

ANNEXES

Bassin de Coutances

Annexe 1: Schéma des parcours

Annexe 2: Tâches à réaliser par les élèves

Annexe 3 : Parcours débutant petit bassin

Annexe 4 : Evaluation des élèves Etape débutant

Annexe 5 : Evaluation des élèves Etape 1

Annexe 6 : Evaluation des élèves Etape 2

Annexe 7 : Evaluation des élèves Etape 3 et étape 4

Annexe 8 : Exemple du livret-élève « programmes 2008 »

Annexe 9 : Tests « programmes 2008 »

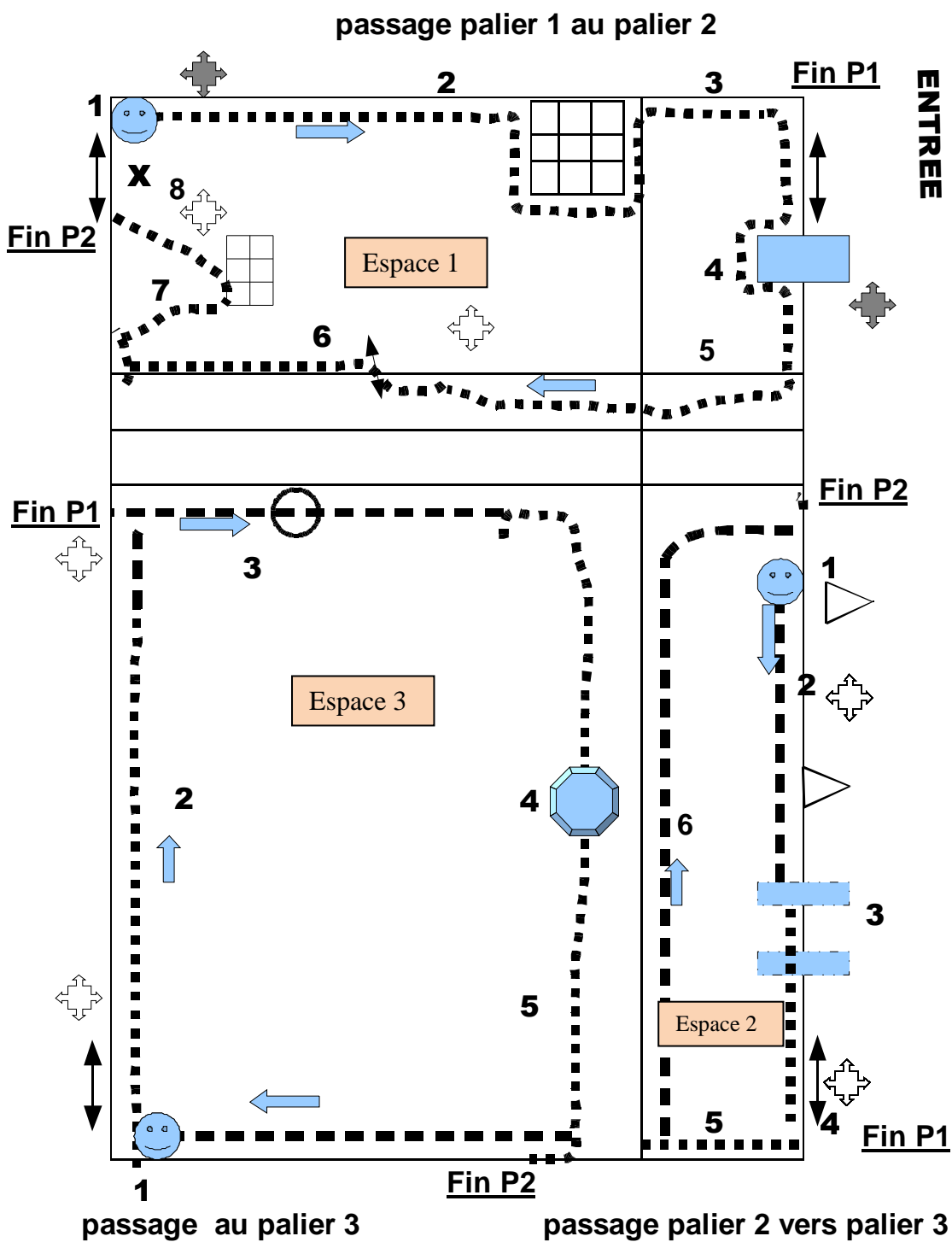
Annexe 10 : Parcours d'immersion en petit bassin

Annexe 11 : Liste matériel de la piscine

Annexe 12 : Document d'accompagnement à l'usage des bénévoles 2008

Annexe 13 : Bibliographie

Annexe 1: Schéma des parcours d'évaluation



propositions de parcours 2009
piscine de Coutances

Annexe 2: Tâches à réaliser par les élèves

Ces parcours sont à proposer en séance 1 ou 2 (évaluation diagnostique), ils seront à proposer à l'identique en milieu de module et à la fin de celui-ci afin de permettre aux élèves de mesurer leur progrès.

