CONSTRUCTION D'UNE UNITE D'APPRENTISSAGE...

EN NATATION.



1- Visée éducative possible en lien avec les caractéristiques des élèves et/ou de l'APSA.
2- Démarche.
3- Les savoirs fondamentaux inhérents à l'activité.
4- Les textes en lien avec les champs et les attendus de fin de cycle.
5- La réglementation.
6- Les dispositifs, les outils et le matériel pour mettre en place l'unité d'apprentissage.
7- Un exemple de situation en lien avec le socle commun.
8- Des observables.
9- Présentation de situations (ateliers jeux et parcours).
10- Test natation en lien avec les trois étapes

1- Visées éducatives en lien avec les caractéristiques des élèves et/ou de l'Apsa.

En étant acteur de son apprentissage, l'élève va construire une manière d'apprendre et se donner des outils. En associant à des actions, un ressenti, un résultat, l'élève peut apprendre : Quand je répète (s'engager) plusieurs fois et que je comprends le sens de mon action (ses effets) j'apprends, je suis en réussite. Je m'entraîne et agis avec méthode.

Domaine 2 (du socle).

2- La démarche:

La construction des contenus d'enseignement se fera à partir du **ressenti** de l'élève, de sa représentation de l'activité, de son **questionnement**.

L'élève devient acteur de sa pratique. L'enseignement est explicite.

L'élève va s'exprimer en identifiant son ressenti, sa peur...ll va verbaliser, identifier les étapes par lesquelles il devra passer, va expérimenter, tester, comparer.

Il va intégrer les critères de réussite et être capable de prendre des risques en s'appuyant sur ce qu'il sait faire.

Son apprentissage va prendre du sens et il sera en situation de réussite...

 L'évaluation diagnostique se fera à partir d'un jeu ou d'un parcours, le passage des tests n'est pas le seul moyen d'établir des groupes de niveaux. Il peut se révéler problématique pour les élèves en difficulté et/ou ayant une appréhension.

De plus ces tests sont chronophages, les temps d'attentes sont longs.

Propositions : le « poissons pêcheurs » (PB) et un parcours en grande profondeur.

Cf. Exemple de séance.

3- Les savoirs fondamentaux inhérents à la natation.

Les 3 grandes étapes en natation :

Elles sont chronologiques mais ne requièrent pas le même temps de pratique

- Le corps flottant:

S'immerger.

Tester les immersions : bouche ouverte, yeux ouverts, en apnée...

Quitter les appuis plantaires.

Vivre la remontée passive.

Se laisser flotter.

Tester équilibre dorsal et ventral.

⇒ Acquérir et maîtriser une posture horizontale permettant de vivre une courte autonomie

(= repère d'observation étape 1).

- Le corps projectile :

Construire et maîtriser la posture hydrodynamique de référence sur et sous l'eau. (Corps gainé, tête immergée).

Changer et maintenir l'équilibre après une coulée.

⇒ Maîtriser la posture hydrodynamique corps gainé (sans déformation) avec tête dans l'eau après une poussée (regard orienté verticalement, les oreilles sont dans l'eau).

(= repère d'observation étape 2).

- Le corps propulsif:

Découvrir l'action des mains, bras et jambes sur l'eau.

Privilégier l'action des jambes pour maintenir la posture hydrodynamique (en dorsal ou en ventral) = jambes équilibratrices.

Puis accentuer l'action des bras pour se déplacer = bras moteurs.

⇒ Etre capable d'enchaîner différentes actions en grande profondeur

(= repère d'observation étape 3) et ASSN

4-Les textes en lien avec les attendus de fin de cycles.

