



VERS L'ÉTAPE DE CONFIANCE

Accepter le milieu aquatique comme espace d'évolution, s'y sentir en sécurité sont les conditions pour aborder la glisse aquatique en toute confiance. Extrait d'un projet départemental, ce module propose une progression pour acquérir les capacités motrices et cognitives requises et ainsi accéder à une première autonomie.



Le savoir-nager ne se limite pas uniquement aux nages codifiées mais traduit la capacité de l'élève à enchaîner des actions d'entrées dans l'eau (en sautant ou en plongeant), d'immersion (à différentes profondeurs), de déplacement (en position ventrale ou dorsale). Au niveau scolaire, c'est le déplacement aquatique concrétisé par des actions alternatives ou simultanées des bras et des jambes en position de glisse ventrale ou dorsale associée à une respiration spécifique¹ qui est visé. Ces formes de déplacement sont qualifiées de nages hybrides, elles associent systématiquement une glisse, entretenue par une action des bras et des jambes, et une respiration adaptée et coordonnée. Il s'agit de permettre à l'élève d'accepter l'allongement

et le gainage du corps pour rechercher un déplacement orienté en associant progressivement différentes actions :

- un mouvement de jambes (ciseau de brasse, battement de crawl), avec ou sans matériel (frite ou planche) ;
- un mouvement de bras (brasse ou crawl), avec ceinture ou pull-buoy, en blocage respiratoire sur une dizaine de mètres ;
- un mouvement de bras et de jambes, en blocage respiratoire ou avec une respiration anarchique (inspiration limitant la rupture de nage) ;
- un mouvement de bras et de jambes, avec une respiration de type aquatique.

Ces progrès répondent à des principes d'efficacité et d'économie indispensables pour accéder ensuite à la construction des nages codifiées.

Caractériser les progrès des élèves

On distingue trois étapes structurantes définies à partir de comportements typiques observables. Elles sont en relation étroite avec le niveau d'acquisition d'autonomie dans l'activité :

- l'étape sécurisante, caractérisée par la nécessaire découverte d'un milieu aux propriétés méconnues, par définition instable, aux propriétés perturbant les modes d'évolution terrestre habituels : l'enfant marcheur tente de conserver son équilibre vertical, ses appuis plantaires, etc. ;
- l'étape de confiance est atteinte lorsque l'enfant accepte de laisser flotter son corps en recherchant des positions immobiles, stables (à plat ventre, dos relâché, bras et jambes écartés, visage



CYCLE
2

Vivre des expériences



Entrer dans l'eau

Objectif : prendre confiance pour effectuer volontairement différentes formes d'entrée.

Les situations

D'abord, les élèves s'essaient à entrer dans l'eau seuls (par l'escalier ou l'échelle, avec ou sans aide, par le toboggan avec aide-adulte, frite- et sans aide) puis à 2 en tenant la main d'un camarade. Progressivement, ils peuvent choisir de :

- * sauter depuis l'échelle, puis du bord avec l'aide d'une perche tenue par l'adulte ; sauter, remonter et attraper la main de l'adulte ou la perche pour revenir au bord avec puis sans aide ;
- * sauter seul en avant, du bord, d'un plot ou du rocher, avec des figures variées (saut groupé ou tendu) ; à des distances différentes (loin, de façon précise dans un cerceau ou tapis troué) ; à partir d'un tapis flottant ;
- * glisser par le toboggan, le biglis, le tapis, tête en avant sur le ventre puis sur le dos, et rejoindre le bord ;
- * rouler en avant, en arrière sur un tapis pour chuter dans l'eau ;
- * basculer en arrière (à partir d'un tapis posé sur le bord).

Propositions d'évaluation

- * départ debout, sauter à travers le cerceau choisi ;
- * sauter loin au-dessus d'un tapis et revenir au bord ;
- * glisser tête en avant et revenir au bord.

Conseils à l'enseignant

- * proscrire les sauts en arrière ;
- * choisir une organisation qui évite les collisions (par exemple, aligner les enfants, organiser des départs en « cascade », un enfant sur deux ou par vague, utiliser des repères visuels et auditifs, etc.) ;
- * organiser le travail par 2 (un qui agit, l'autre observe puis reproduit la même action ou a un rôle d'aide et de surveillance) ;
- * proposer les exercices d'immersion dans le petit bain, en conservant des appuis plantaires : ils seront un passage incontournable à la réalisation des sauts sous leurs différentes formes.



S'immerger

Objectifs : s'immerger complètement sans se boucher le nez et en ouvrant les yeux ; ressentir les effets de la poussée d'Archimède.

