenant la frite sous les deux bras.

CRITERES DE REUSSITE:

Entrer dans l'eau en tenant la frite.

SIMPLIFICATION:

- Départ accroupi
- Départ assis (sans figure)

COMPLEXIFICATION:

- Tenir la frite à bout de bras.
- En grande profondeur.
- Figures plus complexes.
- Hauteur de départ.

SIMPLIFICATION:

- Avec un adulte dans l'eau.

COMPLEXIFICATION:

- Tenir la frite à bout de bras.
- :- En grande profondeur.

GT EPS - DENC – 2018 GT EPS - DENC - 2018





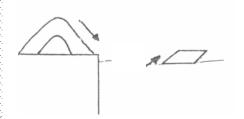
CE₁ **NIVEAU 2**

ENTRÉES DANS L'EAU

CE1 **NIVEAU 2**

ENTRÉES DANS L'EAU

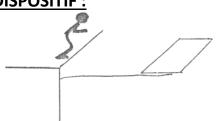
DISPOSITIF:



BUT:

En MP, glisser du toboggan et attraper un tapis accroché à la ligne d'eau.

DISPOSITIF



BUT:

En MP, sauter du bord, attraper un tapis ou une frite.

CONSIGNE:

Glisse du toboggan et attrape le tapis accroché à la ligne.

CRITERES DE REUSSITE:

Attraper le tapis.

CONSIGNE:

Saute et attrape le tapis, la perche ou la frite.

CRITERES DE REUSSITE:

Être totalement immergé avant d'aller attraper le tapis.

SIMPLIFICATION:

- Toboggan moins pentu.
- Frite sous les bras.

COMPLEXIFICATION:

- Rejoindre une frite ou une planche.
- · La tête la première.

- En grande profondeur.
- Toboggan plus pentu.

SIMPLIFICATION:

- Tapis plus proche.
- En petite profondeur.
- Départ assis, accroupi.

COMPLEXIFICATION:

- Départ de plus haut (muret).
- Tapis plus éloigné.
- En grande profondeur.

GT EPS - DENC - 2018 **GT EPS - DENC - 2018**



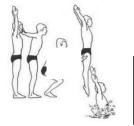


ENTRÉES DANS L'EAU

CE1 NIVEAU 2

ENTRÉES DANS L'EAU

DISPOSITIF:



En GP, sauter sans aide et réaliser une figure en l'air : taper dans les mains ou taper sur ses genoux ou saut groupé...

CRITERES DE REUSSITE:

BUT:

S'immerger complétement et attraper une perche une fois dans l'eau.

CONSIGNE :

Saute dans l'eau en réalisant une figure et attrape la perche une fois dans l'eau.

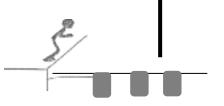
SIMPLIFICATION:

- Sans figure.
- Réaliser les figures avec une frite.

COMPLEXIFICATION:

- Ne donner la perche qu'à la surface.
- Hauteur de départ.
- Toucher le fond du bassin.

DISPOSITIF:



En GP, des repères placés sur le bord tous les mètres (planches, anneaux...).Sauter le plus loin possible.

CONSIGNE:

Saute et attrape le tapis ou la frite.

CRITERES DE REUSSITE:

BUT:

Atteindre le repère le plus éloigné.

Une perche est donnée après l'entrée dans l'eau.

SIMPLIFICATION:

- Avec une frite.
- En moyenne profondeur.
- Départ accroupi.

- Taper dans les mains en l'air.
- Annoncer le repère escompté.
- Départ du muret ou du plot.



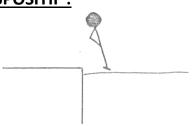


ENTRÉES DANS L'EAU

CE1 NIVEAU 3

ENTRÉES DANS L'EAU

DISPOSITIF:



BUT:

En GP, sauter verticalement.

DISPOSITIF:



BUT:

En GP, sauter dans l'eau en boule.