	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
Attendus de fin de cycle.	Familiariser l'enfant avec le milieu aquatique et l'aider à développer ses capacités motrices grâce à des activités ludiques.	Dépasser son appréhension dans un milieu naturel. Se déplacer 15 M sans appui après une immersion.	Réaliser seul un parcours dans un milieu inhabituel. Identifier la personne responsable à alerter. Valider l'attestation scolaire du savoir nager. (Arrêté du 9 juillet 2015)
Compétences travaillées	Modifier son équilibre conditionné par le placement de la tête. Modifier son déplacement qui se fait essentiellement par les bras et jambes. Modifier sa respiration quand l'enfant est immergé. Contrôler ses émotions dans l'eau.	S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents milieux.	Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.
Repères de progressivité	Découverte du corps flottant se laisser flotter. Adapter ses échanges respiratoires : retenir sa respiration et souffler dans l'eau. Réaliser des coulées ventrales avec la tête dans l'eau. Tester des déplacements avec la tête dans l'eau en s'aidant des bras et des jambes. Explorer la profondeur et le volume aquatique pour aller chercher des objets immergés.	Passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal. Passer d'une propulsion jambes à une propulsion bras.	

5- La réglementation.

La natation est une activité à taux d'encadrement renforcée Extrait de la circulaire du 7 juillet 2011.

Encadrement:

En maternelle : 3 adultes pour une classe. En élémentaire : 2 adultes pour une classe.

Classe mixte GS /CP: Moins de 20 élèves (encadrement élémentaire)

Plus de 20 élèves (encadrement maternelle).

Agréments:

Peuvent accompagner les enseignants :

- Le MNS avec agrément départemental et convention locale
- Intervenant extérieur bénévole avec agrément
- AVS (uniquement avec l'enfant concerné, ne peut pas prendre en charge un groupe d'enfants)
- ATSEM uniquement avec le groupe au moment du transport et dans la piscine pour l'habillage et le déshabillage. Pas d'intervention possible dans l'apprentissage de la natation.

La responsabilité du projet pédagogique incombe à l'enseignant.

6- Exemple d'un outil d'apprentissage.

« Le fabuleux voyage de Lola »

(Album EPS1 du Tarn)

Démarche

Dans un premier temps, on lira aux élèves l'introduction de l'album, puis chaque épisode sera proposé selon la démarche suivante :

- Découverte du cauchemar de Têtanlère.
- Réponses apportées par Pensatou : hypothèses.
- Présentation des expériences de Lola : réponses.
- Expérimentation à la piscine et constat.
- Évolutions possibles (= les différents jeux des souris dans chaque lieu).
- Synthèse collective des réponses obtenues en s'appuyant sur les photographies des différentes séances.
- Suite possible de l'aventure sans le guidage de Lola.

A noter : alternance entre les séquences langagières en classe (travail sur l'album) et les séances à la piscine (le vécu)



Structure du livre

Les 8 premières pages permettent aux enfants de comprendre le sens du projet « une histoire qui permettra de nager » en favorisant leur identification aux personnages : Têtanlère, Pensatou, et le personnage clé de cet album « Lola la loutre ». De retour de son voyage sur la rivière, celle-ci montre son carnet de voyage aux souris et leur propose de les emmener faire des activités natatoires identiques.

Les 30 pages suivantes présentent trois épisodes distincts en relation avec le vécu qui aura lieu à la piscine.

On trouvera chaque fois la même structure :

- Un cauchemar de Têtanlère.
- Une proposition de la loutre qui fera référence au projet d'apprentissage en natation.
- Un constat.

1. L'eau va rentrer partout à l'intérieur de mon corps

Essayer de mettre la tête dans l'eau et d'ouvrir la bouche pour constater que <u>l'eau ne rentre</u> pas

- Déplacement le long de la rive (bord du bassin).
- Contournement d'un rocher (obstacle).
- Plongeon sous une racine (immersion).

2. On risque de couler

Essayer de rester sans bouger, la tête dans l'eau et lâcher le bord pour constater que <u>l'eau</u> nous porte, on flotte.

- Imiter les poissons-touboules (se mettre en boule dans l'eau)
- Imiter les étoilantes d'eau (faire l'étoile)
- Se laisser flotter comme les molméduses (membres à la verticale, tête dans l'eau)

3. si on est au fond de l'eau, on ne va pas remonter

Essayer de descendre jusqu'au fond le long d'une branche, de lâcher la branche pour constater que l'eau nous repousse à la surface, on remonte.

