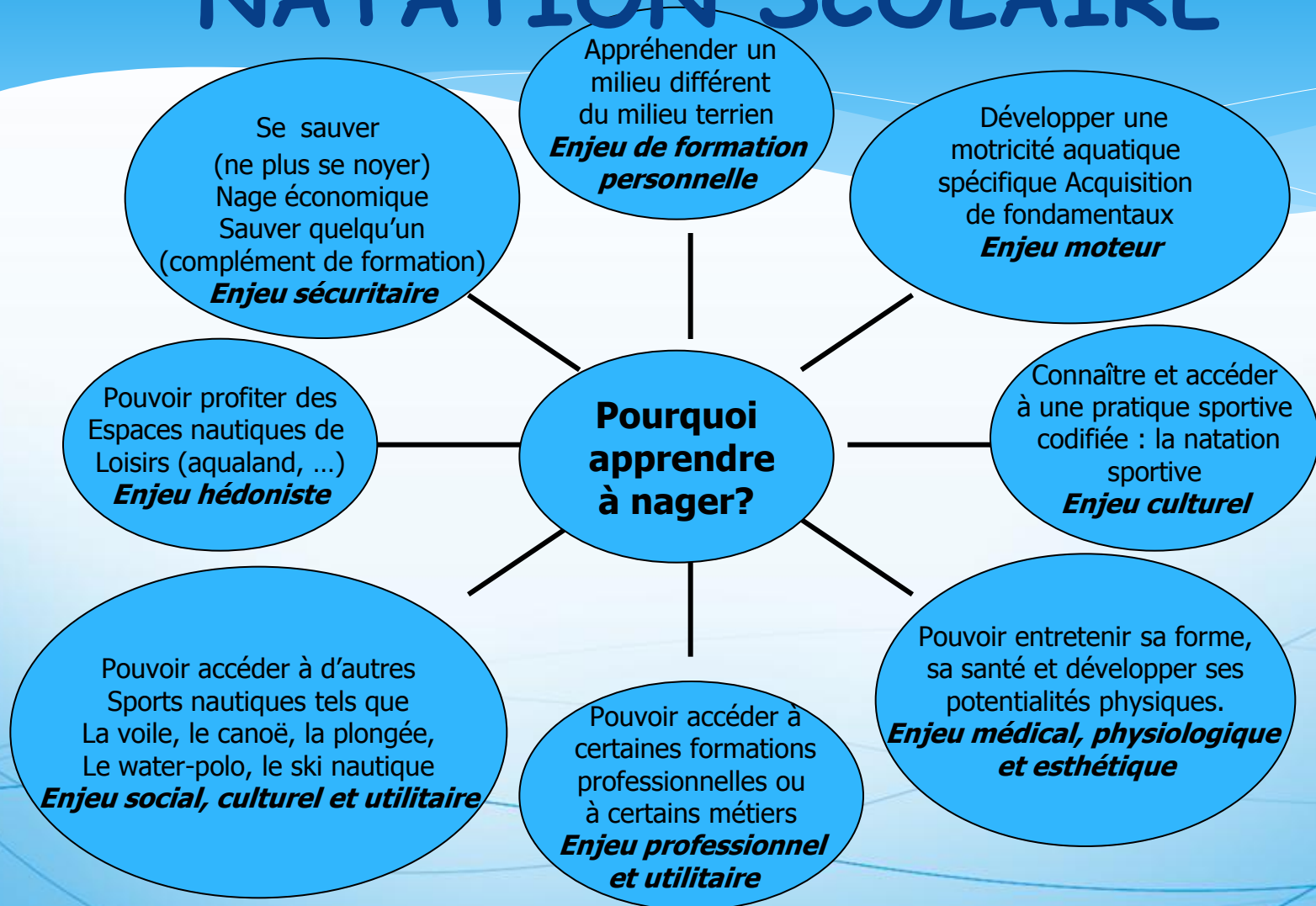


NATATION SCOLAIRE

1. Les enjeux de la natation scolaire
2. Rappels institutionnels
3. Organisation générale
4. Transformer le terrien en nageur
5. Les étapes
6. Les repères
7. La séance de natation
8. Principes scientifiques

LES ENJEUX DE LA NATATION SCOLAIRE



OBLIGATION DE LA NATATION À L'ÉCOLE PRIMAIRE : LES TEXTES

Circulaire « Spéciale Natation » destinée à tous les enseignants des écoles qui renvoie aux textes régissant l'enseignement de la natation.