Les situations

Elles s'organisent selon 3 étapes de progression :

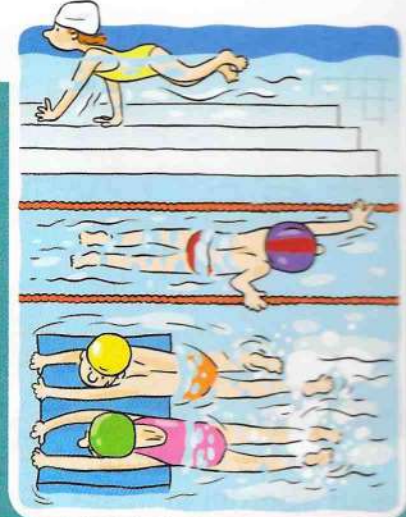
- * souffler dans l'eau : immerger sa tête bouche ouverte, puis parler (dire son prénom, compter, etc.) ou chanter sous l'eau ; faire le plus de bulles possible ou durer le plus longtemps possible ; souffler par la bouche ou le nez puis alterner ces deux actions ; en binôme, les enfants peuvent formuler un dialogue sous l'eau ou se défier en soufflant plus longtemps que le partenaire ;
- * ouvrir les yeux sous l'eau : nommer ou dénombrer des objets disposés au fond, se regarder dans un miroir ; à 2, on peut se défier sur le comptage d'objets, lire le mot écrit par un camarade sur une ardoise, etc. ;
- * s'immerger complètement (en ouvrant les yeux et en soufflant si nécessaire) : passer sous le bras tendu (placé à la surface) d'un camarade ; passer à travers 1 puis 2 cerceaux ; toucher le fond avec une partie du corps désigné par le maître (à genoux, assis, à plat ventre) ; essayer d'attraper un objet immergé (entre 0,80 et 1,20 m) ; réaliser une « étoile de mer » avec l'aide d'une frite puis sans et maintenir la position 5 secondes ; à 2, passer sous les jambes du camarade ; face à face, mains tendues, le premier s'assoit au fond, le second est debout et, dès que son camarade remonte, le second disparaît ; par 2, 3 ou plus, attraper plusieurs objets à différentes profondeurs ou ne rapporter que les ronds, les bleus ; former une ronde et au signal tous les enfants disparaissent ou uniquement ceux qui ont un maillot rouge, etc.

Propositions d'évaluation

- * ramasser 1, 2, ou 3 objets de couleur ou de formes différentes à une profondeur correspondant à la taille de l'enfant (pieds en contact avec le fond du bassin) ;
- * enchaîner 2 positions immergées (assis, à genoux ou allongé) dans le petit bain.

Conseils à l'enseignant

- * proposer des jeux d'aspersion et d'immersion, au bord (arrosiers, bassine, baignoire) ou en petite profondeur, pour aider à surmonter les craintes initiales en décentrant l'attention ;
- * travailler à 2 pour apprendre à retrouver la position verticale (poussée du camarade au niveau des omoplates) à partir des positions ventrale et dorsale.



Se déplacer et se propulser

Objectifs : se déplacer dans le petit bain en limitant les appuis plantaires pour parvenir à un équilibre horizontal et aborder la notion de propulsion.

Les situations

Progressives, elles permettent à l'enfant de prendre confiance en lui et d'accepter la perte totale des appuis plantaires :

- * marcher de plus en plus aisément : seul, marcher ou sauter en avant, en arrière (en se tenant au bord), de côté sans se tenir ; à plusieurs, se tenir par la main, former une ronde pour tourner le plus vite possible ; jouer à « 1, 2, 3, soleil » ;
 - * quitter progressivement les appuis plantaires : seul, se déplacer en quadrupédie sur la première puis la seconde marche (voies respiratoires dégagées), marcher en appui manuel sur les escaliers en laissant traîner les jambes, puis en traversant des cerceaux ; rapporter des objets posés sur un tapis flottant en modulant la distance bord/tapis de façon à ce que l'enfant n'ait plus pied ; à 2, 3 ou plus, se propulser allongé sur un tapis en mousse en effectuant des battements, se laisser tirer par un camarade en position ventrale (visage dans l'eau, bras allongés) ou dorsale (omoplates posés sur les mains de l'autre) ;
 - * parvenir à un équilibre horizontal : seul, se déplacer par traction alternative des bras sur 2 lignes d'eau (les jambes à la traîne ou effectuant un battement), se déplacer à plat ventre avec l'aide d'un support (tête immergée ou non) en changeant la zone d'appui pour libérer les bras ou les jambes ; à plusieurs, « faire le bouchon » en prenant appui dans les mains d'un camarade, « faire le remorqueur » en tenant les hanches d'un camarade qui se déplace dans le petit bain, « faire la torpille » en essayant de glisser plus loin que ses camarades ; se propulser en effectuant des tractions-poussées des deux bras (à plat ventre et à plat dos) avec, pour support, un matériel fixe (lignes d'eau, cordes).
- Propositions d'évaluation**
- * se déplacer à l'aide de 2 lignes d'eau en effectuant des mouvements alternatifs des bras, jambes à la traîne ou en effectuant un battement (tête immergée ou non) ;
 - * se déplacer à plat ventre avec l'aide d'un support en changeant la zone d'appui.
- Conseil à l'enseignant**
- * jouer sur la composition des binômes, soit de niveau équivalent pour permettre des échanges et des défis, soit de niveau distinct pour favoriser un tutorat et des échanges sur les procédures de réalisation.