CONSIGNE:

Saute en faisant la bouteille, jambes serrées, bras le long du corps.

CRITERES DE REUSSITE:

Toucher le fond avec ses pieds.

CONSIGNE:

Saute en boule, rapporte le ballon.

CRITERES DE REUSSITE:

Tenir le ballon jusqu'à l'entrée dans l'eau.

SIMPLIFICATION:

- En moyenne profondeur.

COMPLEXIFICATION:

- Remontée passive.
- Effectuer un groupé-dégroupé.
- En effectuant un ½ vrille ou une vrille.

SIMPLIFICATION:

- En moyenne profondeur.

COMPLEXIFICATION:

- Remontée passive.



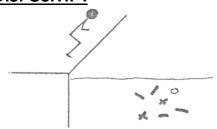


ENTRÉES DANS L'EAU

CE1 NIVEAU 3

ENTRÉES DANS L'EAU

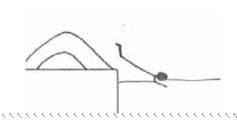
DISPOSITIF:



BUT:

Sauter du bord pour toucher ou récupérer des objets placés à différentes profondeurs.

DISPOSITIF:



BUT:

En MP, glisse du toboggan la tête en avant.

CONSIGNE:

Saute pour toucher ou prendre les objets.

CRITERES DE REUSSITE:

Toucher ou récupérer des objets.

CONSIGNE:

Glisse la tête la première.

CRITERES DE REUSSITE:

Entrée dans l'eau tête et mains en avant.

SIMPLIFICATION:

- En petite ou moyenne profondeur.
- Placer des objets à la surface.
- Objets flottants.

COMPLEXIFICATION:

- En grande profondeur.
- Remonter plusieurs objets à la fois.
- Objets lestés.

SIMPLIFICATION:

- Glisser les pieds en avant.

- Passer dans un cerceau.
- Remonter des objets.
- En grande profondeur.



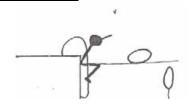


ENTRÉES DANS L'EAU

CE1 NIVEAU 3

ENTRÉES DANS L'EAU

DISPOSITIF:



BUT:

Entrer dans l'eau par les mains

DISPOSITIF:



BUT:

Sauter pour attraper un ballon lancé

CONSIGNE:

Départ assis à l'échelle, vise le cerceau. Les biceps collés aux oreilles, les bras sont tendus et les mains jointes. Le menton est collé à la poitrine.

CRITERES DE REUSSITE:

Entrer dans l'eau par les mains et passer dans le cerceau.

CONSIGNE:

Saute et attrape le ballon.

CRITERES DE REUSSITE:

Attraper le ballon lancé.

SIMPLIFICATION:

- Entrer par les mains sans cerceau.

COMPLEXIFICATION:

- Départ accroupi.
- Départ debout.

SIMPLIFICATION:

- Ballon lancé moins haut, moins loin.
- Objet attaché au bout d'une perche.

- Ballon lancé plus haut, plus loin.
- Partir de plus haut.
- Attraper le ballon et toucher le fond avec les pieds.





ENTRÉES DANS L'EAU

CE1 NIVEAU 1

IMMERSIONS RESPIRATION

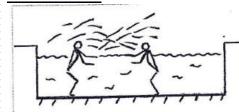
DISPOSITIF:



BUT:

Sauter dans un tapis creux ou un cerceau

DISPOSITIF:



BUT:

En PP, jouer à s'éclabousser le plus possible (2 équipes face à face ou 2 élèves)

CONSIGNE:

Saute dans la cible en poussant sur les jambes. Départ bras derrière.

CRITERES DE REUSSITE:

Entrer dans l'eau sans toucher la cible.

CONSIGNE:

Eclabousse tes camarades aussi fort que possible.

CRITERES DE REUSSITE:

Ne pas se sauver et riposter.

