



# Projet pédagogique 2016-2020 De la GS au CM2



Mise à jour septembre 2018

**Archipel de Grands Champs – L'Arbresle**  
**Inspection de l'Education Nationale de l'Arbresle**

# SOMMAIRE

## PROJET PEDAGOGIQUE ARCHIPEL

### De la Grande Section de maternelle au CM2

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>3</b>
1) Les points d'appui officiels .....	4
2) Les orientations pédagogiques .....	5
3) le cadre institutionnel : programmes et socle commun .....	6
4) Enjeux et contenus d'enseignement .....	8
5) La sécurité et les règles de fonctionnement .....	11
6) les intervenants : rôle de l'équipe pédagogique .....	15
7) Le parcours de l'élève .....	17
8) Les dispositifs .....	20
9) Les trois temps de la séance et les traces des apprentissages .....	20
10) Les liens entre les disciplines .....	21
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>23</b>
<b>ANNEXES .....</b>	<b>24</b>
Annexe 1 : les contenus d'enseignement .....	24
Annexe 2 : le plan de l'Archipel : protocole d'entrée et de sortie .....	32
Annexe 3 : projet spécifique pour les GS .....	<i>Document séparé</i>
Annexe 4 : projet spécifique pour le cycle 2 (CP-CE1) .....	<i>Document séparé</i>
Annexe 5 : projet spécifique pour le CM .....	<i>Document séparé</i>

# INTRODUCTION

Tout au long de la scolarité, l'éducation physique et sportive a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre-ensemble. Elle amène les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. Elle assure l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap. L'éducation physique et sportive initie au plaisir de la pratique sportive. (*Programmes 2015 pour le cycle 3*)

Les activités aquatiques s'inscrivent dans ce domaine et constituent un support pour atteindre ces objectifs.

Ce projet est porteur de valeurs humanistes :

- Croire en l'éducabilité de tous les élèves,
- Vouloir proposer une EPS adaptée et différenciée afin de permettre à tous les élèves de s'y investir à la hauteur de leurs ressources,
- Viser une EPS visant au développement de la personne.

L'utilité développementale de l'EPS : Par son action régulière, l'EPS contribue à enrichir les ressources dont dispose l'élève. Elle contribue ainsi au développement des conduites motrices et permet à l'élève de prendre pleinement conscience de son corps. Parce que « les apprentissages moteurs sont moteurs pour les autres apprentissages » (Michel Develay), l'utilité de l'EPS dans le développement complet de l'élève est à réaffirmer.

Ce projet pédagogique a été réalisé en concertation avec l'équipe des éducateurs sportifs de l'Archipel et la Conseillère Pédagogique de Circonscription EPS de l'Education Nationale. Il servira de référence sur la période 2016-2020.

Il s'inscrit dans une continuité des apprentissages, de la maternelle au cycle 3, en lien avec les apprentissages réalisés au collège.

Pour qu'il puisse vivre, il appartient à chacun de se l'approprier, de le transformer, de l'enrichir.

# 1) Les points d'appui officiels

Les références institutionnelles dans lesquelles s'inscrit ce projet sont les suivantes :

- ❖ Le socle commun de connaissances, de compétences et de culture (décret n° 2015-372) paru au BO n°17 du 23 avril 2015
- ❖ Les programmes de l'école maternelle et de l'école élémentaire parus au BO HS n° 2 du 26 mars 2015
- ❖ Les documents « Ressources maternelle – créer une dynamique d'apprentissage » et « Ressources maternelle – objectif 2 : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variées»
- ❖ La circulaire n° 2017-127 parue au BOEN n° 34 du 12 octobre 2017 et relative à la natation et son enseignement dans les premier et second degrés
- ❖ Décret n° 2017-766 du 04 mai 2017 relatif à l'agrément des intervenants extérieurs
- ❖ La circulaire interministérielle n° 2017-116 du 6 octobre 2017 parue au BOEN n° 34 du 12 octobre 2017 relative à l'encadrement des activités physiques et sportives.
- ❖ La note de service départementale du 15 novembre 2010 et relative à l'enseignement des activités aquatiques dans une classe par un remplaçant, par un professeur des écoles stagiaires ou un étudiant en master se destinant aux métiers de l'enseignement