- * Le Socle Commun de Connaissances et de Compétences (décret du 11 juillet 2006) cite « savoir nager » comme une des compétences indispensables en fin de CM2.
- * Les programmes reprennent cette exigence, et la déclinent en 2 niveaux :
- * en fin de **cycle des Apprentissages Fondamentaux**, « **s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter et se déplacer sur une quinzaine de mètres** ».
- * en fin de **cycle des Approfondissements**, « **plonger, s'immerger, se déplacer sous l'eau, se déplacer sur une trentaine de mètres** ».

La natation devient donc obligatoire à l'école élémentaire.

- * Afin d'atteindre ces objectifs, il semble indispensable de programmer plusieurs trimestres de natation pour chaque enfant. D'après la circulaire du 7 juillet **2011, le moment privilégié de cet apprentissage est le cycle 2, et prioritairement le CP.** Il est préconisé de :
- * prévoir **une trentaine de séances**, réparties en deux ou trois cycles d'activités, auxquelles peut s'ajouter un cycle supplémentaire d'une dizaine de séances au cycle 3, pour pouvoir « parcourir environ 15 m en eau profonde sans brassière ni appui », ce qui correspond au 1er niveau des programmes 2008.
- * Il semble raisonnable de prévoir au total 45 à 60 séances de natation sur l'ensemble de la scolarité pour atteindre un réel « savoir-nager ».

ORGANISATION GÉNÉRALE

1. Etude de faisabilité :

Créneau ? Transports ? Financement ? Coût pour les familles ?

Encadrement : intervenants. Anticiper pour la formation.

2. Avant le démarrage de l'activité : le dossier

Réunion d'encadrement avec compte-rendu (rappels des textes ; organisation des cycles...)

Fiche projet d'activité : autorisation du directeur

Demandes d'agrément

Fiche organisation de la natation

3. Pendant le déroulement de l'U.A. :

Répartition des élèves en groupes : listes nominatives

Préparation des séances : traces écrites maîtres et intervenants

Evaluations

QUATRE NIVEAUX D'ÉVALUATION DU « SAVOIR NAGER » À L'ÉCOLE PRIMAIRE

Ces quatre niveaux devront être évalués à la fin de chaque unité d'apprentissage de natation.

Niveau 1:

★ (fin du cycle 2)

L'élève doit être capable de :

1^{ère} partie :

- se déplacer sans aide et sans reprise d'appui sur une quinzaine de mètres

Temps de récupération

2^{ème} partie :

- sauter, bras le long du corps, dans le grand bain (1m80 au moins),
- se laisser remonter sans mouvement,
- puis se laisser flotter 5s.
- puis passer sous une ligne d'eau
- puis regagner le bord.

Niveau 2:

(fin du cycle 3)

L'élève doit être capable de :

1^{ère} partie : Enchaîner :

- * se déplacer sur 25 mètres,
- * puis toucher le mur, se retourner et faire une glissée
- * puis nager pour regagner le bord

Temps de récupération

2^{ème} partie : Enchaîner, sans reprise d'appuis, en grande profondeur :

- * sauter ou plonger
- * puis passer dans un cerceau immergé en position verticale à une distance de 3 à 7 m du bord selon que l'élève saute ou plonge
- * puis se maintenir en surface sur place pendant au moins 5 secondes
- * puis regagner le bord

Niveau 3:

* (collège ou lorsque les conditions le permettent)

L'élève doit être capable de :

- * Sauter en grande profondeur
- * Puis revenir à la surface
- * Puis passer sous une ligne d'eau
- * Puis nager 20 mètres : 10 mètres sur le ventre, demi tour, nager 10 mètres sur le dos
- * Puis réaliser un sur-place de 10 secondes
- * Puis s'immerger à nouveau pour passer sous une ligne d'eau

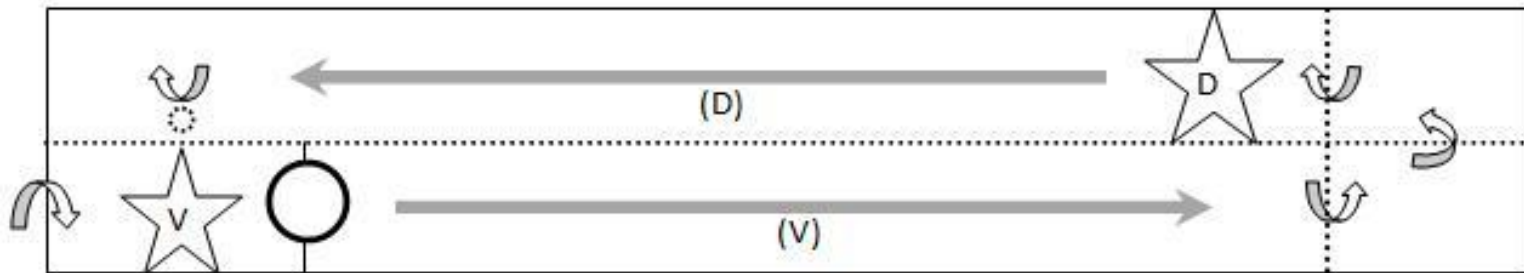
Niveau Sauv'nage:

(pour aller plus loin)

L'élève doit être capable de :

- * Sauter du bord, se laisser remonter sans mouvement
- * réaliser un équilibre en position ventrale (tenu 5"),
- * nager jusqu'à un cerceau placé horizontalement et y entrer,
- * rester en position verticale tête hors de l'eau durant 5",
- * ressortir du cerceau, nager sur le ventre 15 à 20 mètres
- * passer successivement sous 3 lignes d'eau espacées d'au moins 2m50,
- * réaliser un équilibre en position dorsale (tenu 5"),
- * nager sur le dos 15 à 20 mètres,
- * puis aller chercher un objet immergé à 1m80.

Schéma du parcours de niveau Sauv'nage



Quelques conseils pour réaliser ces tests :

- * Le test n'est validé que si toutes les actions sont **enchaînées, sans reprise d'appui**.
- * Si un élève n'a pas encore été évalué, **lui proposer en premier le test qu'il pourra réussir à coup sûr**.
- * **Proposer le niveau supérieur tant que l'élève est en situation de réussite** : un CP peut très bien réussir un niveau 2 ou 3.

Illustration du test nécessaire avant la pratique des sports nautiques B.O. N°22 du 8 juin 2000



Le parcours est réalisé dans la partie d'un bassin ou d'un plan d'eau d'une profondeur au moins égale à 1m 80.

Le départ est effectué par une chute arrière volontaire, en piscine à partir d'un tapis disposé sur l'eau et en milieu naturel à partir d'un support flottant.

Le parcours peut être effectué avec une brassière de sécurité sauf pour la descente en canyon.

Du terrien au nageur



PARTICULARITES DE LA NATATION :

DECOUVERTE DE SENSATIONS NOUVELLES

	ACQUIS DU TERRIEN	NOUVELLES ACQUISITIONS
E Q U I L I B R E	<ul style="list-style-type: none"> - Equilibre vertical - Tête verticale - Regard horizontal - Appuis plantaires - Effet de la pesanteur 	<ul style="list-style-type: none"> - Equilibre horizontal - Tête horizontale - Regard vertical - Plus d'appuis plantaires - Poussée d'Archimède
R E S P I R A T I O N	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration innée - Inspiration active - Expiration passive 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration volontaire (bouche) - Inspiration brève (passive) - Expiration longue (active)
P R O P U L S I O N	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes motrices - Bras équilibrateurs - Appuis fixes et solides - Résistance de l'air (négligeable) 	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes équilibratrices - Bras moteurs - Appuis fuyants et mouvants - Résistance de l'eau réelle

LES ÉTAPES DE LA CONSTRUCTION DU NAGEUR

- * Le corps flottant
- * Le corps projectile
- * Le corps propulseur

Le corps flottant

- * C'est la capacité de se laisser flotter, de se laisser équilibrer par l'eau : ne rien faire dans l'eau, et de choisir la forme du corps entraînant une orientation voulue.

Le corps projectile

- * C'est la capacité de passer à travers les masses d'eau avec un minimum de freinage.

Le corps propulseur

- * C'est la capacité d'accélérer périodiquement la masse de son corps en utilisant ses propulseurs avec le meilleur rendement.

REPERES DANS L'APPRENTISSAGE DE LA NATATION

Comportement observé chez l'enfant (ce que l'on voit)	Objectif de travail (ce que l'on peut proposer)
1. L'enfant ne connaît ni la piscine, ni l'eau.	Première familiarisation : découverte des douches, jeux de déplacement.
2. L'enfant évolue dans le petit bain, mais en gardant toujours les pieds au sol.	Perte des appuis plantaires. Découverte du grand bain. Premières immersions complètes.
3. L'enfant cherche à s'allonger et s'immerge quelques secondes au petit bain. Au grand bain, il chemine à la goulotte.	Rester sous l'eau, ouvrir la bouche, les yeux, explorer la profondeur. Vivre différentes situations de remontées passives. Sauter dans le grand bain.
4. L'enfant sait qu'il flotte : il saute dans le grand bain et se laisse remonter sans rien faire.	CORPS FLOTTANT : se laisser flotter dans l'eau dans différentes positions, vers l'allongement (ventral, dorsal).
5. L'enfant s'allonge sur le ventre, sur le dos et tient la position 5 secondes.	CORPS PROJECTILE : réaliser de longues glissées ventrales et dorsales, des plongeons.

