

Repères de progression en natation.

Des situations d'apprentissage sous formes : d'ateliers, de parcours ou de jeux qui s'appuient sur les comportements observés chez les élèves pour atteindre le niveau suivant (comportements attendus ou recherchés).

Les repères de transformations dans les différentes composantes de la natation:

L'entrée dans l'eau :	De l'entrée assistée en petite profondeur au plongeon autonome en grande profondeur.
L'immersion :	Du refus de s'immerger à l'immersion totale, volontaire et prolongée.
La respiration :	De la respiration aérienne du terrien, à l'apnée, puis aux séries d'expirations aquatiques maîtrisées.
L'équilibre / déséquilibre :	De l'équilibre vertical avec appuis plantaires, à l'équilibre horizontal aux équilibres variés et maîtrisés.
La propulsion :	De la marche (propulsion avec les jambes, équilibration avec les bras) au déplacement horizontal du nageur (propulsion avec les bras et équilibration avec les jambes)

Des formes de travail :

Des parcours à tâches multiples :	Qui permettent un temps d'activité important, de nombreuses répétitions et une prise en compte de la diversité des élèves.
Des jeux collectifs :	Qui permettent de décentrer l'attention des élèves sur le but du jeu et non sur la tâche à réaliser et de réinvestir les acquis.
Des ateliers :	Qui permettent de réaliser une tâche précise et de la répéter pour une bonne structuration.

Tableau synoptique.

	Entrée dans l'eau	Immersion	Equilibre	Propulsion
Niveau 1	L'élève entre dans l'eau par l'échelle en petite profondeur.	L'élève refuse l'immersion.	L'élève reste debout.	L'élève se déplace debout, le corps crispé en se tenant au bord avec une ou deux mains.
Niveau 2	L'élève entre dans l'eau, depuis le bord, départ assis, en petite profondeur.	L'élève accepte une immersion brève du visage.	L'élève accepte un léger déséquilibre en avant (il se rééquilibre avec des mouvements des bras).	L'élève se déplace de plus en plus vite, en autonomie, en petite profondeur avec ou sans appuis flottants (planche, frite).
Niveau 3	L'élève entre dans l'eau, depuis le bord, départ assis en grande profondeur L'élève saute dans l'eau en petite profondeur.	L'élève accepte une immersion complète de courte durée (1 à 3 secondes).	L'élève accepte de quitter ses appuis plantaires en prenant appui sur une frite pour se déplacer.	L'élève se déplace en grande profondeur en se tenant au bord ou à la cage (les pieds ont un rôle d'équilibration). L'élève se déplace en petite profondeur en prenant appui sur une frite et en se propulsant avec les jambes.
Niveau 4	L'élève saute dans l'eau avec une perche en grande profondeur.	L'élève s'immerge volontairement de plus en plus longtemps (de 5 à 10 s). L'élève recherche la profondeur en s'aidant de la perche ou de la cage.	L'élève s'allonge progressivement en prenant appui sur une frite, une planche ou des bouchons de ceinture.	L'élève se déplace en grande profondeur en prenant appui sur une frite et en se propulsant avec les bras et/ou les jambes.
Niveau 5	L'élève saute dans l'eau sans aide en grande profondeur et revient au bord avec la perche.	L'élève descend le long de la perche pour toucher le fond du bassin à 1m50 de profondeur.	L'élève maintient un équilibre ventral, visage immergé.	L'élève se déplace en grande profondeur sans aide en se propulsant par l'action conjuguée des bras et des jambes sur quelques mètres.
Niveau 6	L'élève entre dans l'eau profonde de différentes manières (roulade, plongeon, etc. ...).	L'élève descend sans aide à 1m50 de profondeur et se déplace sous l'eau pour récupérer un objet immergé.	L'élève est capable d'enchaîner un équilibre ventral puis un équilibre dorsal sans reprendre d'appuis fixes.	L'élève se déplace sur 15 m par l'action conjuguée des bras et des jambes.

