

Classes des CP et CP-CE1

Projet pédagogique
« Savoir nager »

Mars-Juin

Déroulement des séances :

Avant la première séance de piscine : nous ferons émerger en classe, les représentations des enfants sur leur relation à l'eau et aux activités aquatiques, sur ce qu'ils savent faire ou pensent savoir faire.

Avant chaque séance : les enfants connaîtront le déroulement de la séance avant d'arriver sur le bassin : organisation globale et organisation de chaque atelier.

Pendant la séance : la séance comportera 3 parties :

- 1, Mise en activité des élèves : petit jeu connu des enfants ou situation de reprise de contact avec le milieu de l'eau.
- 2, mise en atelier
- 3, temps de retour au calme

Après la séance : bilan lors du retour en classe :

- prise de conscience de ce que chacun a fait
- se situer par rapport aux apprentissages à réaliser
- fixer des buts à plus ou moins long terme
- remplissage du **livret individuel**

La première séance sera consacrée à une évaluation diagnostique permettant la mise en groupe des élèves par niveaux. Chaque groupe, lors des 8 autres séances, participera à deux ateliers dans les 4 domaines ERPI.

L'évaluation diagnostique :

ATELIERS	CONSIGNES		Comportements observés
Entrées dans l'eau	Du bord du bassin, j'entre dans l'eau et je pose mes aisselles sur une frite	1	Départ assis
		2	départ debout : saute
		3	Entre la tête la première en rampant sur un tapis
Respiration	Je fais des bulles	1	visage dans l'eau
		2	au fond avec l'aide d'une perche
		3	au fond en descendant tout seul
Equilibre	Je flotte sur le ventre en comptant jusqu'à 5	1	poitrine en appui sur la ligne d'eau
		2	mains en appui sur la ligne d'eau (mouvements pour rester allongés)
		3	idem en faisant l'étoile sans bouger
Immersion	Je me déplace sous l'eau en partant du cerceau 1	1	Je passe dans le cerceau 2 puis 3
		2	Je passe dans le cerceau 2 puis 3 puis 4 puis 5
		3	Je passe directement du cerceau 1 au cerceau 3 et du cerceau 3 au cerceau 5
Déplacement	Je rejoins le bord du bassin	1	Avec l'aide de deux cordes
		2	En utilisant une seule corde avec une main
		3	En m'aidant des cordes moins de trois fois

Progression niveau 1 : Hypocampe

L'enfant est capable de :	A l'issue des 9 séances, il sera capable de :
Entrer dans l'eau assis au bord du bassin ou avec l'échelle	Entrer dans l'eau en sautant avec une frite
Faire des bulles avec sa bouche	Mettre la tête sous l'eau en soufflant trois fois
Se déplacer avec les mains le long du mur	Faire des battements avec une frite sur le ventre et sur le dos
Passer sous une frite ou un cerceau	Descendre sous l'eau avec une perche

Ateliers proposés :

Domaine : Respiration

	<i>Atelier N° 1 : souffler sur la balle</i>
<u>Objectif</u>	Accepter l'eau sur tout le corps et sur le visage, accepter une immersion courte, très passagère
<u>Dispositif</u>	<ul style="list-style-type: none"> - petite profondeur : de l'eau jusqu'aux aisselles - Chaque enfant a une petite balle posée sur l'eau devant lui - Des enfants servent d'obstacles
<u>But</u>	Faire avancer la balle pour traverser l'espace
<u>Critères de réussite</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Traverser l'espace aménagé sans difficulté - idem en allant le plus vite possible
<u>Consignes</u>	« Souffle sur la balle pour la faire avancer, tu dois éviter les obstacles que tu rencontres. »

	<u>Atelier N° 2 : Faire des bulles</u>
<u>Objectif</u>	Accepter l'eau sur tout le corps et sur le visage, accepter une immersion courte, très passagère
<u>Dispositif</u>	<ul style="list-style-type: none"> - petite profondeur : pieds au fond - des pailles
<u>But</u>	Faire des bulles
<u>Critères de réussite</u>	-Les bulles sont visibles du bord du bassin
<u>Consignes</u>	« Souffle dans la paille très fort en ayant le visage : <ul style="list-style-type: none"> - hors de l'eau - en partie dans l'eau - complètement caché sous l'eau. »