## 2) Les orientations pédagogiques

- ❖ Une entrée par les compétences définies dans les programmes de 2015
- ❖ La contribution de l'EPS aux différents domaines du socle commun
- ❖ Un temps fort sur le cycle 2 : La GS et le cycle 2 correspondent à l'âge de la mise en place de grandes fonctions et sont marqués par une capacité de progrès exceptionnelle chez les enfants. Cette période constitue également le cycle « prioritaire » d'acquisition du langage. La liaison entre activités motrices et activités langagières constitue l'une des conditions favorables aux progrès des élèves dans les deux domaines.
- ❖ La continuité des apprentissages : pour un parcours de formation cohérent visant la maîtrise du Savoir Nager.
- ❖ Des modules d'apprentissages longs découpés en 4 phases : découverte, référence, structuration, bilan.
- ❖ Des séances en 3 temps : l'avant séance, en classe, qui permet de préparer l'élève au temps de pratique effective, la séance elle-même avec un temps de pratique important (40 min) et l'après séance qui permet de revenir sur ce qui a été fait, et de donner du temps à l'élève pour qu'il puisse fixer la trace de ce qu'il a réalisé.
- ❖ L'importance des traces dans la constitution du vécu corporel des élèves
- ❖ La méthodologie de la tâche motrice, organisatrice des séances. Une séance est construite autour d'une ou plusieurs tâches.

### Une définition de la tâche motrice (J.P. Famose)

La tâche est une prescription donnée à l'élève par l'équipe éducative.

Elle se caractérise par :

- un **but** (ce que l'élève doit réaliser) : *Qu'est-ce qu'il faut faire ?*
- un **dispositif** (l'espace et le matériel utilisé) : *Qu'est-ce qu'il faut pour ?*
- des **opérations** (actions et moyens nécessaires à l'atteinte du but) : *Comment as-tu fait ?*
- un **critère de réussite** (il permet de connaître le résultat de son action, le niveau de performance atteint). *Tu as réussi si ...*

Au cours du déroulement du module d'apprentissage, les tâches peuvent prendre des natures différentes selon les éléments qui la composent (non définies, semi définies, définies).

**Mais il n'y aura réel apprentissage que si les séances permettent aux élèves de comprendre le but de la tâche, de s'approprier le dispositif pour s'y repérer, de s'exercer suffisamment, de connaître le résultat de leur action.**

Donc il faut du temps dans ce processus.

- ❖ Permettre l'action intelligente et non la configuration à un modèle. Donner des principes d'action et de réflexion (mise à distance de sa pratique) pour mieux comprendre l'eau et les réactions de son corps dans l'eau.

### 3) Le cadre institutionnel : programmes et socle commun

**EN MATERNELLE**, les activités aquatiques s'inscrivent dans l'objectif « **Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés** »

<b>Maternelle : Grande Section</b>
<u>Apprentissages à développer :</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Acquérir de nouveaux repères perceptifs,</li><li>- Se vivre et se percevoir comme un « corps flottant » (s'approprier un nouvel équilibre, accepter des déséquilibres dans l'eau et jouer avec),</li><li>- Adapter ses solutions respiratoires</li><li>- Construire un corps qui glisse et se propulse.</li></ul>
<u>Attendus de fin de cycle du programme</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.</li><li>- Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.</li></ul>

**AU CYCLE 2**, elles s'inscrivent dans le champ d'apprentissage « **Adapter ses déplacements à des environnements variés** ».