SIMPLIFICATION:

- Bras le long du corps.
- Cible plus large.

COMPLEXIFICATION:

- Frapper dans les mains en l'air.
- En plongeant.

- Choix d'un cerceau parmi 3 placés à distances différentes.
- Toucher le fond avec les pieds.

SIMPLIFICATION:

-Tourner le dos aux « éclabousseurs »

- Augmenter le temps d'éclaboussure (une équipe déménage des objets, l'autre l'en empêche en éclaboussant.)
- Faire face aux éclaboussures





IMMERSIONS RESPIRATION

CE1 IMMERSIONS NIVEAU 1 RESPIRATION

DISPOSITIF:



BUT:

Assis, se vider un récipient d'eau sur la tête

CONSIGNE:

Renverse-toi ce récipient d'eau sur la tête.

Inspire avant et expire quand tu te renverseras le récipient sur la tête.

CRITERES DE REUSSITE:

Le visage est mouillé.

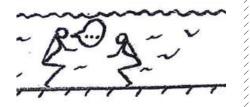
SIMPLIFICATION:

- Verser toute l'eau d'un seul coup.
- Choisir un récipient plus petit ou moins rempli.

COMPLEXIFICATION:

- Verser plus lentement l'eau.
- Basculer la tête en arrière.

DISPOSITIF:



BUT:

En PP, accroupi, ouvrir grand la bouche dans l'eau pour envoyer un message court à son voisin en parlant (nom des couleurs, prénoms...)

CONSIGNE:

Dis une couleur (par ex) à ton camarade la tête sous l'eau. Prenez une inspiration profonde avant de vous immerger. Le camarade expire dans l'eau.

CRITERES DE REUSSITE:

Le voisin a compris le message.

SIMPLIFICATION:

- Envoyer des bulles à son voisin.

COMPLEXIFICATION:

- Epeler son prénom.
- Dire une phrase complète.
- Tête entière immergée.

GT EPS - DENC - 2018 GT EPS - DENC - 2018





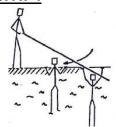
CE₁ **NIVEAU 1**

IMMERSIONS RESPIRATION

CE1 **NIVEAU 2**

IMMERSIONS RESPIRATION

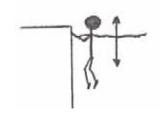
DISPOSITIF:



BUT:

En PP, une frite balaie la surface : il faut éviter la frite qui passe au-dessus de la tête

DISPOSITIF:



BUT:

En se tenant au bord, monter et descendre en s'immergeant totalement.

CONSIGNE:

Baisse -toi en mettant la tête sous l'eau chaque fois que la frite passe au-dessus de ta tête. Inspire avant de t'immerger et expire dans l'eau.

CRITERES DE REUSSITE:

Ne pas se faire toucher.

CONSIGNE:

Fais le bouchon 5, 10 ou 15 fois.

Inspire en dehors de l'eau et expire sous l'eau.

5, 10, 15 fois à la suite sans arrêt.

CRITERES DE REUSSITE:

SIMPLIFICATION:

- En GP, en appuis manuels au bord, la frite passe en surface pendant que les élèves se déplacent.

COMPLEXIFICATION:

- La frite peut s'immobiliser au-dessus de la tête (en PP ou GP) et l'élève doit regarder celle-ci.

SIMPLIFICATION:

- Nombre de répétitions inférieur.
- Temps en dehors de l'eau plus important.

- Nombre de répétitions supérieur.
- Temps en dehors de l'eau moins important.
- Toucher le fond.





CE1

NIVEAU 3

CE1 NIVEAU 2

IMMERSIONS RESPIRATION

IMMERSIONS RESPIRATION

DISPOSITIF:

LOUP CERCEAUX







BUT:

En PP, échapper à un adversaire en entrant dans un cerceau ou dans un tapis flottant à trou en s'immergeant.