Domaine : Equilibre

	<u>Atelier N° 1 : La méduse</u>
<u>Objectif</u>	Faire prendre conscience à l'enfant qu'il peut flotter
<u>Dispositif</u>	<ul style="list-style-type: none"> - petite profondeur - les enfants sont par 2 : l'un exécute, l'autre aide et observe
<u>But</u>	Se mettre en position de la méduse (groupé, mains sur les genoux) et tenter d'y rester. L'autre enfant l'aide à prendre une position équilibrée.
<u>Critères de réussite</u>	- Tenir la position au moins 3 s puis 5 s.
<u>Consignes</u>	« Tu vas faire la méduse (observation de la position réalisée par la maîtresse). Essaie de rester dans cette position quelques instants. »

	<u>Atelier N° 2 : s'allonger/se redresser</u>
<u>Objectif</u>	Faire prendre conscience à l'enfant qu'il peut s'allonger et se redresser en toute sécurité
<u>Dispositif</u>	<ul style="list-style-type: none"> - petite profondeur - les enfants sont par 2 : - l'un exécute, l'autre aide et observe
<u>But</u>	S'allonger tête dans l'eau sur le ventre en glissant et se redresser en position verticale. L'autre enfant l'aide en lui tenant les mains.
<u>Critères de réussite</u>	Etre capable d'enchaîner deux fois la tâche.
<u>Consignes</u>	« Tu vas tenir les mains de ton camarade en te mettant face à face puis allonge-toi dans l'eau en glissant sur le ventre. Ta tête doit rester dans l'eau puis tu te remettras debout sans lâcher les mains. »

Domaine : Immersion

	<u>Atelier N° 1 : l'ascenseur</u>
<u>Objectif</u>	S'immerger volontairement plus ou moins profondément.
<u>Dispositif</u>	<ul style="list-style-type: none"> - grande profondeur - les enfants sont par 2 : un enfant sert d'échelle (se tient au bord collé au mur), l'autre va chercher des foulards (1 au niveau de la ceinture, l'autre tenu entre les pieds)
<u>But</u>	Aller chercher le foulard annoncé et le sortir de l'eau.
<u>Critères de réussite</u>	Réussir à sortir le même foulard trois fois de suite.
<u>Consignes</u>	« J'ai placé un foulard à la ceinture et un autre entre les pieds. Choisis lequel tu veux aller chercher et sors-le de l'eau. »

	<u>Atelier N° 2 : descendre le long du corps d'un camarade</u>
<u>Objectif</u>	Amener l'enfant à accepter d'aller au fond et de se laisser remonter
<u>Dispositif</u>	<ul style="list-style-type: none"> - grande profondeur - les enfants sont par 2 : l'un exécute, l'autre aide accroché au bord du bassin - des objets lestés au bord du bassin
<u>But</u>	Descendre le long du corps de son camarade pour aller s'accroupir au fond du bassin, prendre un objet et se laisser remonter.
<u>Critères de réussite</u>	Poser les mains près des pieds.
<u>Consignes</u>	« Tu vas aller chercher un objet posé au fond de la piscine. Aide-toi du corps de ton camarade pour descendre au fond. »

Domaine : Entrée dans l'eau

	<u>Atelier N° 1 : glisser sur un tapis</u>
<u>Objectif</u>	Vaincre l'appréhension de l'entrée dans l'eau
<u>Dispositif</u>	<ul style="list-style-type: none"> - un tapis
<u>But</u>	Se laisser glisser dans l'eau.
<u>Critères de réussite</u>	S'immerger totalement.
<u>Consignes</u>	« Tu vas glisser sur le tapis pour glisser dans l'eau. Tu peux essayer différentes positions. »