**Elles permettent de développer des compétences, ainsi définies par les programmes :** Une définition de la compétence est donnée : « Une compétence est l'aptitude à mobiliser ses ressources (connaissances, capacités, attitudes) pour accomplir une tâche ou faire face à une situation complexe ou inédite. »

<b>Cycle 2</b>
<u>Compétences générales travaillées, en lien avec le Socle Commun de connaissances, de compétences et de culture</u> <p><b>Développer sa motricité et construire un langage du corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.</li><li>▪ Adapter sa motricité à des environnements variés.</li></ul> <p><b>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.</li><li>▪ Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.</li></ul> <p><b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA</li><li>▪ Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements.</li><li>▪ Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.</li></ul> <p><b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.</li><li>▪ Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.</li></ul> <p><b>S'approprier une culture physique sportive et artistique</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs.</li></ul>
<u>Compétences travaillées pendant le cycle, intégrant les dimensions motrice, méthodologique et sociale :</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices.</li><li>- S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements.</li><li>- Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes.</li><li>- Respecter les règles essentielles de sécurité.</li><li>- Reconnaître une situation à risque.</li></ul>
<u>Attendus de fin de cycle du programme</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.</li><li>- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.</li><li>- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.</li></ul>

**AU CYCLE 3**, les activités aquatiques développées s'inscrivent dans le champ d'apprentissage « **Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée** » mais permettent de consolider les compétences relevant du champ d'apprentissage « **Adapter ses déplacements à des environnements variés** » dans la perspective de la validation du savoir nager.

Cycle 3	
<p><u>Compétences générales travaillées, en lien avec le Socle Commun de connaissances, de compétences et de culture</u></p> <p><b>Développer sa motricité et construire un langage du corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adapter sa motricité à des situations variées.</li> <li>▪ Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.</li> <li>▪ Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.</li> </ul> <p><b>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.</li> <li>▪ Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.</li> </ul> <p><b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Assumer les rôles sociaux spécifiques (nageur, observateur).</li> <li>▪ Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements.</li> <li>▪ Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées.</li> </ul> <p><b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.</li> <li>▪ Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.</li> </ul> <p><b>S'approprier une culture physique sportive et artistique</b> Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.</p>	
<b>« Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »</b>	<b>« Adapter ses déplacements à des environnements variés »</b>
<p><u>Compétences travaillées pendant le cycle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités nautiques.</li> <li>- Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau.</li> <li>- Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.</li> <li>- Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.</li> <li>- Respecter les règles des activités.</li> <li>- Passer par les différents rôles sociaux.</li> </ul>	<p><u>Compétences travaillées pendant le cycle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.</li> <li>- Adapter son déplacement aux différents milieux.</li> <li>- Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ.</li> <li>- Aider l'autre.</li> </ul>
<p><u>Attendus de fin de cycle du programme</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices pour aller plus vite, plus longtemps, plus loin.</li> <li>- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</li> <li>- Assumer les rôles d'observateur.</li> </ul>	<p><u>Attendus de fin de cycle du programme</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé.</li> <li>- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.</li> <li>- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.</li> <li>- <b>Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015.</b></li> </ul>