CONSIGNE:

Pour ne pas te faire attraper par le loup, entre dans une maison en passant sous l'eau. Inspire avant de t'immerger et expire sous l'eau.

CRITERES DE REUSSITE:

Ne pas se faire toucher.

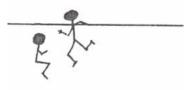
SIMPLIFICATION:

- Augmenter le nombre de maisons

COMPLEXIFICATION:

- Augmenter le nombre de loups pour espérer augmenter la fréquence des immersions.

DISPOSITIF:



BUT:

En grande profondeur, compter le nombre de doigts montrés sous l'eau par un camarade.

CONSIGNE:

Compte le nombre de doigts montrés par ton camarade. Inspire avant de t'immerger et expire en descendant sous l'eau. Remonte de manière active.

CRITERES DE REUSSITE:

Bonnes réponses.

SIMPLIFICATION:

- En se tenant à une perche verticale.
- En petite profondeur.

COMPLEXIFICATION:

- Sans appuis au bord.

GT EPS - DENC - 2018 GT EPS - DENC - 2018





IMMERSIONS RESPIRATION

BUT:

En GP, passer sous une perche posée en surface, à partir d'appuis manuels au bord et d'un appui solide (perche verticale) plus profond.

CRITERES DE REUSSITE:

La tête ne touche pas la perche.

CONSIGNE:

DISPOSITIF:

Passe sous la perche en t'aidant de la perche et du bord. Inspire avant de t'immerger et expire sous l'eau.

SIMPLIFICATION:

- En PP, en ramassant un objet immergé sous la perche (conserver un appui solide : perche verticale).

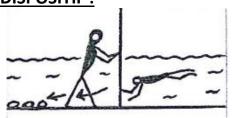
COMPLEXIFICATION:

- Allonger l'immersion en passant sous un obstacle plus large mais conserver la perche verticale.

CE1 NIVEAU 3

IMMERSIONS RESPIRATION

DISPOSITIF:



En PP, passer entre les jambes d'un adulte à l'aide d'une perche verticale pour ramasser ensuite un objet immergé.

CONSIGNE:

Passe entre mes jambes en t'aidant de la perche et va ramasser un objet. Inspire avant de t'immerger et expire sous l'eau.

CRITERES DE REUSSITE:

Remonter l'objet.

BUT:

SIMPLIFICATION:

- Sans objet à remonter.
- Sans passage entre les jambes mais avec une perche verticale pour appui.

COMPLEXIFICATION:

- L'objet est plus éloigné.
- Plusieurs objets.
- Annoncer la couleur de l'objet avant.

GT EPS - DENC - 2018 GT EPS - DENC - 2018



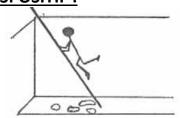


IMMERSIONS RESPIRATION

CE1 NIVEAU 3

IMMERSIONS RESPIRATION

DISPOSITIF:



BUT:

Descendre le long de la perche (MP).

DISPOSITIF:



BUT:

Se déplacer sur le ventre en passant dans les cerceaux.

CONSIGNE:

- Va chercher un anneau.
- Inspire avant de t'immerger et expire sous l'eau.

CRITERES DE REUSSITE:

- Remonter un anneau.
- Expirer sous l'eau

CONSIGNE:

Passe dans tous les cerceaux en soufflant dans l'eau.

CRITERES DE REUSSITE:

- Parcourir l'espace demandé.
- Expirer dans l'eau.

SIMPLIFICATION:

- En PP

COMPLEXIFICATION:

- Glisser des anneaux autour de la perche.
- En GP

SIMPLIFICATION:

- Enlever un cerceau.
- Rapprocher les cerceaux.

- Ajouter un cerceau.
- Ecarter les cerceaux.