	<u>Atelier N° 2 : sauter du bord</u>
<u>Objectif</u>	Vaincre l'appréhension de l'entrée dans l'eau
<u>Dispositif</u>	- une frite ou un tapis
<u>But</u>	Sauter sur la frite ou le tapis à partir du bord (assis puis debout).
<u>Critères de réussite</u>	Etre capable d'enchaîner trois fois la tâche.
<u>Consignes</u>	« Tu vas sauter sur la frite depuis le bord du bassin. Tu peux commencer par t'asseoir sur le bord. »

Progression niveau 2 : Grenouille

L'enfant est capable de :	A l'issue des 9 séances, il sera capable de :
Entrer dans l'eau en sautant avec une frite	Sauter ou faire une roulade dans l'eau sans frite ni ceinture
Mettre la tête sous l'eau en soufflant trois fois	Se déplacer avec une frite en soufflant dans l'eau
Faire des battements avec une frite sur le ventre et sur le dos	Faire « l'étoile de mer », se déplacer sur quelques mètres sans matériel
Descendre sous l'eau avec une perche	Aller chercher un objet à 1m80 à l'aide d'une perche

Ateliers proposés :

Domaine : Respiration

	<i>Atelier N° 1 : souffler dans l'eau</i>
<u>Objectif</u>	Accepter de souffler dans l'eau.
<u>Dispositif</u>	<ul style="list-style-type: none">- petite profondeur :- allongé sur le bord ou tiré par un copain
<u>But</u>	Souffler dans l'eau en se déplaçant ou non
<u>Critères de réussite</u>	<ul style="list-style-type: none">- Accepter d'immerger la tête- Souffler le plus longtemps possible
<u>Consignes</u>	« Souffle dans l'eau pour faire le plus de bulles possibles. »

	<u>Atelier N° 2 : Souffler dans l'eau avec une planche</u>
<u>Objectif</u>	Accepter de souffler dans l'eau.
<u>Dispositif</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Grande profondeur - Des planches
<u>But</u>	Expirer en soufflant dans l'eau.
<u>Critères de réussite</u>	Se déplace en expirant dans l'eau.
<u>Consignes</u>	« Traverse la ligne d'eau en soufflant dans l'eau. »

Domaine : Equilibre

	<u>Atelier N° 1 : équilibre ventral avec une planche</u>
<u>Objectif</u>	Apprendre à s'équilibrer en surface.
<u>Dispositif</u>	<ul style="list-style-type: none"> - petite profondeur - une planche par élève.
<u>But</u>	Prendre une impulsion pour s'allonger en surface et rester en équilibre ventral. Se déplacer d'un bord à l'autre en réalisant l'exercice plusieurs fois.
<u>Critères de réussite</u>	- Tenir la position au moins 5 s.
<u>Consignes</u>	« Tu vas pousser sur tes pieds pour t'allonger dans l'eau sur le ventre. Déplace-toi de cette manière jusqu'à l'autre bord. »

	<u>Atelier N° 2 : explorer des modes de propulsion</u>
<u>Objectif</u>	- Amener l'enfant à explorer des modes de propulsion
<u>Dispositif</u>	- petite et grande profondeur - lignes d'eau pour permettre de se reposer. - Une planche par élève. - Des objets à transporter.
<u>But</u>	Aller chercher des objets sur l'autre bord.
<u>Critères de réussite</u>	Réussir à parcourir 15m.
<u>Consignes</u>	« Tu vas aller chercher des objets sur l'autre bord. Aide-toi de tes jambes pour te déplacer. »