ETAPE 1 : passer du niveau 1 au niveau 2

Comportements observés	Situations	Comportements attendus
<p>Entrée dans l'eau : L'élève entre dans l'eau par l'échelle en petite profondeur.</p>	<p>A ce niveau, on privilégiera essentiellement les situations ludiques pour amener les élèves à se déplacer en autonomie dans un espace délimité en petite profondeur. Ci-dessous trois propositions de jeux à mettre en œuvre en petite profondeur..</p> <p>Jeu « Les déménageurs »</p> <p><u>But du jeu :</u> Ramener des objets flottants dispersés sur l'eau dans un espace délimité et les déposer dans une réserve posée au bord du bassin.</p> <p><u>Variantes :</u></p>	<p>Entrée dans l'eau : L'élève entre dans l'eau, depuis le bord, départ assis, en petite profondeur.</p>
<p>Immersion : L'élève refuse l'immersion</p>	<p>➤ Déposer l'objet sur une planche pour le ramener au bord. ➤ Placer la réserve à plus d'un mètre du bord du bassin pour obliger les élèves à sortir de l'eau pour déposer l'objet. ➤ Jouer à deux en alternance pour ménager des temps de récupération.</p> <p>Jeu « Le filet du pêcheur »</p> <p><u>But du jeu :</u> Traverser la ronde (le filet) en passant sous les bras des pêcheurs sans se faire capturer.</p>	<p>Immersion : L'élève accepte une immersion brève du visage.</p>
<p>Equilibre : L'élève reste debout</p>	<p><u>Variantes :</u></p> <p>➤ Faire plusieurs rondes pour réduire les espaces. ➤ Baisser de plus en plus les bras pour imposer une brève immersion aux poissons.</p> <p>Jeu « L'île au trésor »</p>	<p>Equilibre : L'élève accepte un léger déséquilibre en avant (il se rééquilibre avec des mouvements des bras).</p>
<p>Propulsion : L'élève se déplace debout, le corps crispé en se tenant au bord avec une ou deux mains.</p>	<p><u>But du jeu :</u> Récupérer des objets déposés sur un tapis fixé à la ligne d'eau et les ramener au bord.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>➤ Se déplacer avec des aides diverses : planche, frite, bouchons de ceinture. ➤ Se déplacer en binômes avec un petit tapis pour poser les objets dessus</p>	<p>Propulsion : L'élève se déplace de plus en plus vite, en autonomie, en petite profondeur avec ou sans appuis flottants (planche, frite).</p>

ETAPE 2 : passer du niveau 2 au niveau 3

Comportements observés	Situations	Comportements attendus
<p>Entrée dans l'eau : L'élève entre dans l'eau, depuis le bord, départ assis en petite profondeur.</p>	<p>A ce niveau, on alternera les situations ludiques et les parcours multitâches pour permettre aux élèves d'explorer de nombreuses réponses motrices différentes et de découvrir la profondeur.</p> <p>« Parcours grande profondeur » Entrer dans l'eau, se déplacer sur 5 mètres le long du bord, passer sous la perche posée en travers (ou un autre obstacle), se déplacer sur 5 mètres le long du bord, sortir de l'eau et se replacer au départ.</p> <p>Principes : Effectuer plusieurs passages sans modifier les consignes pour permettre une appropriation du dispositif et une exploration motrice suffisante. Modifier une seule consigne à la fois pour une seule tâche à réaliser sur le parcours pour diversifier les réponses motrices. Proposer de faire comme pour structurer les réponses adaptées</p> <p>Variantes possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Différencier les entrées dans l'eau ➢ Proposer une frite pour une autre forme de déplacement ➢ Passer dans la cage ➢ S'immerger en descendant verticalement le long de la perche <p>Jeu « les petits crabes » En petite profondeur <u>But du jeu</u> : AU signal, quitter les appuis plantaires.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Utiliser différents supports : bord, cage, petits tapis, planches, frites, bouchons de ceinture. ➢ Varier la durée sans appuis plantaires. 	<p>Entrée dans l'eau : L'élève entre dans l'eau, depuis le bord, départ assis en grande profondeur. L'élève saute dans l'eau en petite profondeur</p>
<p>Immersion : L'élève accepte une immersion brève du visage.</p>	<p>Variantes possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Différencier les entrées dans l'eau ➢ Proposer une frite pour une autre forme de déplacement ➢ Passer dans la cage ➢ S'immerger en descendant verticalement le long de la perche <p>Jeu « les petits crabes » En petite profondeur <u>But du jeu</u> : AU signal, quitter les appuis plantaires.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Utiliser différents supports : bord, cage, petits tapis, planches, frites, bouchons de ceinture. ➢ Varier la durée sans appuis plantaires. 	<p>Immersion : L'élève accepte une immersion complète de courte durée (1 à 3 secondes)</p>
<p>Equilibre : L'élève accepte un léger déséquilibre en avant (il se rééquilibre avec des mouvements des bras).</p>	<p>Jeu « le petit cheval » En petite profondeur <u>But du jeu</u> : s'asseoir sur sa frite pour se déplacer.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Prévoir des étapes avec des appuis fixes : tapis, perche, cage ... ➢ Varier la distance à parcourir 	<p>Equilibre : L'élève accepte de quitter ses appuis plantaires en prenant appui sur une frite pour se déplacer.</p>
<p>Propulsion : L'élève se déplace de plus en plus vite, en autonomie, en petite profondeur avec ou sans appuis flottants (planche, frite).</p>	<p>Jeu « le petit cheval » En petite profondeur <u>But du jeu</u> : s'asseoir sur sa frite pour se déplacer.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Prévoir des étapes avec des appuis fixes : tapis, perche, cage ... ➢ Varier la distance à parcourir 	<p>Propulsion : L'élève se déplace en grande profondeur en se tenant au bord (les pieds ont un rôle d'équilibration). L'élève se déplace en petite profondeur en prenant appui sur une frite et en se propulsant avec les jambes.</p>