- Glisser de la cascade (toboggan).
- Aller sentir les nénufleurs (se déplacer à la surface).
- Amasser des escargouilles (aller chercher des objets au fond).

« Lola » donne des conseils à Têtanlère pour réussir les exercices sans oublier de prendre des photos que l'on regardera tous ensemble pour oraliser ce que l'on a fait.

Chaque aventure des souris est accompagnée de fiches spécifiques :

- Permettant l'aménagement du bassin selon les trois lieux spécifiques « Titeplage »,
 Grandbassin » et « Hautecascade ».
- Présentant les différentes expériences de Lola (séance langagière en classe),
 hypothèses, expérimentation à la piscine et évolutions.
- Présentant les différents jeux des souris dans chaque lieu.

Après ces trois étapes, 8 pages indiquant la poursuite du voyage des souris sans Lola permettent de mettre en place des activités variées dès l'acquisition du savoir nager. Ce sera aux élèves de continuer à écrire leur cahier de natation en l'illustrant avec de nouvelles photographies.

Approche interdisciplinaire:

La démarche pédagogique consiste, à partir d'un album lu en classe, à mettre en place un projet motivant :

Dire, lire, écrire:

- Dire: les élèves vont être amenés à acquérir un langage plus riche (lexique) et plus structuré (syntaxe). Cf dossier remédiation langagière « Nager »
- Lire: les élèves vont découvrir différents types de textes (lettres, textes narratifs, textes descriptifs...), des lectures d'images, de photos... Ils pourront jouer aussi avec les mots inventés à la manière de l'album : « pense à tout », « nénuphars à fleur », « molles méduses »...
- Écrire: les élèves vont être amenés à agir avec des partenaires qui savent lire et écrire (dictée à l'adulte), se donner de bonnes raisons d'écrire différents types de textes (lettres, affiches, légendes, dessins, schémas...), utiliser des formules récurrentes, décrire des actions, exprimer des émotions...

Le cahier de l'élève, rubrique natation (enseignement explicite)

Questions Est-ce que je risque de couler ?	Ce que j'ai appris L'eau me fait remonter à la surface
Est-ce que l'eau rentre dans mon corps ?	Non, l'eau ne rentre pas, je ne peux pas me gonfler d'eau mais je peux souffler dans l'eau

Activités scientifiques :

Au travers d'activités scientifiques (démarche d'investigation), on pourra aborder en parallèle :

- Ce qui coule, ce qui flotte (poussée d'Archimède)
- L'existence de l'air
- Les changements d'états de l'eau

Relation avec les autres arts :

Ce projet permettra une approche du champ artistique (arts visuels = productions plastiques sur le thème de l'eau, représentation des animaux imaginaires : molméduse)

7- Exemple de situations et observables.

Proposer aux enseignants une démarche logique prenant en compte chaque étape de l'apprentissage de la natation en lien avec le questionnement des élèves.

Mettre en évidence les étapes indispensables de cet apprentissage et les principes fondamentaux en lien avec des observables ciblés.

Trois étapes identifiées.

Trois types de questionnement sont répertoriés :

Le ressenti des élèves, l'action de l'eau sur mon corps, l'action de mon corps sur l'eau.

1ère étape : construire un corps flottant.

Questionnements	Savoirs	Tâches proposées
J'ai peur de rentrer dans l'eau. Où-ai- je pied ?	Je sais qu'il y a un petit bain (là où j'ai pied) et un grand bain (là où je n'ai pas pied). Je connais la hauteur de l'eau, je sais jusqu'où je peux aller.	Où ai-je pied ? S'éclabousser. Varier les entrées dans le petit bain. Poissons-pêcheurs
J'ai peur du grand bain. Y at-il un fond ?	Je dois connaître ses limites, explorer sa profondeur. Je me rends compte qu'il est plus difficile de descendre au fond que de remonter.	Découvrir les limites du grand bain en descendant à l'échelle, le long du mur Préalable : avoir vécu l'apnée respiratoire Poissons-pêcheurs
Dans le petit bain, est-il facile de marcher	Non, l'eau exerce une résistance. Pour me déplacer plus facilement, je dois m'allonger et exercer une action d'avant en arrière sur l'eau avec mes mains.	Le robot.
Est-ce que l'eau rentre à l'intérieur de mon corps ?	Non, elle ne rentre pas dans les orifices que présente notre tête : la bouche, les oreillesje ne me gonfle pas d'eau Je peux souffler dans l'eau, garder une apnée courte, parler, chanter	Jeu du dentiste Jeu du mathématicien
Est-ce que je peux rester longtemps la tête sous l'eau ?	Oui au moins 5 secondes en retenant ma respiration. Je peux également souffler dans	Tester les apnées respiratoires. Souffler dans l'eau, parler, chanter