Comportement observé chez l'enfant (ce que l'on voit)	Objectif de travail (ce que l'on peut proposer)
6. L'enfant maîtrise les glissées ventrales et dorsales.	CORPS PROPULSEUR : prolonger la glissée grâce à des battements de jambes (positions ventrale et dorsale). Rajouter le vrai moteur : les bras (nages ventrale et dorsale).
7. L'enfant nage 15 mètres.	En crawl, construire une respiration aquatique et la coordonner aux mouvements des bras pour nager plus loin. Améliorer l'efficacité de sa propulsion en dos et en crawl pour nager plus loin.
8. L'enfant nage 30 mètres et plus en dos et crawl.	Améliorer l'efficacité de sa nage pour aller plus vite (vitesse sur 25 mètres). ou améliorer l'efficacité de sa nage pour nager longtemps (10 minutes). ou, si nombre de séances très important, varier sa propulsion : apprendre d'autres nages codifiées. ou, si nombre de séances très important, s'initier à d'autres activités aquatiques.

La séance de natation

- * Composer un menu équilibré composé des fondamentaux de la natation :
EQUILIBRE - RESPIRATION - PROPULSION
- * Ne pas prévoir que des nouvelles acquisitions
2/3 répétitions et réinvestissement
1/3 nouvelles situations
- * Prévoir des situations dans le **petit bain**, mais aussi dans le **grand bain** avec les débutants
- * Equilibrer sa séance en mettant en place trois phases
Mise en train- corps de la séance - réinvestissement
- * Varier les formes de travail
Jeux à dominante (jeux collectifs, natation synchronisée, ...)
Parcours
Travail systématique avec tout le monde

LA NATATION,

QUELQUES PRINCIPES SCIENTIFIQUES

BASES MECANIQUES DE L'ENSEIGNEMENT DE LA NATATION

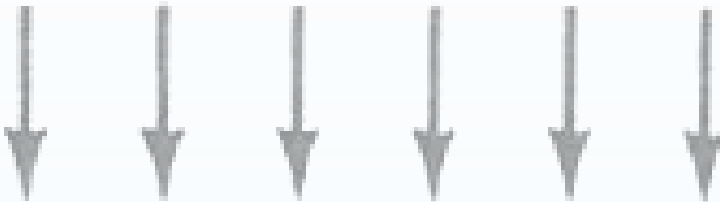
I.- LA STATIQUE

- 1.- La flottabilité naturelle du corps humain
- 2.- Le couple de redressement du nageur

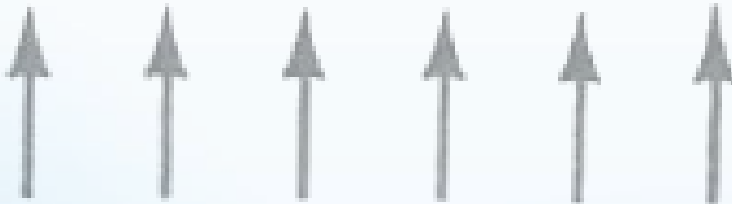
II.- LA DYNAMIQUE

- 1.- Résistance à l'avancement en immersion
- 2.- Ecoulement d'un fluide sur une surface solide.
Déplacement d'une surface solide dans un fluide.
- 3.- Règle de la continuité de la propulsion
- 4.- Règle de la fréquence et de l'amplitude des actions motrices