Pour les trois parcours proposés, les élèves doivent pouvoir rester actifs même s'ils ne réussissent pas toutes les tâches demandées : des solutions de « sortie » de parcours ou de contournement de tâches ne sont donc pas à interdire, mais seule la réalisation de toutes les tâches demandées atteste de l'atteinte au palier suivant.

• Passage palier 1 à palier 2:

Parcours 1:

- 1: entrer dans l'eau par l'échelle
- 2: longer le mur et contourner la cage
3. passer sous la ligne d'eau en longeant le mur ➡ **sortir à l'échelle OU...**

Parcours 2: ...continuer et

- 4 : contourner le petit tapis rigide
- 5: se déplacer en tenant les 2 câbles
- 6: au « foulard », passer de l'autre côté de la ligne d'eau et se déplacer en tenant 1 câble
- 7: rejoindre la cage en lâchant le bord et revenir
- 8: aller chercher 1 objet au pied de l'échelle

A réaliser hors parcours:

- sauter dans l'eau à une hauteur supérieure à sa taille
- faire la tortue ou l'étoile dans le petit bassin

• Passage palier 2 vers palier 3:

Parcours 1:

- 1: sauter dans l'eau au premier plot et se laisser remonter
- 2: rejoindre le deuxième plot en prenant appui le moins de fois possible
- 3: se déplacer le long du mur en passant sous les frites
- 4: descendre à l'échelle en touchant la dernière marche avec ses mains ➡ **sortir à l'échelle OU..**

Parcours 2: ...continuer et...

- 5: réaliser une glissée ventrale et atteindre la ligne d'eau
- 6: réaliser une glissée ventrale et se déplacer « tête dans l'eau » en suivant la ligne d'eau (en essayant de ne pas reprendre appui.)

A réaliser hors parcours:

- plonger, tête en avant, départ accroupi)
- faire l'étoile ou la tortue en grande profondeur

• Passage au palier 3:

Parcours 1:

- 1: plonger du bord du bassin
- 2: se déplacer en crawl sur 15 mètres ➡ **sortir à l'échelle OU..**

Parcours 2 :

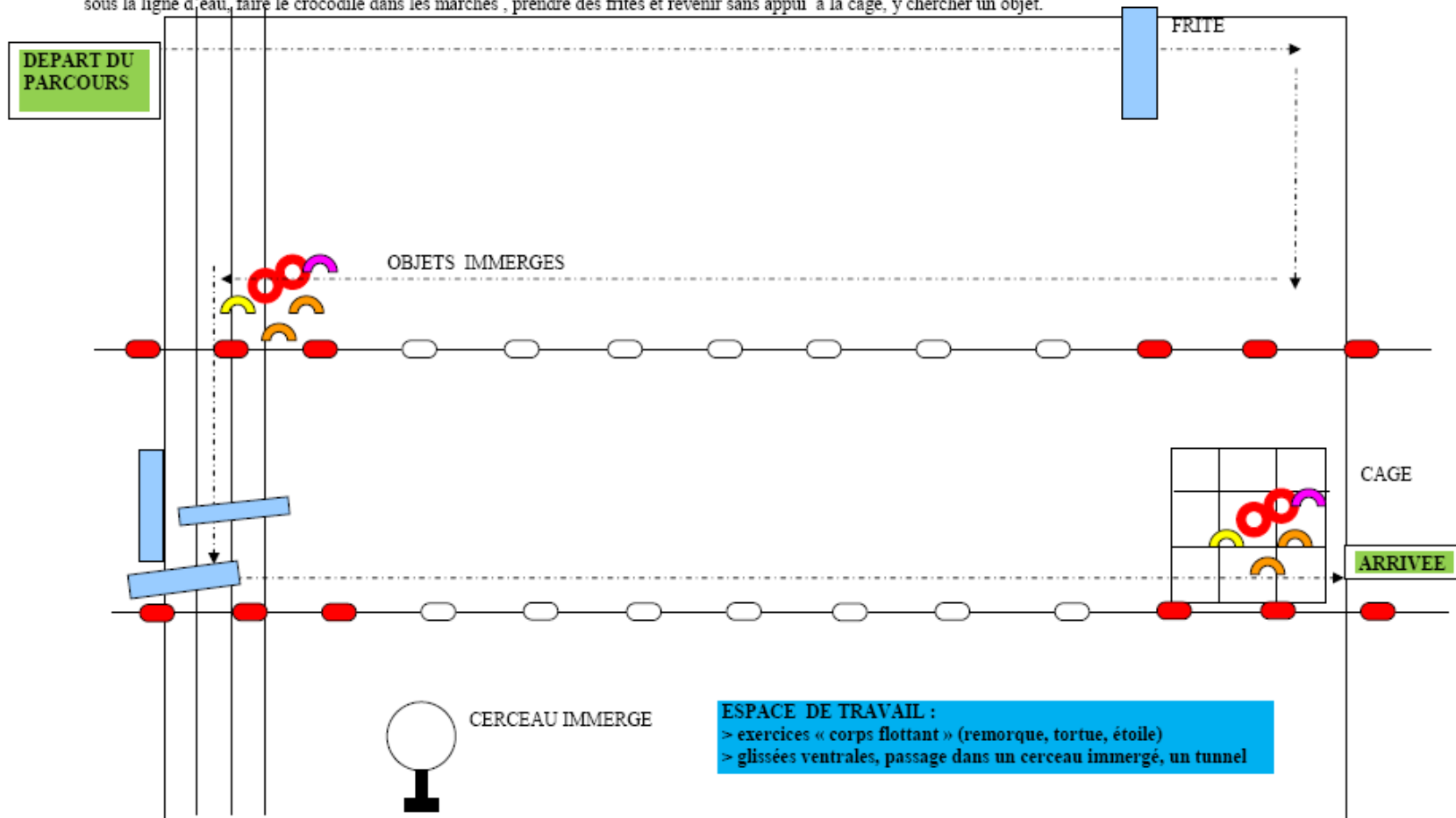
- 3 : réaliser une coulée pour passer dans un cerceau immergé à environ 1 mètre de profondeur
4. au milieu du retour, rester 10 secondes sur place
- 5 : terminer en nage dorsale en nage dorsale