ETAPE 3 : passer du niveau 3 au niveau 4

Comportements observés	Situations	Comportements attendus
<p>Entrée dans l'eau : L'élève entre dans l'eau, depuis le bord, départ assis en grande profondeur. L'élève saute dans l'eau en petite profondeur</p>	<p>A ce niveau, on alternera les situations ludiques et les parcours multitâches pour permettre aux élèves d'explorer de nombreuses réponses motrices différentes et d'explorer la profondeur.</p> <p>« Parcours grande profondeur » Sauter dans l'eau avec une perche, se déplacer sur 5 mètres le long du bord ou avec une frite, descendre le long de la perche, se déplacer sur 5 mètres le long du bord ou avec une frite, sortir de l'eau et se replacer au départ.</p> <p>Principes : Effectuer plusieurs passages sans modifier les consignes pour permettre une exploration suffisante. Modifier une seule consigne à la fois pour une seule tâche à réaliser sur le parcours (soit déplacement, soit entrée dans l'eau, soit immersion) pour diversifier les réponses motrices. Proposer de faire comme pour structurer les réponses adaptées.</p> <p>Variantes possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Différencier les entrées dans l'eau. ➢ Proposer une planche ou des bouchons de ceinture pour une autre forme de déplacement. ➢ Descendre le long de la perche pour ramasser un objet immergé. 	<p>Entrée dans l'eau : L'élève saute dans l'eau avec une perche en grande profondeur.</p>
<p>Immersion : L'élève accepte une immersion complète de courte durée (1 à 3 secondes)</p>	<p>Jeux « Sauve qui peut » <u>But du jeu</u> : Entrer dans l'eau et se réfugier le plus vite possible sur le tapis fixé à la ligne d'eau</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Se déplacer avec ou sans aide (planche, frite, bouchons de ceinture). ➢ Entrer dans l'eau de différentes manières. ➢ Augmenter la distance à parcourir. 	<p>Immersion : L'élève s'immerge volontairement de plus en plus longtemps (de 5 à 10 s) L'élève recherche la profondeur en s'aidant de la perche.</p>
<p>Equilibre : L'élève accepte de quitter ses appuis plantaires en prenant appui sur une frite pour se laisser flotter.</p>	<p>Jeux « Le poisson géant » <u>But du jeu</u> : se déplacer à l'aide de ses bras ou de ses jambes (selon le rôle tenu) à 2 ; les 2 élèves sont reliés par une frite. Le premier enfant qui représente la tête avance avec les bras et tient la frite entre ses pieds ; le 2^{ème} qui représente la queue, tient la frite avec ses mains et avance avec ses pieds</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ faire varier la distance ou le temps (se déplacer dans un délai imparti) 	<p>Equilibre : L'élève s'allonge progressivement en prenant appui sur une frite, une planche ou des bouchons de ceinture.</p>
<p>Propulsion : L'élève se déplace en grande profondeur en se tenant au bord. Les pieds ont un rôle d'équilibration. L'élève se déplace en petite profondeur en prenant appui sur une frite et en se propulsant avec les jambes.</p>	<p>Propulsion : L'élève se déplace en grande profondeur en prenant appui sur une frite et en se propulsant avec les bras et les jambes.</p>	<p>Propulsion : L'élève se déplace en grande profondeur en prenant appui sur une frite et en se propulsant avec les bras et les jambes.</p>