PESANTEUR

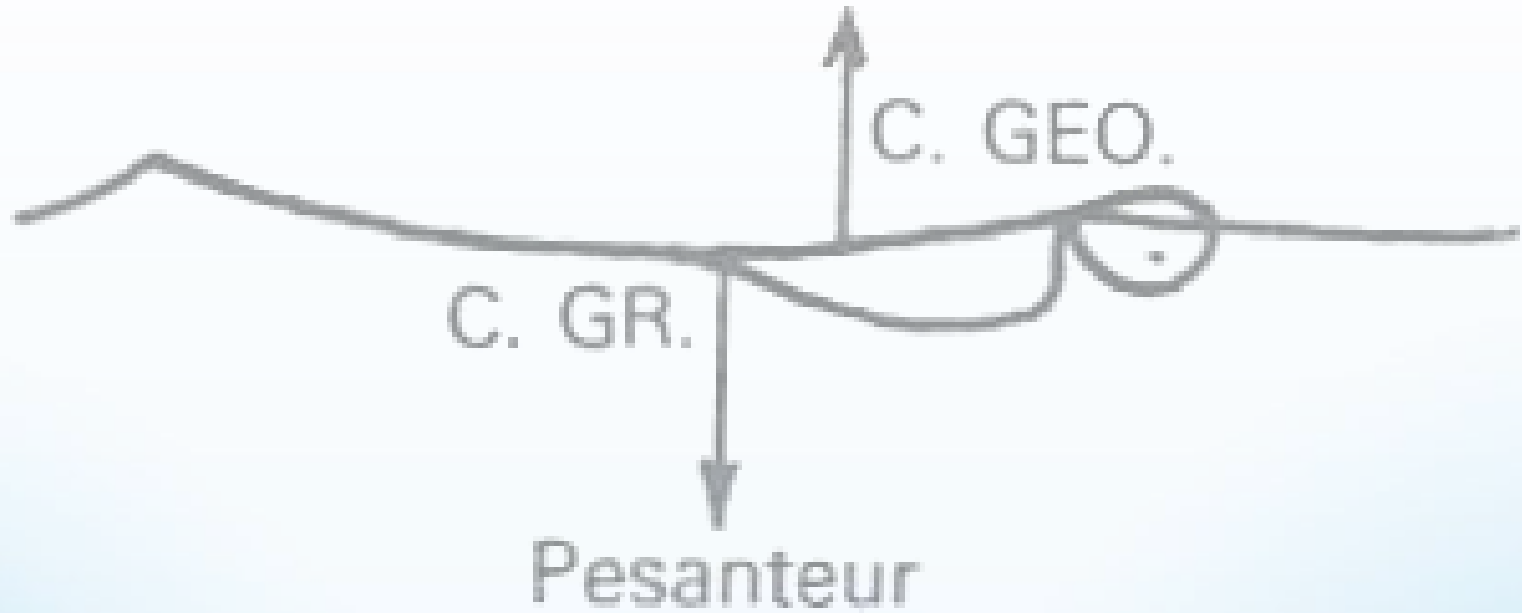


Niveau
de l'eau



POUSSEE D'ARCHIMEDE

Poussée d'Archimède



Résistance à l'avancement en immersion :