	l'eau.	
Est-ce que je peux ouvrir les yeux dans l'eau ?	Oui même si je ne vois pas aussi bien que dans l'air et que l'eau pique un peu.	Jeu du dentiste
Est-ce que je peux m'allonger sur l'eau ?	Oui je peux flotter sur le ventre, sur le dos, debout car l'eau exerce une action de portée sur mon corps.	Jeu du flotteur
Qu'est-ce que je ressens quand je m'allonge sur l'eau ?	Je ressens une certaine légèreté, je flotte C'est plus facile quand mon regard est orienté à la verticale avec les oreilles dans l'eau.	Chute avant avec pull boy sous le menton. Exploration, déplacement avec appuis solides et instables. (frites, planches)
Comment fait-on pour s'allonger ?	Sur le dos : bascule de la tête vers l'arrière, regard vers l'arrière, les oreilles dans l'eau et le ventre hors de l'eau. Sur le ventre : je regarde le fond de la piscine et je colle mon menton à la poitrine.	La nage du blessé 1 1-2-3 Flotte. Etoilantes d'eau Poissons touboules
Comment fait-on pour se redresser ?	Je m'allonge plus facilement si je sais me redresser : bascule de la tête en arrière et ramener les genoux sous le ventre.	La chevauchée 2
Peut-on rester à plat à la surface sans mouvement sur le dos ou le ventre ?	Oui avec un corps tendu, gainé et la tête immergée, inspiration forcée (équilibre ventral). Oui avec un corps tendu, gainé et les oreilles immergées (équilibre dorsal).	Test vertical et horizontal Bateau flottant Plus j'ai d'eau en dessous de moi, plus je flotte.
Est-ce que je peux rester au fond de l'eau ?	Non, il est très difficile de rester au fond de l'eau ; l'eau me fait remonter à la surface sans rien faire (la poussée d'Archimède ; la remontée passive).	Le bouchon La descente impossible
Est-ce que je peux flotter ?	Oui, je peux flotter sur le ventre, sur le dos, debout car l'eau exerce une action de portée sur mon corps.	1-2-3 Flotte
Comment changer d'équilibre ?	La tête est la partie du corps qui permet d'agir sur les équilibres. Elle sera accompagnée par la suite de mouvements de bras, du bassin, des épaules.	La quille

2^{ème} étape : Construire un corps projectile.

Qu'est-ce que je ressens quand mon corps glisse ?	De la vitesse c'est agréable.	Le brancardier 1
Comment glisser facilement dans l'eau ?	Une coulée ventrale : la posture hydrodynamique : corps tendu, gainé et tête immergée, oreilles dans l'eau.	La construction de la torpille Tester différentes positions de bras.
	S'allonger, s'aligner et se repousser sur le mur. Je m'allonge et m'aligne = je glisse.	
Comment faire pour	En me faisant tracter, en me	Le brancardier 2
prendre de la vitesse ?	repoussant du mur avec mes pieds.	Coulée ventrale
Comment faire pour la	En gardant une posture	Le brancardier 2
garder?	hydrodynamique, tête dans l'eau, regard vertical.	Coulée ventrale.
	regard vertical.	Tester différentes postures : mou, gainé avec tête émergée et immergée.
Est-ce que je vais plus loin en restant à la surface de l'eau ou en immersion ?	Je vais plus loin le corps plongé dans l'eau car celui -ci n'offre aucune résistance à l'air.	Dessus-Dessous.