ETAPE 4 : passer du niveau 4 au niveau 5

<i>Comportements observés</i>	<i>Situations</i>	<i>Comportements attendus</i>
<p>Entrée dans l'eau : L'élève saute dans l'eau avec une perche</p>	<p>A ce niveau, on alternera les parcours multitâches pour permettre aux élèves de diversifier leurs réponses motrices et le travail sous forme d'atelier qui permet de structurer les réponses motrices. Des situations ludiques en fin de séance permettront de réinvestir les acquis.</p> <p>« Parcours grande profondeur » Sauter dans l'eau avec ou sans aide perche, se déplacer sur 5 mètres avec ou sans aide, descendre le long de la perche pour toucher le fond avec ses pieds, se déplacer sur 5 mètres le long du bord avec ou sans aide, sortir de l'eau et se replacer au départ.</p> <p>Principes : Effectuer plusieurs passages sans modifier les consignes. Modifier une seule consigne à la fois. Proposer de faire comme...</p>	<p>Entrée dans l'eau : L'élève saute dans l'eau en grande profondeur sans aide et revient au bord avec la perche</p>
<p>Immersion : L'élève s'immerge volontairement de plus en plus longtemps (de 5 à 10 s) L'élève recherche la profondeur en s'aidant de la perche.</p>	<p>Variantes possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Différencier les entrées dans l'eau ➢ Descendre le long de la perche pour ramasser un objet immergé. ➢ Se déplacer sur des courtes distances sans support 	<p>Immersion : L'élève descend le long de la perche pour toucher le fond du bassin à 1m50 de profondeur.</p>
<p>Equilibre : L'élève s'allonge progressivement en prenant appui sur une frite, une planche ou des bouchons de ceinture.</p>	<p>Atelier : équilibre en petite profondeur : « la torpille » Objectif : glisser en position ventrale le plus loin possible. Critère de réussite : parcourir une certaine distance sans mouvement.</p> <p>Variantes possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ ajouter une propulsion (battements). ➢ Les bras le long du corps 	<p>Equilibre : L'élève maintient un équilibre ventral, visage immergé.</p>
<p>Propulsion : L'élève se déplace en grande profondeur en prenant appui sur une frite et en se propulsant les bras et les jambes.</p>	<p>Atelier : Entrée dans l'eau en grande profondeur: « de plus en plus loin » Objectif : sauter de plus en plus loin (par-dessus un tapis) Critère de réussite : ne pas toucher le tapis</p> <p>Variantes possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Augmenter la distance ➢ Varier les formes de saut ➢ Avec frite 	<p>Propulsion : L'élève se déplace en grande profondeur sans aide en se propulsant par l'action conjuguée des bras et des jambes sur quelques mètres.</p>