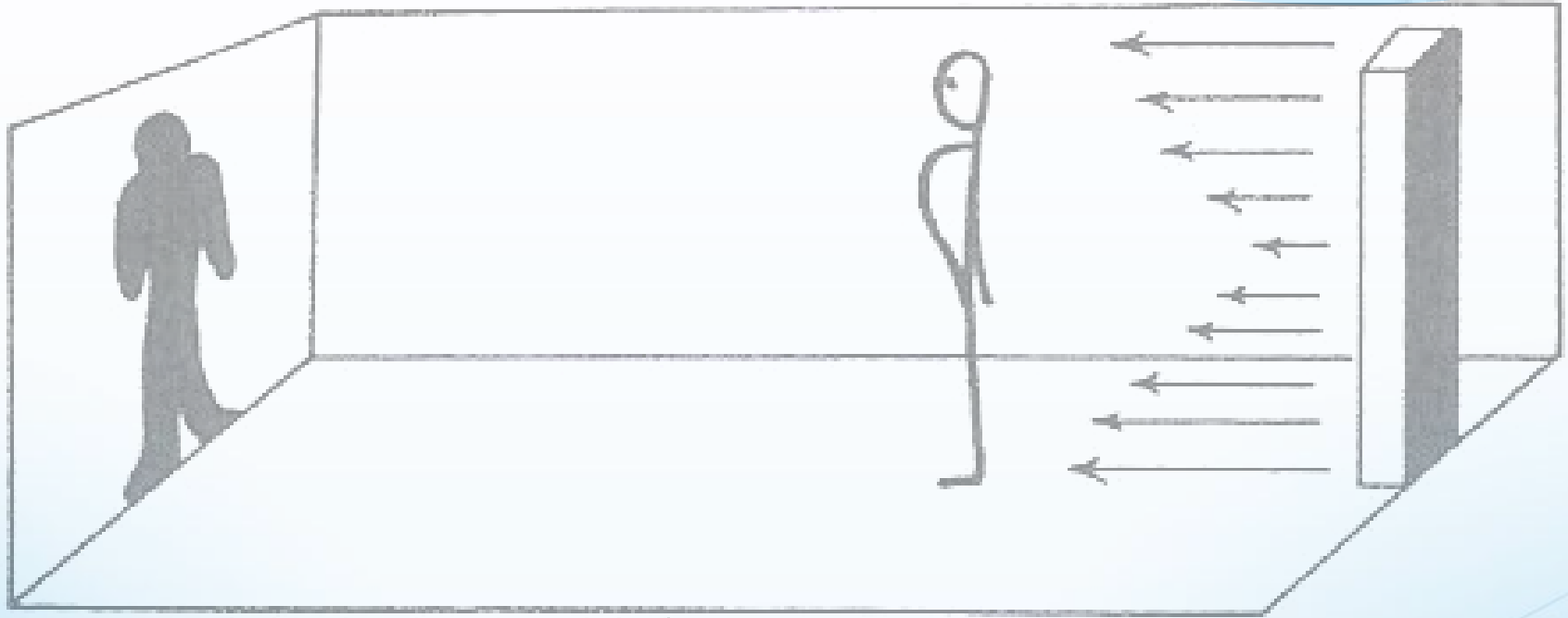
$$R = K S V^2$$

K : coefficient de forme du nageur

S : surface du maître couple du nageur

V : vitesse

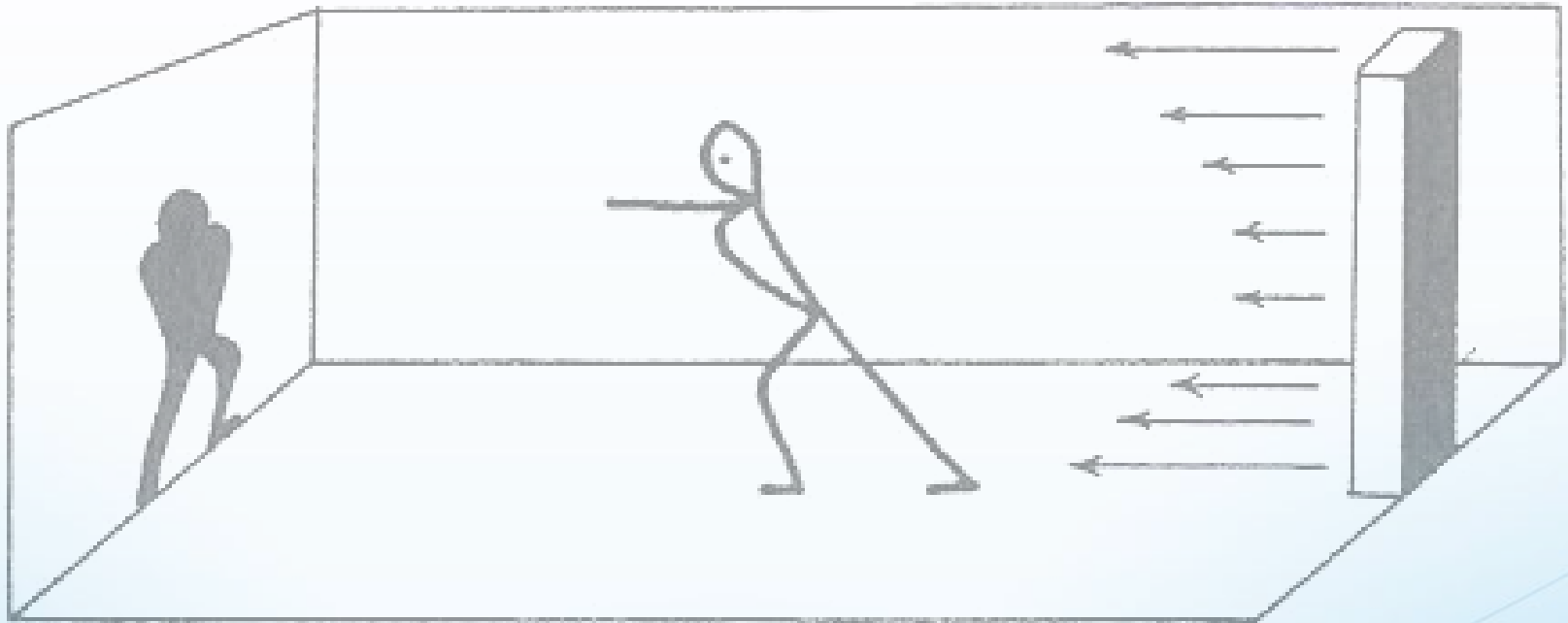
1^{er} exemple : sujet debout avec de l'eau jusqu'à la tête