IMMERSIONS RESPIRATION

CE1 **NIVEAU 1**

EQUILIBRES DEPLACEMENTS

DISPOSITIF:



BUT:

Passer sous un tapis

CONSIGNE:

- Passe sous le tapis et récupère un objet placé au fond.
- Inspire avant de t'immerger et expire sous l'eau.

CRITERES DE REUSSITE:

- Ne pas toucher le tapis
- Expirer sous l'eau
- Ramasser un objet

SIMPLIFICATION:

- Réduire la largeur de l'obstacle.
- Ne pas ramasser d'objets.

COMPLEXIFICATION:

- Positionner le tapis dans le sens de la longueur.
- Ramasser plusieurs objets.

DISPOSITIF:



BUT:

Se déplacer le long de la goulotte

CONSIGNE:

Avance le plus rapidement possible en te tenant à la goulotte.

CRITERES DE REUSSITE:

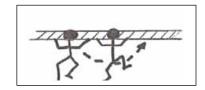
- Avoir les épaules dans l'eau.
- Arriver jusqu'au repère.

SIMPLIFICATION:

- Avec une frite sous les bras.
- Avec un adulte dans l'eau.

COMPLEXIFICATION:

- En contournant un camarade.
- En se dépassant.



GT EPS - DENC - 2018 **GT EPS - DENC - 2018**



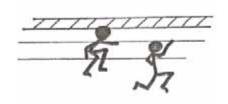


EQUILIBRES DEPLACEMENTS

CE1 NIVEAU 1

EQUILIBRES DEPLACEMENTS

DISPOSITIF:



BUT:

En MP ou GP, se déplacer entre 2 câbles pour rejoindre le plus vite possible l'arrivée.

DISPOSITIF:



BUT:

Rester immobile et allongé.

CONSIGNE:

Traverse l'espace demandé le plus vite possible.

CRITERES DE REUSSITE:

La distance demandée est effectuée.

CONSIGNE:

Reste allongé 10 secondes en tenant la goulotte ou le câble.

CRITERES DE REUSSITE:

Rester parfaitement immobile 10 secondes.

SIMPLIFICATION:

- Sans consigne de vitesse.
- Avec un adulte dans l'eau.

COMPLEXIFICATION:

- Faire des « grands pas » (limiter le nb de poses de mains).
- Croiser un camarade.
- Les deux mains simultanément.

`

SIMPLIFICATION:

- Avec un adulte dans l'eau.

- Visage immergé.
- En se tenant à une frite (perte d'appuis solides).
- Sur le ventre et sur le dos.





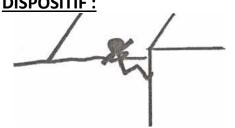
CE₁ **NIVEAU 1**

EQUILIBRES DEPLACEMENTS

CE1 **NIVEAU 1**

EQUILIBRES DEPLACEMENTS

DISPOSITIF:



BUT:

En MP ou GP, se déplacer avec une frite sous le ventre ou derrière la nuque.

CRITERES DE REUSSITE:

S'allonger, se déplacer puis se

redresser sans l'aide du câble.

DISPOSITIF



En GP, le long du bord, se laisser tracter par une frite (ou une perche ou une sangle de ceinture) tenue par un camarade sur la plage.

CONSIGNE:

Pousse sur le mur pour aller le plus loin possible puis va jusqu'au repère.

CONSIGNE:

Tiens bien la perche et laissetoi tracter. Laisse ton corps s'allonger et s'étirer, ne résiste \ Le corps est allongé et étiré. pas.

CRITERES DE REUSSITE:

BUT:

Immerger la face pour glisser.

SIMPLIFICATION:

- Avec un adulte dans l'eau.
- Tenir la frite sous les bras.

COMPLEXIFICATION:

- Tenir la frite à bout de bras.

SIMPLIFICATION:

- Tête émergée.
- Un adulte tracte.
- En PP, par 2 (dans l'eau), avec une planche pour tracter.