Domaine : Immersion

	<u>Atelier N° 1 : La pêche au trésor</u>
<u>Objectif</u>	S'immerger volontairement plus ou moins profondément.
<u>Dispositif</u>	- grande profondeur - les enfants sont par 2 : un enfant sert d'échelle (se tient au bord collé au mur), l'autre va chercher anneaux accrochés à des cordes (1 au niveau de la ceinture, l'autre au niveau des pieds, un troisième à 50cm sous les pieds de l'échelle)
<u>But</u>	Aller chercher l'anneau annoncé et le sortir de l'eau.
<u>Critères de réussite</u>	Réussir à sortir le même anneau trois fois de suite.
<u>Consignes</u>	« J'ai placé un anneau à la ceinture, un autre au niveau des pieds et un troisième à 50cm sous les pieds de l'échelle. Choisis lequel tu veux aller chercher et sors-le de l'eau. »

	<u>Atelier N° 2 : le pêcheur de perles</u>
<u>Objectif</u>	S'immerger volontairement pendant un temps plus ou moins long.
<u>Dispositif</u>	<ul style="list-style-type: none"> - moyenne profondeur - une perche inclinée - des anneaux lestés posés en tas au bout de la perche.
<u>But</u>	Aller chercher un ou plusieurs objets et les déposer sur le bord.
<u>Critères de réussite</u>	Ramener au moins un objet au bord du bassin.
<u>Consignes</u>	« Tu vas aller chercher un objet posé au fond de la piscine. Aide-toi de la perche pour descendre au fond. »

Domaine : Entrée dans l'eau

	<u>Atelier N° 1 : la roulade</u>
<u>Objectif</u>	Changer d'équilibre volontairement.
<u>Dispositif</u>	<ul style="list-style-type: none"> - grande profondeur - un tapis flottant posé à cheval sur le bord et l'eau du bassin
<u>But</u>	Entrer dans l'eau en roulant sur le tapis.
<u>Critères de réussite</u>	Effectuer la roulade trois fois de suite.
<u>Consignes</u>	« Tu vas faire une roulade sur le tapis pour entrer dans l'eau. »

	<u>Atelier N° 2 : sauter du bord dans un cerceau</u>
<u>Objectif</u>	Sauter du bord.
<u>Dispositif</u>	<ul style="list-style-type: none"> - grande profondeur - un cerceau
<u>But</u>	A partir du bord du bassin, position debout, sauter dans un cerceau.
<u>Critères de réussite</u>	Etre capable d'enchaîner trois fois la tâche.
<u>Consignes</u>	« Tu vas sauter dans le cerceau depuis le bord du bassin. Tu dois garder les bras le long du corps.»

Progression niveau 3 : Poisson

L'enfant est capable de :	A l'issue des 9 séances, il sera capable de :
Sauter ou faire une roulade dans l'eau sans frite ni ceinture	Partir du bord, la tête la première et passer sous une ligne d'eau
Se déplacer avec une frite en soufflant dans l'eau	Expirer dans l'eau
Faire « l'étoile de mer », se déplacer sur quelques mètres sans matériel	Nager sans matériel sur le ventre et sur le dos
Aller chercher un objet à 1m80 à l'aide d'une perche	Passer dans 2 voire 3 cerceaux immergés sur 12m50

Ateliers proposés :

Domaine : Déplacement/respiration

	<u><i>Atelier N° 1 : se déplacer à l'aide des bras</i></u>
<u><i>Objectif</i></u>	Faire sentir l'action motrice des bras
<u><i>Dispositif</i></u>	Niveau d'eau à hauteur d'épaules
<u><i>But</i></u>	Se déplacer par action simultanée des bras tendus.
<u><i>Critères de réussite</i></u>	Maintenir son équilibre et se déplacer en avant.
<u><i>Consignes</i></u>	« Tu vas avancer dans l'eau en ne te servant que de tes bras. »

	<u>Atelier N° 2 : Se déplacer en équilibre ventral</u>
<u>Objectif</u>	- Apprendre à se déplacer en équilibre ventral en assurant les échanges respiratoires.
<u>Dispositif</u>	- petite et grande profondeur - Une planche par enfant.
<u>But</u>	Se Propulser à l'aide des jambes en position ventrale, bras allongés, planche tenue à deux mains.
<u>Critères de réussite</u>	Inspirer à chaque reprise d'appui et souffler pendant le déplacement.
<u>Consignes</u>	« Tu vas traverser le bassin sur le ventre avec ta planche en t'aidant de tes jambes. Souffle dans l'eau quand tu te déplaces. »