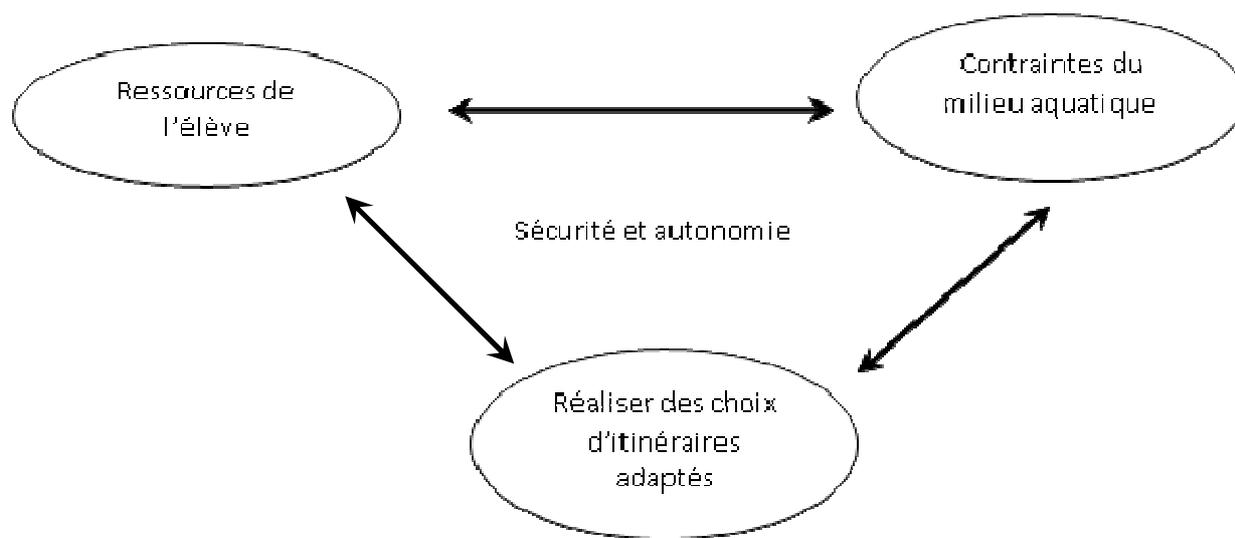
## 4) Enjeux et contenus d'enseignement

### ▪ Les enjeux

**Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés**  
**Adapter ses déplacements à des environnements variés**

« Mettre en relation ses ressources et les contraintes du milieu pour faire des choix d'itinéraires adaptés, pour agir en autonomie et en toute sécurité ».

On vise à la construction de la sécurité et à l'autonomie du sujet.



Il s'agit d'amener l'élève à la **construction d'un itinéraire ou d'un parcours** comprenant plusieurs actions motrices enchaînées :

une entrée,  
un déplacement,  
une immersion,  
une flottaison,  
une sortie.

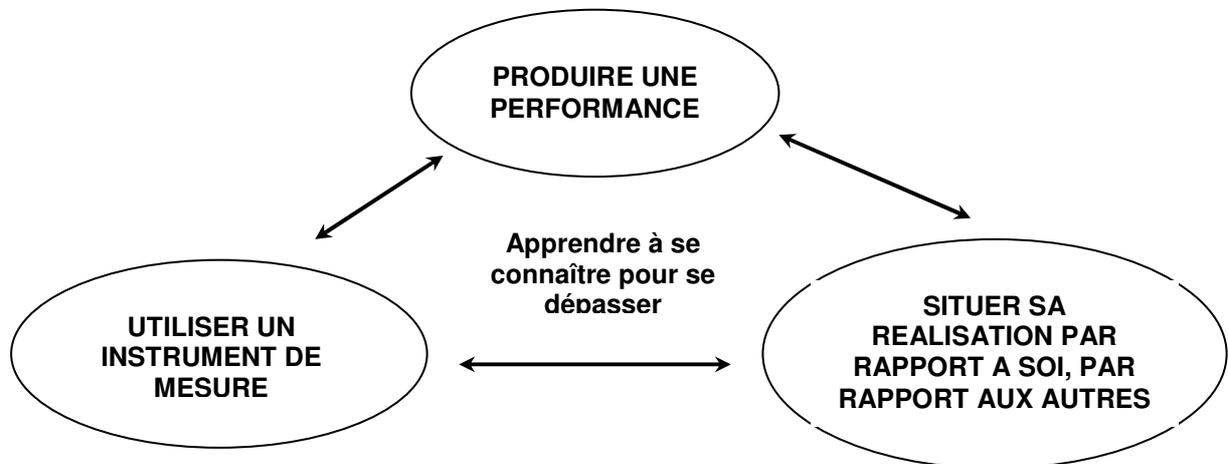
Ces actions doivent être **adaptées à ses propres ressources**.

C'est à l'élève de mesurer quelles actions il peut réaliser sans se mettre en danger, sans se mettre en insécurité.

Il va donc devoir prendre conscience et mettre en relation ses ressources (ce qu'il est capable de réaliser) avec les contraintes de la situation à laquelle il est confronté pour faire des choix d'itinéraires adaptés et agir en toute sécurité.

## Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

- Enjeux : Mobiliser ses ressources personnelles afin de réaliser un projet de déplacement annoncé à l'avance. Cette réalisation permettra de constater les progrès réalisés et de situer l'ensemble des performances réalisées par les autres élèves du groupe classe.