• Passage au palier 4 :

- augmenter la distance à réaliser sur le même parcours que le passage au palier 3
- plonger et aller chercher un objet immergé à 1 m 70

COUTANCES : EXEMPLE D'AMENAGEMENT PETIT BAIN SOUS FORME DE PARCOURS ET D'UN ESPACE DE TRAVAIL
(Pour les classes maternelles et les CP)

Parcours : entrer dans l'eau par les marches, se déplacer le long du mur, passer sous la frite, suivre la ligne d'eau, ramasser les objets immergés au niveau des marches, passer sous la ligne d'eau, faire le crocodile dans les marches, prendre des frites et revenir sans appui à la cage, y chercher un objet.



Annexe 4 :

**Evaluation des élèves : Passage au palier 1
(correspond à l'étape débutant du livret d'élève)**

Ecole de :
Enseignant :

Nom Prénom	1.J'entre dans l'eau en me laissant glisser du bord	2.Je saute du bord	3.Je descends par le toboggan	4.J'entre dans l'eau par l'échelle en grande profondeur	5.Je réussis à mettre la bouche et le nez sous l'eau	6.Je mets la tête dans l'eau	7.Je prends un objet immergé (70/80 cm)	8.Je fais la remorque, tête dans l'eau, avec un camarade	9.Je passe sous un câble	10.Je me déplace en marchant sur la largeur du bassin	11.Je me déplace sur la longueur à l'aide d'une frite, sans prendre appui au sol	12.Je me déplace le long du mur, épaules dans l'eau en grande profondeur
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												
21.												
22.												
23.												

Annexe 5 :

**Evaluation des élèves Passage palier 1 au palier 2
(correspond à l'étape 1 du livret d'élève)**

Ecole de :

Enseignant :

Nom Prénom	1. Entre par l' échelle	2. Se déplace le long du mur, contourne la cage	3. Passe sous la ligne d'eau	4. Contourne le tapis	5. Avance entre les 2 câbles	6. Se déplace à l'aide d'un seul câble	7. Rejoint la cage (3 mètres)	8.. Va chercher un objet avec l'échelle	Enchaîne toutes les actions du parcours	. Saute dans l'eau	Réalise l'étoile ou la tortue en petit bassin
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											
33.											
34.											
35.											
36.											
37.											
38.											
39.											
40.											
41.											
42.											
43.											
44.											
45.											
46.											

Annexe 6:

**Evaluation des élèves Passage palier 2 vers palier 3
(correspond à l'étape 2 du livret d'élève)**

Ecole de :

Enseignant :

Nom Prénom	1. Saute dans l'eau et se laisse remonter	2. Se déplace sans appui d'un plot à l'autre (3, 4 mètres)	3. Passe sous les frites	4. Touche le dernier barreau de l'échelle (1 m 50)	5. A partir d'une glissée, rejoint la ligne d'eau	6. Nage le « crawl » sur 15 m sans appui	Enchaîne les différentes actions	Réalise l'étoile ou la tortue	Plonge (départ accroupi)	Je réussis le test « autonomie »
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										