	<u>Atelier N° 3 : la torpille</u>
<u>Objectif</u>	- Apprendre à se déplacer en équilibre ventral en assurant les échanges respiratoires.
<u>Dispositif</u>	- petite profondeur dans la largeur du bassin - groupe de 3 enfants - 3 plots posés à 3, 4, 5 m du point de départ
<u>But</u>	Glisser pour aller le plus loin possible. Les deux autres élèves soutiennent la torpille (épaules et bassin) en position avant le départ.
<u>Critères de réussite</u>	En glissant, dépasser au moins le premier plot sans autre aide que la poussée sur le mur.
<u>Consignes</u>	« Tu vas pousser avec tes deux pieds sur le mur pour glisser le plus loin possible. »

	<u>Atelier N° 4 : la marche sur les mains</u>
<u>Objectif</u>	- Changer d'équilibre volontairement
<u>Dispositif</u>	- petite profondeur
<u>But</u>	Réaliser l'action demandée : faire la brouette, faire une ruade, faire l'équilibre renversé.
<u>Critères de réussite</u>	Brouette : parcourir au moins deux à trois mètres. Ruade : en faire 2 ou 3 de suite en gardant les mains au fond. Equilibre renversé : le tenir pendant 5s (compter jusqu'à 5)
<u>Consignes</u>	« Tu vas réaliser différentes actions : la brouette, la ruade et/ l'équilibre renversé.(Observation de la maîtresse).

Domaine : Immersion

	<u>Atelier N° 1 : objets au fond</u>
<u>Objectif</u>	Augmenter le temps d'action en profondeur.
<u>Dispositif</u>	- Profondeur supérieure à la taille des enfants. - Objets lestés.
<u>But</u>	Aller chercher les objets au fond de l'eau sans matériel.
<u>Critères de réussite</u>	Réussir à sortir le plus d'objets.
<u>Consignes</u>	« J'ai placé des objets au fond du bassin. Tu dois aller en chercher le plus possible. »

	<u>Atelier N° 2 : cerceaux immergés</u>
<u>Objectif</u>	S'immerger volontairement pendant un temps plus ou moins long.
<u>Dispositif</u>	<ul style="list-style-type: none"> - grande profondeur - des cerceaux immergés
<u>But</u>	Passer le plus de cerceaux possibles en restant sous l'eau.
<u>Critères de réussite</u>	Passer au moins dans deux cerceaux immergés.
<u>Consignes</u>	« Tu vas te déplacer sous l'eau en passant dans le plus de cerceaux possibles. »

Domaine : Entrée dans l'eau

	<u>Atelier N° 1 : Passer sous une ligne d'eau</u>
<u>Objectif</u>	De la position accroupie au bord du bassin, plonger dans l'eau en passant sous une ligne d'eau.
<u>Dispositif</u>	<ul style="list-style-type: none"> - grande profondeur - une ligne d'eau.
<u>But</u>	Entrer dans l'eau tête la première en passant sous la ligne d'eau.
<u>Critères de réussite</u>	Effectuer l'exercice trois fois de suite.
<u>Consignes</u>	« Tu vas passer sous la ligne d'eau tête la première. »

<u>Atelier N° 2 : plonger</u>	
<u>Objectif</u>	De la position accroupie au bord du bassin, plonger dans l'eau en passant dans un cerceau.
<u>Dispositif</u>	<ul style="list-style-type: none"> - grande profondeur - un cerceau.
<u>But</u>	Entrer dans l'eau tête la première en passant dans le cerceau.
<u>Critères de réussite</u>	Effectuer l'exercice trois fois de suite.
<u>Consignes</u>	« Tu vas passer dans le cerceau la tête la première. »

A l'issue des séances, les enfants obtiendront un diplôme correspondant au niveau atteint :

GRENOUILLE, POISSON ou DAUPHIN