ETAPE 5 : passer du niveau 5 au niveau 6

Comportements observés	Situations	Comportements attendus
<p>Entrée dans l'eau : L'élève saute dans l'eau en grande profondeur sans aide et revient au bord avec la perche</p>	<p>A ce niveau, on alternera les parcours multitâches pour permettre aux élèves de diversifier leurs réponses motrices et le travail sous forme d'atelier qui permet de structurer les réponses motrices. Une situation ludique permettra de réinvestir les acquis en fin de séance</p> <p>« Parcours grande profondeur » Entrer dans l'eau sans aide de différentes manières, se déplacer sur 5 mètres avec ou sans aide, descendre le long de la perche pour toucher le fond avec ses pieds, se déplacer sur 5 mètres le long du bord avec ou sans aide, sortir de l'eau et se replacer au départ.</p> <p>Principes : Effectuer plusieurs passages sans modifier les consignes. Modifier une seule consigne à la fois. Proposer de faire comme....</p> <p>Variantes possibles : Différencier les entrées dans l'eau. Descendre le long de la perche pour ramasser un objet immergé.</p> <p>Ateliers : (voir détail ci-dessous). > <u>Propulsion</u> : « j'invente des nages » Objectif : se propulser de manières différentes. Critère de réussite : se déplacer sur X mètres. Variantes possibles : avec les jambes, avec les bras, avec les deux,</p> <p>> <u>Equilibre</u> : « la torpille qui tourne » en petite profondeur Objectif : Glisser le plus loin possible en changeant sa position d'équilibre (ventral, en boule, dorsal). Critère de réussite : Changer une fois de position d'équilibre Variantes possibles : choix des positions d'équilibre</p> <p>> <u>Entrée dans l'eau</u> : « vers le plongeon »</p>	<p>Entrée dans l'eau : L'élève est capable d'entrer dans l'eau profonde de différentes manières (roulade, plongeon, etc. ...).</p>
<p>Immersion : L'élève descend le long de la perche pour toucher le fond du bassin à 1m50 de profondeur.</p>	<p>Ateliers : (voir détail ci-dessous). > <u>Propulsion</u> : « j'invente des nages » Objectif : se propulser de manières différentes. Critère de réussite : se déplacer sur X mètres. Variantes possibles : avec les jambes, avec les bras, avec les deux,</p> <p>> <u>Equilibre</u> : « la torpille qui tourne » en petite profondeur Objectif : Glisser le plus loin possible en changeant sa position d'équilibre (ventral, en boule, dorsal). Critère de réussite : Changer une fois de position d'équilibre Variantes possibles : choix des positions d'équilibre</p> <p>> <u>Entrée dans l'eau</u> : « vers le plongeon »</p>	<p>Immersion : L'élève descend sans aide à 1m50 de profondeur et se délace sous l'eau pour récupérer un objet immergé.</p>
<p>Equilibre : L'élève maintient un équilibre ventral, visage immergé.</p>	<p>Ateliers : (voir détail ci-dessous). > <u>Propulsion</u> : « j'invente des nages » Objectif : se propulser de manières différentes. Critère de réussite : se déplacer sur X mètres. Variantes possibles : avec les jambes, avec les bras, avec les deux,</p> <p>> <u>Equilibre</u> : « la torpille qui tourne » en petite profondeur Objectif : Glisser le plus loin possible en changeant sa position d'équilibre (ventral, en boule, dorsal). Critère de réussite : Changer une fois de position d'équilibre Variantes possibles : choix des positions d'équilibre</p> <p>> <u>Entrée dans l'eau</u> : « vers le plongeon »</p>	<p>Equilibre : L'élève est capable d'enchaîner un équilibre ventral puis un équilibre dorsal sans reprendre d'appuis fixes.</p>
<p>Propulsion : L'élève se déplace en grande profondeur sans aide en se propulsant par l'action conjuguée des bras et des jambes sur quelques mètres.</p>	<p>Ateliers : (voir détail ci-dessous). > <u>Propulsion</u> : « j'invente des nages » Objectif : basculer en avant et entrer dans l'eau Critère de réussite : Les mains touchent l'eau en premier Variantes possibles : Départ assis depuis le bord Départ accroupi, je roule Départ debout</p> <p>Jeu : la chasse au trésor en grande profondeur <u>But du jeu</u> : récupérer, par équipe, le maximum d'objets en un temps imparti. <u>Variantes</u> : Distance à parcourir, durée de l'activité, profondeur objets lestés ou non, avec ou sans entrée dans l'eau.</p>	<p>Propulsion : L'élève se déplace sur 15 m par l'action conjuguée des bras et des jambes.</p>