**Annexe 7 : Evaluation des élèves Passage au palier 3
(correspond à l'étape 3 du livret d'élève et à l'étape 4)**

Ecole de
Enseignant :

Nom Prénom	1. Je plonge (départ debout)	2. Je nage 15 m en nage ventrale, sans reprise d'appui	3. Je passe dans un cerceau immergé	4 . Je nage sur place 10 secondes	5. Je nage au moins 12.50 m en nage dorsale sur 25 m	Enchaîne les différentes actions	Je réussis le test « programme cycle 3 » : plonger et nager 30 m	Je nage 50 m en nage ventrale	Je plonge et je vais chercher un objet immergé	Je réussis le test « savoir nager »
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										

ETAPE 3	
*	Je plonge (départ debout)
*	Je nage 15 m en nage ventrale sans reprise d'appui et en expirant sous l'eau
*	Je passe dans un cerceau immergé (à 1m de profondeur) sans le toucher
*	Je nage sur place 10 secondes
\$	Je nage au moins 12,5 m en nage dorsale sans reprise d'appui
Test « programmes cycle 3 » et test « activités nautiques »	

ETAPE 4	
*	Je plonge et je me laisse glisser bras tendus, regard vers le fond, pour aller le plus loin possible
*	Je réussis à nager 50 mètres en expirant sous l'eau
*	Je réussis à nager 25 mètres sur le dos
\$	Je plonge et je vais chercher un objet à 1m70
Test « savoir nager »	

Pour aller plus loin...	
\$	Au cours d'une traversée, je fais un plongeon canard pour aller chercher un objet situé à 1m50 de profondeur et je le ramène sur le bord
\$	Je nage 100m en crawl
\$	Je nage 10m en remorquant un mannequin de petite dimension

Mon livret de natation dans le bassin de Coutances

Nom de l'élève :

Ecole :

Chaque année de ta scolarité, tu pourras noter tes progrès

→ les actions que tu réussis

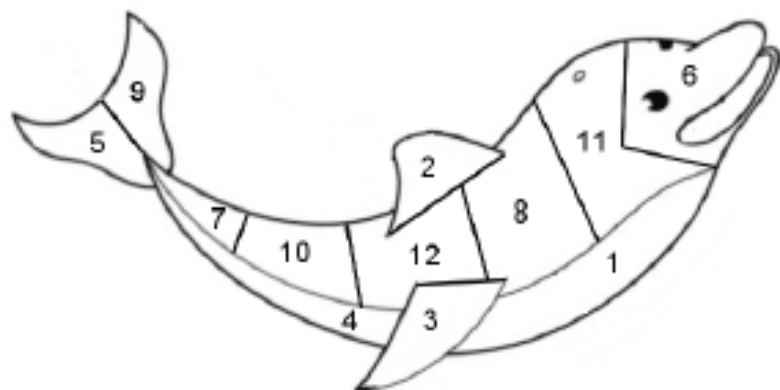
- ⇒ en coloriant le dauphin quand tu es débutant
- ⇒ en coloriant les cases « étoile » (parcours) et les cases « \$ » (hors parcours) pour les autres étapes

→ les tests que tu as réussis

- Test autonomie « programmes cycle 2 »**
 - sauter et nager 15 mètres (sans reprise d'appui ni matériel)
- Test « programmes cycle 3 »**
 1. plonger et nager 30 mètres
- Test « activités nautiques »**
(habillé + gilet de sauvetage)
 - sauter dans l'eau et monter sur un tapis
 - chuter volontairement en galipette arrière puis passer sous une ligne d'eau non tendue
 - nager 20 mètres
- Test « savoir nager »**
 - plonger
 - nager 50 mètres avec au moins 12m50 en nage dorsale
 - aller chercher un objet immergé à 1m70

ETAPE « Débutant »	
J'entre dans l'eau	* J'entre dans l'eau en me laissant glisser du bord
	* Je saute du bord
	* Je descends par le toboggan
	* J'entre dans l'eau par l'échelle en grande profondeur
Je vais sous l'eau	* Je réussis à mettre la bouche et le nez sous l'eau
	* Je mets la tête dans l'eau
	* Je prends un objet immergé (70/80 cm)
	* Je passe sous un câble
Je me laisse flotter	* Je fais la remorque, tête dans l'eau, avec un camarade
Je me déplace dans l'eau	* Je me déplace en marchant sur la largeur du bassin
	* Je me déplace sur la longueur à l'aide d'une frite, sans prendre appui au sol
	* Je me déplace le long du mur, épaules dans l'eau en grande profondeur

Quand tu réussis une action, tu colories une partie du dauphin :