- Sur le dos, essayer différentes prises de la frite.
- Lâcher la frite quelques mètres avant l'arrivée et se laisser glisser.

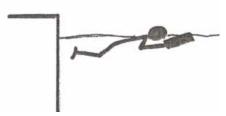




EQUILIBRES DEPLACEMENTS

EMENTS NIVE

DISPOSITIF:



Rester immobile en tenant un objet flottant en position

ventrale, dorsale.

BUT:

CONSIGNE:

Reste allongé immobile 10 secondes en tenant la frite ou la planche.

CRITERES DE REUSSITE:

Rester parfaitement allongé et immobile.

SIMPLIFICATION:

- En se tenant au bord ou à la ligne d'eau.

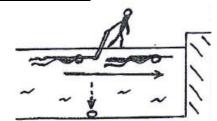
COMPLEXIFICATION:

- Avec la planche sous le ventre sans la tenir avec les mains.

CE1 NIVEAU 2

EQUILIBRES DEPLACEMENTS

DISPOSITIF:



CONSIGNE:

En tenant la frite, laisse- toi tracter jusqu'au repère. Termine la distance en battant des jambes et en expirant longuement.

BUT:

Se laisser tracter sur 1m ou 2 par l'intermédiaire d'une frite, la lâcher au repère visuel immergé et terminer en battements de jambes.

CRITERES DE REUSSITE:

L'élève termine en autonomie sur 3 mètres environ.

SIMPLIFICATION:

- Commencer dès le début à battre des jambes.
- Un adulte tracte avec une perche pour donner plus de vitesse.

COMPLEXIFICATION:

- Sur le dos.
- L'élève choisit lui-même le moment du lâcher.

GT EPS - DENC - 2018 GT EPS - DENC - 2018



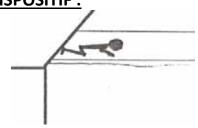


EQUILIBRES DEPLACEMENTS

CE1 NIVEAU 2

EQUILIBRES DEPLACEMENTS

DISPOSITIF:



CONSIGNE:

Pousse sur le mur avec tes 2 pieds pour aller le plus loin possible.

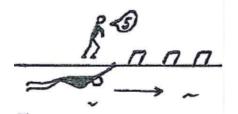
BUT:

Prendre appui sur le mur pour se propulser en coulée ventrale ou dorsale entre 2 câbles (ou au bord).

CRITERES DE REUSSITE:

Réaliser des distances de plus en plus longues.

DISPOSITIF:



CONSIGNE:

En tenant le bord avec une main, tracte-toi 5 fois pour aller le plus loin possible.

BUT:

En PP, MP, GP, se déplacer en se tractant d'une main au bord, 5 appuis autorisés pour arriver le plus loin possible.

CRITERES DE REUSSITE:

- L'élève arrive de plus en plus loin.

SIMPLIFICATION:

- Avec une planche.
- Sur le dos.
- Le long d'une ligne d'eau.

COMPLEXIFICATION:

- Avec une planche tenue en opposition.

SIMPLIFICATION:

- Une planche tenue dans l'autre main.

- Sur le dos.
- Le long d'une corde tendue.
- Passer sous un obstacle étroit en chemin.





EQUILIBRES DEPLACEMENTS

CE1 NIVEAU 3

EQUILIBRES DEPLACEMENTS

DISPOSITIF:



BUT:

Récupérer un objet flottant à environ 2 mètres.

DISPOSITIF:



BUT:

Se déplacer en aller-retour.

CONSIGNE:

Ramène la planche sur le bord.

CRITERES DE REUSSITE:

Attraper la planche et la ramener sur le bord.

CONSIGNE:

Nage jusqu'au repère et reviens.

CRITERES DE REUSSITE:

Effectuer l'aller-retour en autonomie.

SIMPLIFICATION:

- Entre 2 câbles ou à côté du bord.

COMPLEXIFICATION:

- Lancer la planche et sauter pour la récupérer.
- Augmenter la distance.