immergé quelques secondes): l'enfant flottant accepte les effets de la poussée d'Archimède pour construire son nouvel équilibre;

• l'étape d'autonomie correspond à la capacité de l'enfant à explorer la profondeur, à alterner les temps de blocage et de reprise respiratoire, à coordonner ses actions pour effectuer un déplacement en recherchant progressivement de l'efficacité: on peut alors parler d'un enfant aquatique.

La démarche pédagogique

Elle dépend du niveau de l'élève, de sa maturité, de son vécu et de ses acquis. À chaque étape, il s'agit de donner du temps pour faciliter la découverte du milieu, enrichir le répertoire moteur en proposant des situations qui ont du sens pour lui, faciliter son implication à partir de consignes plus précises. La mise en œuvre de situations simples et de jeux aquatiques motive son action en réduisant l'incertitude liée à la perte des appuis plantaires et la peur de la profondeur. En complexifiant les

tâches (combinaison des variables de distance, profondeur, temps d'apnée), le répertoire des actions motrices se trouve enrichi.

Chaque module d'apprentissage combine 3 formes d'activité pour constituer un ensemble cohérent:

- des situations porteuses de sens, pour expérimenter les 3 composantes (entrée dans l'eau, immersion, propulsion);
- des enchaînements ou combinaisons d'action, pour accéder aux enjeux fondamentaux du savoir-nager (se déplacer efficacement, dans un temps ou sur une distance donnée);
- des jeux collectifs, pour réinvestir ses acquis dans des situations émotionnelles distancées.

Un module d'apprentissage

Proposé en fin de cycle 2, ce module d'apprentissage² a pour objectif de permettre à l'enfant de passer du «marcheur» au «flottant» et de lui faire acquérir un niveau de confiance caractérisé par le passage de l'équilibre



vertical et la marche aquatique à la flottaison. Il s'agit de modifier ses représentations pour vaincre son appréhension en favorisant la découverte de l'action de l'eau sur le corps (poussée d'Archimède), de l'action du corps sur l'eau (mouvement des bras et des jambes pour lutter contre la résistance de l'eau et se propulser). Dans cette première étape de travail, les actions seront proposées dans le petit bain puis dans une zone où l'enfant n'a plus pied³.

Évaluer les acquis

Depuis 2003⁴, le travail conduit dans le département du Val-de-Marne, en liaison étroite entre le premier et second degré a permis de distinguer deux tests de capacités qui constituent les référentiels départementaux

Enchaîner des actions

Objectif: combiner les 3 actions fondamentales.

La situation: l'enfant agit seul.

* Glisser sur le toboggan, rattraper une frite, se déplacer pour revenir au bord, si le départ se fait assis, la pose d'un tapis moule en contrebas du toboggan favorise la bascule vers l'avant, si le se fait à plat ventre, l'élève peut directement enchaîner une glisse ventrale ou saisir la frite transmise par l'adulte.

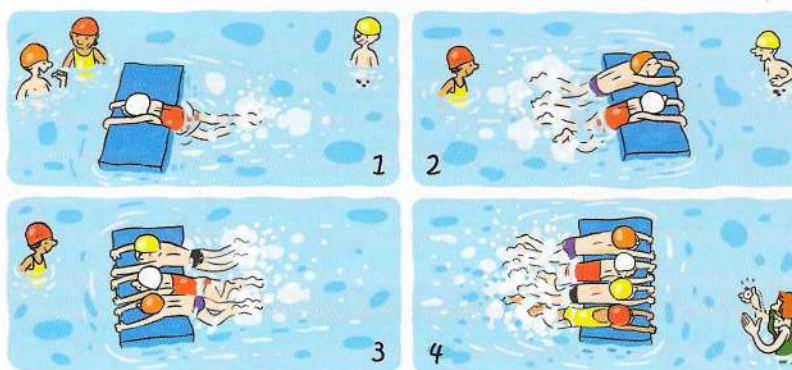
* Sauter dans le petit bain (1,20 m), récupérer un objet immergé et rejoindre un tapis après une poussée sur le fond du bassin.

* Effectuer un parcours d'obstacles (dessus, dessous, à travers); en modulant la distance des différents tapis, on adaptera les difficultés aux capacités et progrès de l'enfant.

Conseils à l'enseignant

* Renforcer la surveillance de l'activité et être vigilant aux enfants qui, trop sollicités par l'aspect ludique, pourraient s'engager dans des actions qu'ils ne maîtrisent pas suffisamment.