ETAPE 1	
*	J'entre dans l'eau par l'échelle.
*	Je me déplace le long du mur, épaules dans l'eau et je contourne la cage
*	Je passe sous la ligne d'eau.
*	Je contourne le petit tapis.
*	Je me tracte à l'aide des 2 câbles.
*	Je me déplace à l'aide d'un seul câble.
*	Je rejoins la cage en lâchant le bord.
*	Je vais chercher 1 objet à l'aide de l'échelle.
***	J'ai réussi le parcours en enchaînant les différentes actions
§	Je saute dans l'eau en grande profondeur
§	Je me laisse flotter en faisant le « bouchon » ou « l'étoile » en petite profondeur

ETAPE 2	
*	Je saute dans l'eau, les bras le long du corps et je me laisse remonter par l'eau.
*	Près du bord, je me déplace sans m'arrêter et sans reprendre appui d'un plot à l'autre (sur quelques mètres)
*	Je passe sous les frites en me déplaçant sans me tenir.
*	Je descends à l'échelle et touche le dernier barreau avec mes mains.
*	Je m'allonge et je pousse sur le mur pour rejoindre la ligne d'eau
*	A partir d'une glissée, je nage « le crawl » 15 m, je sors ma tête 2 ou 3 fois pour respirer.
***	J'ai réussi le parcours en enchaînant les différentes actions.
§	Je fais « l'étoile » en grande profondeur.
§	J'entre dans l'eau la tête la première (départ accroupi).
Test autonomie « programmes cycle 2 »	

NATATION et programmes 2008.

Les textes en vigueur :

La circulaire n°3 HS du 19 juin 2008 a défini les nouveaux programmes pour l'école primaire. Pour ce qui concerne la natation, vous trouverez ci-dessous ce qui est attendu aux différents cycles

PS, MS, GS	Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler, glisser , grimper, nager...), des équilibres ... p 15
CP, CE1	Réaliser une performance - Natation : se déplacer sur une quinzaine de mètres. Adapter ses déplacements à différents types d'environnement - Activités aquatiques et nautiques : s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter. p 18
CE2, CM1, CM2	Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps) - Natation : se déplacer sur une trentaine de mètres. Adapter ses déplacements à différents types d'environnement - Activités aquatiques et nautiques : plonger, s'immerger, se déplacer. p 23

La circulaire du 13 juillet 2004 modifiée, intitulée « enseignement de la natation dans les établissements scolaires du premier et second degré », n'est pas abrogée : elle définit notamment les normes d'encadrement et la qualification des personnels. Elle précise également deux niveaux dans la construction du nageur : l'autonomie et le savoir nager.

Propositions de l'équipe départementale eps :

Afin de tenir compte des nouveaux programmes 2008,

- **En CM2** → Afin d'intégrer le 30m au test déjà mis en place, il y a nécessité de réaliser la recherche d'objets après le déplacement (c'est-à-dire dans un second temps). Vous trouverez ci-après une proposition prenant en compte ces modifications.
- **En CE1** → Afin de valider les compétences attendues en fin de cycle 2, vous trouverez ci-dessous une grille d'évaluation vous permettant d'effectuer cette validation : elle peut se réaliser soit en cours de cycle (à l'aide du livret-élève), soit en évaluation de fin de cycle (sous forme d'ateliers).

Evaluation* des compétences attendues en fin de cycle 2 (CE1)

Ecole de

Enseignant :

Nom Prénom	Se laisser flotter en faisant l'étoile ventrale 3 sec en petite profondeur	S'immerger en passant sous une ligne d'eau	Se déplacer sous l'eau en passant dans un cerceau immergé en petite profondeur	Sauter en grande profondeur > à 1 m 50	Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans appui, ni matériel	Validation des compétences attendues (0/5, 1/5, 2/5, 3/5, 4/5, 5/5)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
TOTAL						

(* évaluation en lien avec le livret élève)

Bassin de 25 mètres

INDICATEUR ACADEMIQUE DE LA NATATION – année 200__ / 200__

Ecole _____ classe _____ Enseignant(e) _____

Nom Prénom	Entrer dans l'eau		Nager			S'immerger Objet à 1 m 70	Réussite au test :			Echec aux 3 tests * si <32 séances
	Sauter	Plonger	>15m	>30m	25m V + 25m D (>12,5m)		Cycle 2	Cycle 3	« savoir nager »	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										
27.										
TOTAL										

Principes pour passer le test avec une classe :

Chaque élève effectue **un parcours qui inclut les 3 tests** :

- Test « autonomie » : compétences exigibles en fin de cycle 2 .