Ombre portée : Maître couple

Projecteur

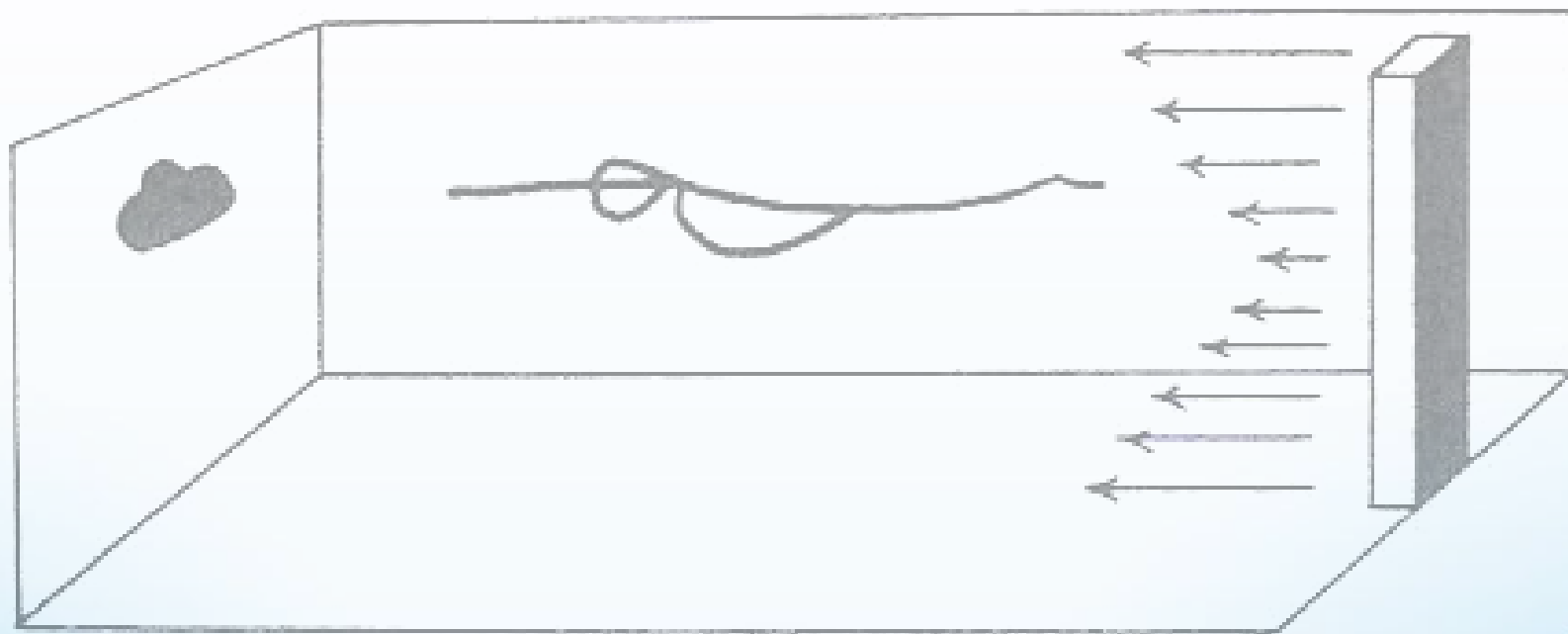
2^e exemple : sujet avançant penché en avant
de l'eau jusqu'à la tête



Surface du Maître :
Ombre portée couple

Projecteur

3^e exemple : sujet allongé sur l'eau



Ombre : Maître couple

Projecteur

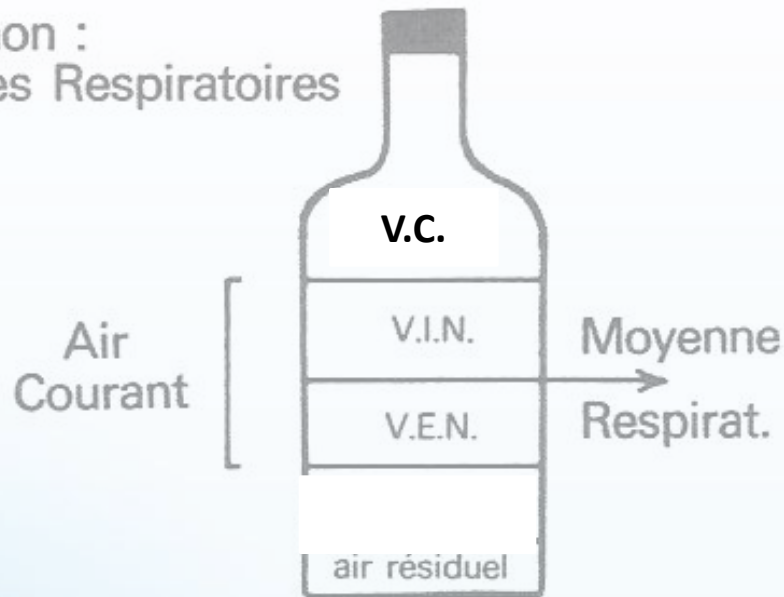
BASES BIOLOGIQUES DE L'ENSEIGNEMENT DE LA NATATION