SIMPLIFICATION:

- Le ½ tour s'effectue au niveau d'un mur pour permettre la poussée.

COMPLEXIFICATION:

- Allonger la distance.





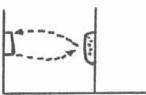
EQUILIBRES DEPLACEMENTS

CE1 NIVEAU 3

EQUILIBRES DEPLACEMENTS

DISPOSITIF:

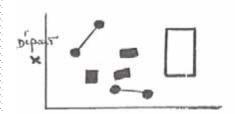
Jeu des vide-paniers



BUT:

Se déplacer en transportant un objet.

DISPOSITIF:



BUT:

Réaliser un parcours en s'orientant.

CONSIGNE:

Chacun votre tour, allez chercher un objet à la fois.

CRITERES DE REUSSITE:

Ramener au moins 3 objets.

CONSIGNE:

Va faire le tour du tapis sans toucher les objets.

CRITERES DE REUSSITE:

Ne toucher aucun objet flottant.

SIMPLIFICATION:

- Diminuer la distance.
- Départ dans l'eau.

COMPLEXIFICATION:

- Sauter ou plonger pour entrer dans l'eau.
- Mettre 2 équipes en concurrence.

SIMPLIFICATION:

- Diminuer le nombre d'objets.
- En petite ou moyenne profondeur (Niveau 1 ou 2).

- Augmenter le nombre d'objets.
- Augmenter la distance.





EQUILIBRES DEPLACEMENTS

CE1 NIVEAU 3

EQUILIBRES DEPLACEMENTS

DISPOSITIF:



L'étoile Sur le ventre La boule Sur/le dos

CONSIGNE:

Reste immobile 5 secondes dans la position demandée.

BUT:

Rester immobile dans des positions variées.
Accepter de se faire porter par l'eau.

CRITERES DE REUSSITE:

Rester immobile dans les positions demandées.

DISPOSITIF:



En PP, réaliser à 2 ou à 3, un enchainement de figures : une étoile ventrale puis une étoile dorsale.

CONSIGNE:

A 2 ou à 3, effectuez un enchainement d'étoiles en même temps.

CRITERES DE REUSSITE:

BUT:

Ne pas poser pied à terre entre les 2 figures.

SIMPLIFICATION:

- Positions plus allongées.
- Aide d'un camarade.

COMPLEXIFICATION:

- Positions plus complexes.

SIMPLIFICATION:

- Avec des appuis (mains) de camarades intermédiaires (en ronde par exemple).
- En reprenant pied.

- En GP.
- Rester 10 secondes dans chaque position (mouvements de mains autorisés).



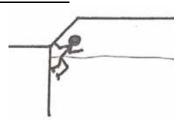


EQUILIBRES DEPLACEMENTS

CE1 NIVEAU 3

EQUILIBRES DEPLACEMENTS

DISPOSITIF:



BUT:

Parcourir une distance fixée à l'avance : 5, 10, 15 m.

DISPOSITIF:



BUT:

Aller le plus loin possible après une coulée ventrale, dorsale.

CONSIGNE:

Nage jusqu'au repère en effectuant le moins d'actions de bras possible en expirant lentement dans l'eau.

CRITERES DE REUSSITE:

Faire le moins d'actions de bras possible.

CONSIGNE:

Effectue une coulée pour aller le plus loin possible. (un nageur et un observateur)

CRITERES DE REUSSITE:

La distance parcourue est de plus en plus importante.

SIMPLIFICATION:

- Tête émergée.
- Diminuer les distances.

COMPLEXIFICATION:

- Augmenter les distances.

SIMPLIFICATION:

- Départ pieds au mur.

- Coulée dorsale.
- Effectuer une reprise de nage à la suite de la coulée.
- Effectuer un plongeon avant la coulée.





GT EPS - DENC - 2018 GT EPS - DENC - 2018