- **Test « programmes cycle 3 »**

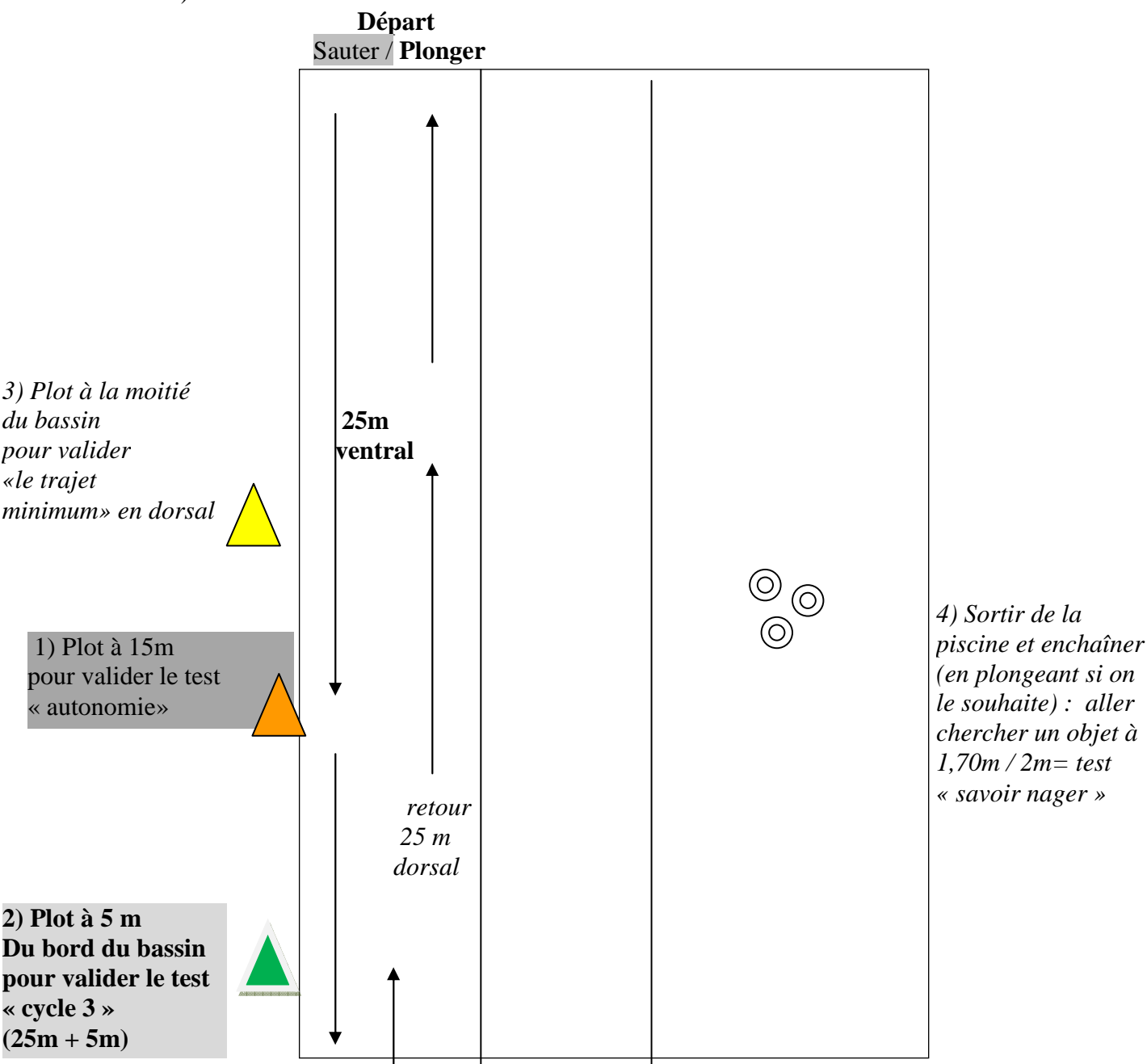
- Test « savoir nager »

Organisation Piscine de 25 mètres → un parcours commun (dans la mesure du possible)