Les jeux aquatiques

Pour favoriser les immersions

- Le tunnel: les élèves, en colonne et mains posées sur les épaules du camarade placé devant, doivent se déplacer et passer sous le tunnel (un cerceau vertical, une perche horizontale, etc.).
- Le filet du pêcheur: 2 équipes, l'une forme une ronde (le filet), les joueurs de l'autre évoluent à l'intérieur et à l'extérieur du filet en passant sous les bras de leurs camarades.
- La bonne pêche: un objet pour 2, un des enfants passe sous les jambes du camarade pour récupérer l'objet au fond de l'eau.
- La course des cavaliers: par 2, face à face, l'un joue le rôle du cavalier, l'autre celui du cheval; au signal, les cavaliers passent entre les jambes de leur monture et montent à cheval.

Pour favoriser les déplacements

- L'épervier: traverser le bassin sans se faire toucher par l'épervier, s'échapper en s'immergeant à son arrivée.
- Les roues de la bicyclette: par 2, le deuxième suit le premier dans tous ses déplacements et en reproduisant les mêmes actions.
- Les petits chiens: 2 équipes réparties de part et d'autre du bassin; des objets flottants sont disposés au milieu de l'espace de jeu ou placés sur un tapis; il s'agit de rapporter le plus d'objets possible dans son camp.
- Le baret: l'objet à rapporter est immergé, il peut être lancé par l'enseignant ou positionné sur un tapis.

Pour favoriser la propulsion

- Les déménageurs: transporter des objets de l'autre côté de la piscine dans son camp en un minimum de temps. Imposer différents types de déplacement.
- Les porteurs d'eau: transporter un seau d'eau, posé sur un tapis, sans le renverser et le plus rapidement possible. L'équipe gagnante est celle dont le seau est le plus rempli.
- Le relais-tapis: allongé sur le tapis, le premier traverse en se propulsant à l'aide des bras ou des jambes, il prend en charge un coéquipier puis tous 2 effectuent une seconde traversée et ainsi de suite jusqu'à 4 partenaires.
- Les balles brûlantes: proposer de jouer en grande profondeur avec des ceintures; former 2 équipes situées chacune derrière leur camp (ligne d'eau) qui se lancent des balles; à la fin du temps de jeu, l'équipe qui en a le moins de son côté a gagné.

de l'apprentissage de la natation scolaire. Ils privilégient l'enchaînement d'actions. Le premier, intitulé «vers le savoir-nager», apprécie l'autonomie de l'élève et représente «le minimum vital» à acquérir au cours de la scolarité primaire. Il consiste à enchaîner:

- une entrée dans l'eau (sauter ou plonger et rejoindre le bord);
- une immersion, adaptée à la configuration locale (aller chercher un objet à 1,8-2 m de profondeur en utilisant une perche ou l'échelle et en se laissant

remonter librement ou, si le bassin a une profondeur inférieure à 1,8 m, passer à travers 2 cerceaux éloignés d'1 m, le premier étant placé à 2 m du bord);

- un déplacement (sur 25 m, effectuer 12,5 m en ventral puis en dorsal).

Le second test est celui décrit par les circulaires ministérielles de 2004. En 2008, 11 488 élèves (sur 13 170 élèves ayant fréquenté la piscine) ont passé ces tests et nous permettent de conclure que 62% des écoliers atteignent le premier niveau (soit 71%

des élèves testés) et 34,5% le second niveau.

Dans le cadre de la mise en œuvre des nouveaux programmes de l'école et du collège, et dans une perspective d'une politique académique, à partir de l'année 2010, le dispositif sera décliné en 3 tests afin que leurs résultats soient pris en compte pour l'évaluation des compétences portée dans le livret de chaque élève en fin de cycle 2 et 3. ■

1. Respiration de type aquatique: expiration complète par le nez ou la bouche dans l'eau, inspiration brève et placée en fin de trajet moteur pour ne pas perturber la nage.
2. Cette présentation, axée sur les contenus d'apprentissage, ne détaille pas les modes

d'organisation qui doivent, dans le cadre de l'élaboration d'un projet d'enseignement, respecter le cadre fixé par les circulaires de 2011 ainsi que les éventuelles consignes départementales.
3. Comme nous l'avons indiqué, ces contenus

d'enseignement sont définis par les capacités acquises des élèves et observées par l'enseignant. Les modalités d'organisation de la natation scolaire étant très variables selon les académies voire les communes, ces propositions peuvent également être faites à

des élèves de Cycle 3 qui n'auraient pas vécu un temps d'activité suffisant.

4. Ce travail, coordonné par G. Maitrot puis M. Hassid (CPD-EPS, 94), fait l'objet d'une présentation sur le site académique www.i94.ac-creteil.fr