I. - BASES ARTICULAIRES

II. - BASES MUSCULAIRES

III. - BASES RESPIRATOIRES

Bouchon :
Orifices Respiratoires

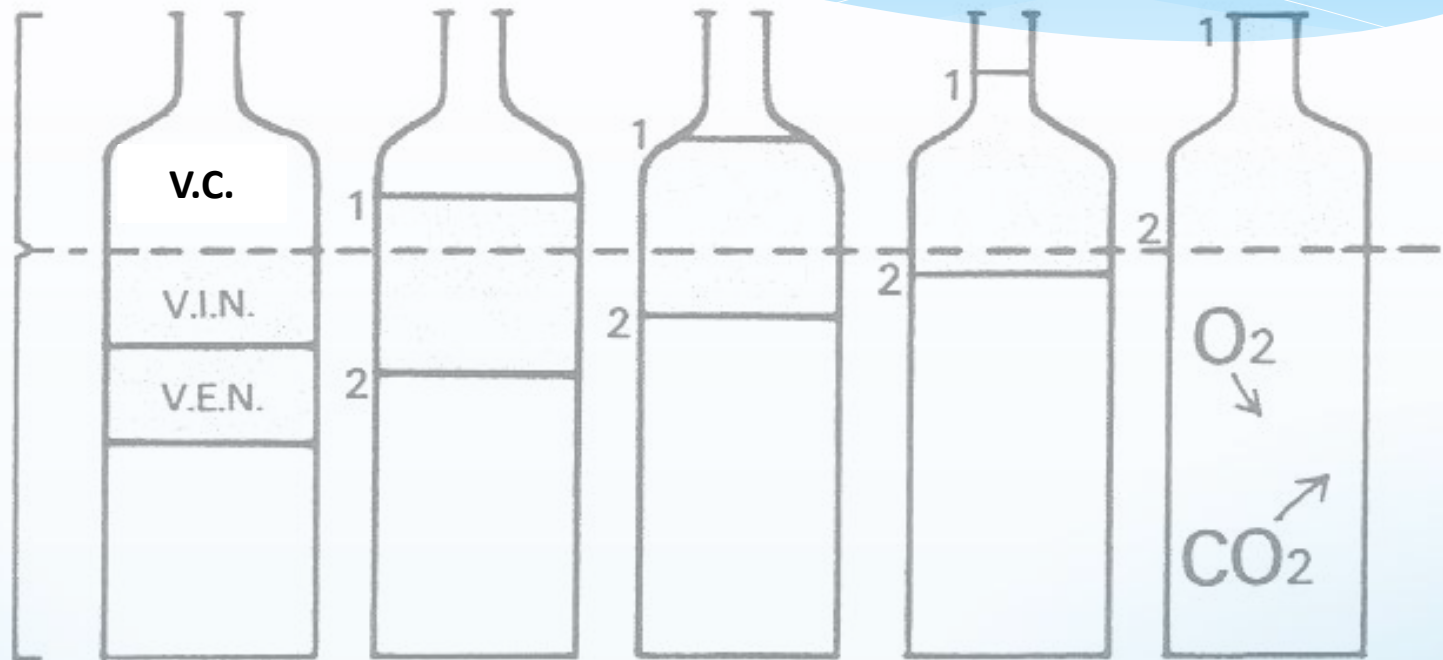


Contact *inutile* de l'air avec
les Voies Aériennes Supérieures

Contact *utile* de l'air avec
les Alvéoles Pulmonaires

Venti-
lation
inutile

Venti-
lation
utile



Cycle
respiratoire
NORMAL

1^{er} cycle
MAUVAIS...

2^{eme} cycle
MAUVAIS...

3^{eme} cycle
MAUVAIS...

4^{eme} cycle
MAUVAIS etc...

CONSEQUENCES TECHNIQUES DES BASES MECANIKES ET BIOLOGIQUES DE LA NATATION

L'enseignant ne peut pas faire de faute technique s'il respecte les principes suivants :

1. Toutes les nages se font dans un **équilibre horizontal**.
2. Les surfaces motrices :
 - doivent être **les plus grandes possibles** (main + avant bras, voire bras et aisselle)
 - doivent être bien orientées, **perpendiculairement à l'axe de déplacement**.
 - se déplacent **parallèlement à l'axe de déplacement**.
 - se déplacent avec le **maximum d'amplitude**.
 - se déplacent **en accélération**
3. Les actions motrices **doivent être continues**.
4. L'expiration est longue, **continue, complète et aquatique**.
5. L'inspiration est brève, **essentiellement buccale**.
6. L'inspiration **se fait en dehors de l'action motrice des bras**.