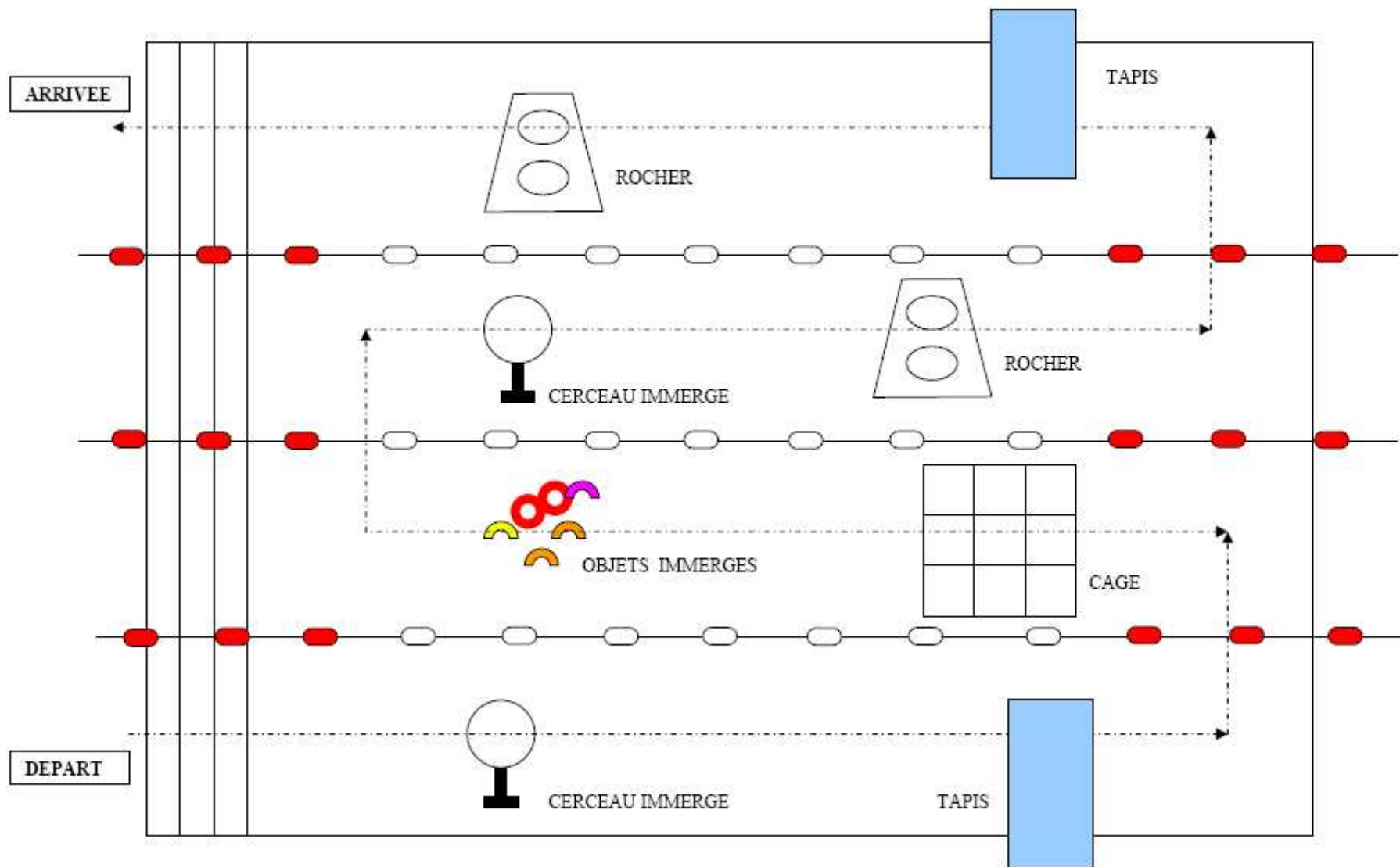
Test « autonomie » cycle 2	Sauter	Au moins 15m	
Test cycle 3	Plonger	Au moins 30 m (toucher le mur après 25 m + au moins 5 m)	
Test « savoir nager »	Plonger	25mV + 25m D (au moins 12,5m)	Sortir de la piscine et enchaîner aller chercher un objet à 1,70m / 2m de profondeur

En cas d'échec aux 3 tests, indiquer sur le tableau si l'élève a effectué moins de 32 séances (ajouter une* à la dernière colonne).

La passation du test est réalisable en une séance → faire passer deux élèves en même temps (2 lignes d'eau).



COUTANCES :PROPOSITION D'AMENAGEMENT « IMMERSION PETIT BAIN » SOUS FORME DE PARCOURS
(Pour les classes élémentaires)



LISTE MATERIEL BASSIN DE COUTANCES

1/ Petit matériel utilisable:

- planches
- ceintures
- brassards
- frites
- palmes
- pull-boy
- ballons
- objets lestés
- cerceaux
- cerceaux lestés
- masques

2/Gros matériel utilisable:

- 3 cages
- plusieurs tapis pleins ou évidés
- lignes d'eau
- 2 rochers pleins ou évidés
- 2 toboggans
- petits mannequins
- gros plots jaunes

3/Exemples d'utilisation du matériel dans le petit ou grand bain:

-cage: tourner autour, passer sous les barres, rechercher des objets en s'aidant des barres, slalomer.

-rochers: monter dessus et sauter,

-sur rocher plein: monter et se laisser descendre comme un crocodile,

-avec rocher à trous: rentrer dedans et explorer sous l'eau, ou y chercher un objet, traverser, slalomer/ ATTENTION : pour les élèves à l'aise!

-tapis pleins: ➡ utiliser en plongeur:

sauter en avant, en arrière, roulade avant, se laisser glisser en crocodile, assis se laisser tomber en avant.

➡ Utiliser en immersion:

passer dessous en marchant, passer dessous en s'allongeant, puis aller chercher des objets dessous.