3^{ème} étape : construire un corps propulsif.

Comment faire pour rester sur place ?	Je dois faire des mouvements pour rester sur place. A la verticale, petits mouvements des mains autour de mes hanches. Mains en forme de cuillers, doigts serrés.	La chevauchée
Qu'est ce qui est plus efficace pour me déplacer : les jambes ou les bras ?	Les bras sont moteurs (80 %) et les jambes (20%). Rôle des mains : ferme, action dans l'eau et non en dehors.	La torpille 2 Tester une distance en utilisant les bras et /ou en n'utilisant que les jambes. Tester différents modes d'utilisation des bras.
Que se passe-t-il quand je me déplace vite ?	L'équilibre passe d'une verticalité à un équilibre tendant vers l'horizontalité grâce à la vitesse de déplacement.	Le brancardier 2 Le chat et la souris
Quels effets, mes mains et bras ont-ils dans l'eau ?	Pour avancer, je prends l'eau devant et je la tire vers l'arrière. Pour reculer, je prends l'eau derrière et je la pousse vers l'avant.	La chevauchée
Quels mouvements de bras utiliser pour avancer ?	J'agis uniquement quand mon bras est dans l'eau et exerce des tractions sur celle-ci.	Explication mouvement crawl ou brasse selon la nage présentée. Mains toniques, doigts plus ou moins serrés, tonicité au niveau des mains et des avant-bras.
A quoi servent les jambes ?	Elles me permettent de rester à l'horizontale et de sauvegarder la posture de référence (jambes équilibratrices) ; si je ne m'en sers pas, je repasse à la	Essai-Erreur

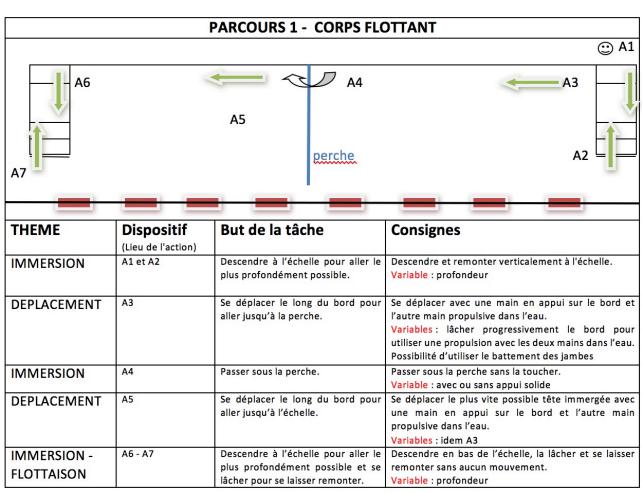
	verticale.	
Comment m'en servir ?	Avec un oscillement léger des pieds Les orteils se touchant. Jambes tendues. La cheville doit être débloquée (pointes de pieds tendues).	Déplacement avec petites palmes Déplacement sur le dos avec planche sur les genoux.
Comment se déplacer efficacement ?	A l'horizontale, corps gainé, tête dans l'eau, sinon je suis freiné. Sur le ventre et/ou le dos.	Propulsion jambes Propulsions bras Partir de la nage proposée par l'élève.
Comment me déplacer rapidement ?	J'utilise le crawl	Chronométrer des distances en utilisant deux sortes de nages.

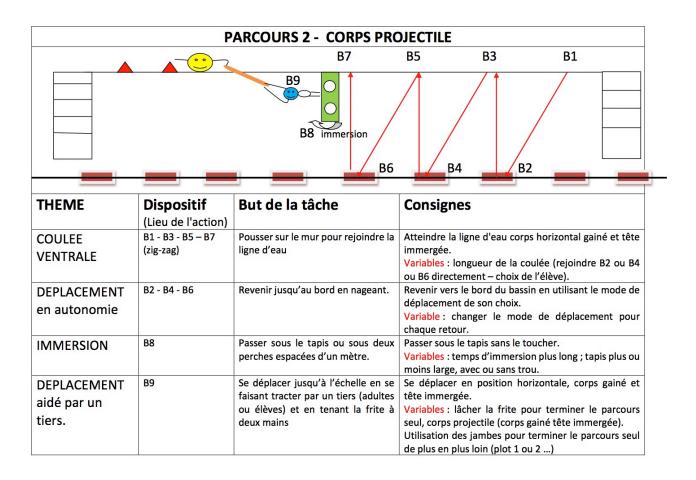
9- Fiches de jeux.