-tapis à trous: - Utiliser en immersion

- Sauter dans le premier trou et passer sous l'eau pour ressortir dans le second.

-câbles: déplacements tête dans l'eau (avec obstacles: frites, cerceaux)

QUELQUES CONSEILS

Gardez votre calme si un enfant lâche le bord.

Encouragez toujours les élèves à aller juste un peu au-delà de leurs possibilités.

Soyez positif dans vos remarques pour qu'ils prennent confiance en eux.

Veillez à ce que les élèves respectent les consignes, les règles de sécurité.

Laissez les élèves tenter seuls ce qui leur est demandé (ne pas faire à la place des élèves ou « trop » les aider, ce qui nuirait à leur progrès → exemple : soulever le ligne d'eau alors que l'élève doit passer dessous, soutenir un élève qui doit apprendre à s'équilibrer...)

Si vous êtes sur un atelier (réception au bas du toboggan, cage aquatique ...), placez-vous pour avoir les élèves dans votre champ visuel.

MESURES DE SECURITE ET D'HYGIENE

Le passage sous la douche et par le pédiluve est obligatoire.

Le passage aux toilettes est vivement recommandé.

Les enfants ne doivent ni se pousser, ni courir dans l'enceinte de la piscine.

La baignade est interdite aux personnes ayant des problèmes cutanés (verrues plantaires ...).

Le retour aux vestiaires doit se faire calmement et sans bousculade.

Apprendre à nager à l'école primaire



Document d'accompagnement
à l'usage des parents
intervenants bénévoles
pour
l'activité natation

Equipe Départementale E.P.S

Madame, Monsieur,

Vous acceptez de participer activement à l'encadrement des séances de natation que l'enseignant conçoit pour ses élèves.

Cette participation nécessite la connaissance et le respect des mesures qui permettent d'assurer, dans le cadre d'une sécurité optimale, la mise en place des dispositifs d'apprentissage.

APPRENDRE A NAGER

Nager à l'école primaire : se déplacer dans le milieu aquatique de manière autonome et durable afin d'assurer sa sécurité et aussi permettre l'accès à des pratiques sportives diversifiées (natation sportive, sauvetage, sports nautiques ...).

Dans le cadre des programmes l'éducation physique, chaque élève doit pouvoir réussir à l'issue de l'école primaire :

- au minimum, nager 30 m en autonomie, plonger et s'immerger facilement
- si possible, réaliser le parcours suivant → plonger, nager 25m sur le ventre, nager 25m sur le dos, récupérer un objet à 1,70m de profondeur.

La pratique de la natation en milieu scolaire doit permettre à chaque élève la construction de comportements moteurs adaptés dans ce milieu « à risque » :

- s'équilibrer
- se propulser efficacement
- avoir une respiration aquatique (expiration dans l'eau...)
-

La proposition de situations variées où l'élève sera amené à sauter, plonger, s'immerger, se déplacer sur et sous l'eau... lui permettra peu à peu d'apprendre à nager.

Si l'enseignant reste LE RESPONSABLE de la classe, votre présence sera précieuse pour lui afin de permettre le bon déroulement des séances à la piscine.

L'ENCADREMENT

L'enseignant	Les MNS	L'intervenant bénévole
☞ vérifie l'effectif ;	☞ 1 MNS veille à la sécurité générale de chaque bassin	Avant la séance : ☞ aide à la surveillance des vestiaires ; ☞ accompagne aux douches, aux toilettes.
☞ surveillance, répartit les élèves ;	-----	Pendant la séance : ☞ aide à l'animation de l'atelier (se place en bas du toboggan...).
☞ enseigne : propose les situations, donne les consignes, évalue...	☞ 1 MNS donne l'accès aux plages et travaille avec l'enseignant en prenant en charge un groupe (il veille au bon déroulement du cycle, évalue les progrès...)	☞ va chercher du matériel. ☞ prévient l'enseignant des signes de fatigue, de froid.
☞ est attentif aux signes de fatigue...	☞ il reconduit le groupe jusqu'au pédiluve.	Après la séance : ☞ veille à ce qu'aucun élève ne retourne sur le bassin.

Quelques références bibliographiques

Textes officiels

Circulaire du 11 juillet 2004 modifiée

B.O. hors série n° 7 du 23 septembre 1999 (sorties scolaires)

La natation de demain. Raymond CATTEAU Atlantica FSGT 2008

Revue Contre Pied

Utopistes nageons n° 7 (octobre 2000)

Vidéo « Digne, dingue, d'eau » 1978 Film service de l'INSEP / R.CATTEAU

Document Natation IUFM du centre de Saint-lô . Alain LE BAS

Document pédagogique :

Le fabuleux voyage de Lola. Equipe départementales EPS du Tarn.

Edition Revue EPS