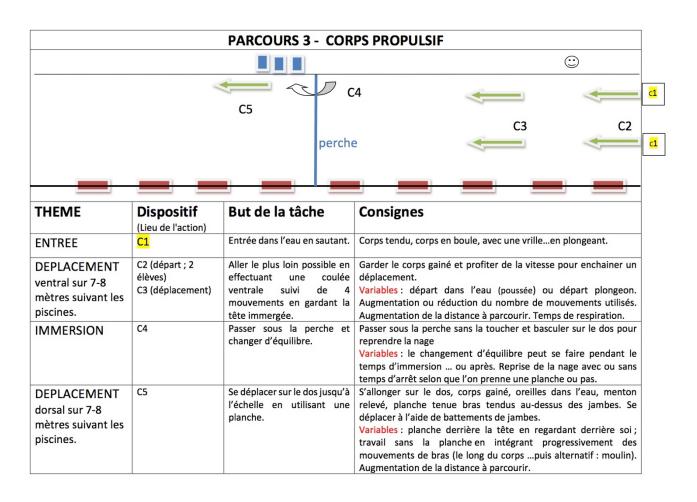
Etapes	Titre	Questionnement
Corps flottant	Poissons-pêcheurs	J'ai peur de rentrer dans l'eau Où ai-je pied ?
Corps flottant.	1-2-3 Flotte	Comment fait-on pour flotter ?
Corps flottant.	Araignée vénéneuse	J'ai peur de rentrer dans l'eau. Où ai-je pied ?
Corps flottant.	Bateau Flottant	Peut-on rester sur le dos et le ventre sans faire de mouvement ?
Corps flottant.	La descente impossible	Comment fait-on pour rester au fond de la piscine ?
Corps flottant	Le mathématicien	Est-ce que je peux ouvrir mes yeux dans l'eau ?
Corps flottant.	Le bouchon	Est-il possible de rester au fond de l'eau ?
Corps Flottant.	Chat et souris	Est-ce que je peux m'allonger sur l'eau ? Qu'est-ce que je ressens dans le grand bain ?
Corps flottant.	Chute avant avec pull boy	Est-ce que je peux m'allonger sur l'eau ? Qu'est-ce que je ressens dans le grand bain ?
Corps flottant.	Exploration profondeur	Y-a-t-il un fond dans le grand bain ?
Corps flottant.	Jeu du flotteur	Est-ce que je peux m'allonger sur l'eau ?
Corps flottant.	L'arroseur arrosé	J'ai peur de rentrer dans l'eau. Où ai-je pied ?
Corps flottant.	La nage du blessé	Comment fait-on pour s'allonger ?
Corps flottant.	Le dentiste	Est-ce que je me remplis d'eau quand j'ouvre la bouche dans l'eau ?

Corps projectile.	Brancardier 1	Comment glisser facilement sur l'eau ?
Corps projectile.	Torpille 1	Comment faire pour prendre et garder la vitesse ?
Corps projectile.	Dessus-dessous	Est-ce que je vais plus loin en restant à la surface de l'eau ou en immersion ?
Corps projectile.	Le plongeon	Comment peut-on entrer dans l'eau par la tête ?
Corps propulsif.	La chevauchée	Comment faire pour rester sur place ?
Corps propulsif	Torpille 2	Qu'est ce qui est le plus efficace pour avancer ? Les bras ou les jambes ?
Corps propulsif.	Brancardier 2	Que se passe-t-il quand je me déplace vite ?

Parcours







10- Repères d'observation