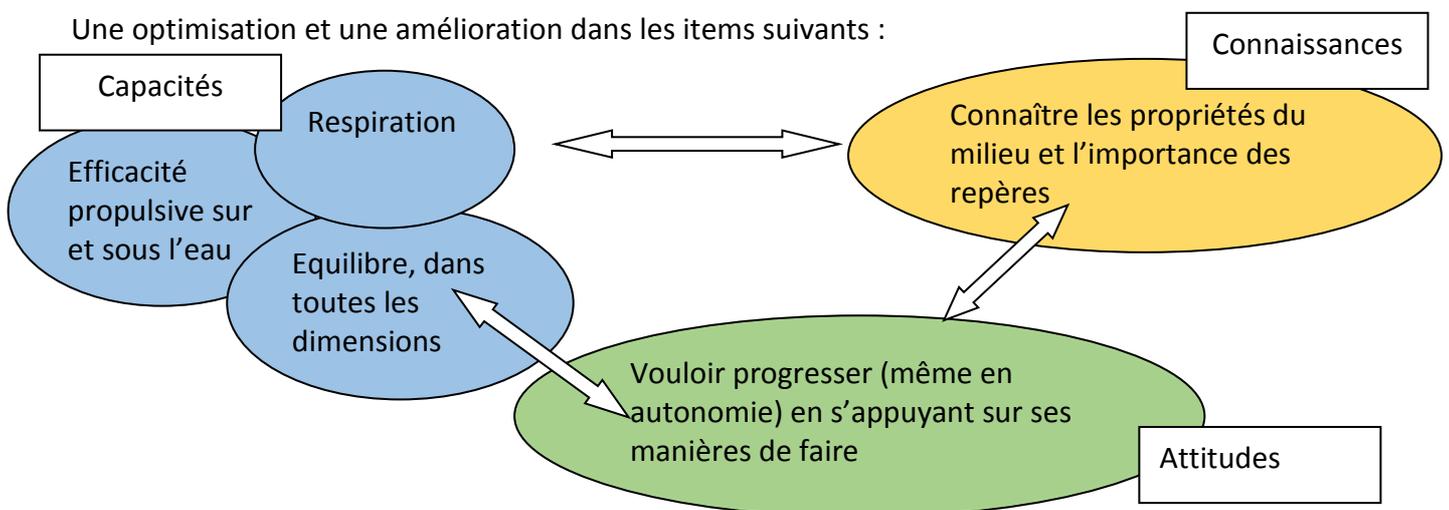


La performance est à comprendre comme le résultat maximal stabilisé et temporaire, donné à voir par l'élève, d'une mobilisation de ses ressources.

### Inscrire la performance du côté des manières de faire et pas du côté du seul résultat

- Trois thèmes de travail vont traverser tout le module :
  - **La maîtrise respiratoire.** Ce thème fondamental s'articule avec les 2 autres thèmes de travail. Il s'agit pour l'élève de développer une organisation respiratoire adaptée à son déplacement, c'est-à-dire, permettant de limiter au maximum les perturbations liées au besoin de respiration de l'élève.
  - **L'efficacité motrice**
  - **La construction de nouvelles positions et de nouveaux équilibres.**
- Les contenus d'enseignement doivent articuler intimement 3 domaines (capacités, connaissances, attitudes) dont chacune est porteuse d'objectifs majeurs :

Une optimisation et une amélioration dans les items suivants :



**Des contenus d'enseignement relatifs aux capacités (voir en annexe) :**

	<b>Niveau 1</b> Etre à l'aise dans l'eau	<b>Niveau 2</b> Se déplacer sur et sous l'eau	<b>Niveau 3</b> Réaliser des déplacements dans le milieu aquatique dans toutes les dimensions	<b>Niveau 4</b> Optimiser, améliorer ses actions en surface et en profondeur afin d'être plus efficace et pouvoir agir longtemps
<b>Equilibration</b>	Accepter un nouvel équilibre (diminution et suppression des appuis plantaires)	Construire un allongement qui peut être ventral, dorsal ou oblique	Réorganiser son équilibre dans tous les plans	Se profiler (corps aligné et tonique) pour répondre aux contraintes des situations
<b>Propulsion</b>	Construire des appuis sur des surfaces de moins en moins fixes, de plus en plus mobiles)	Construire les appuis dans l'eau (sur des distances courtes de manière autonome)	Améliorer les appuis pour optimiser les déplacements et les changements d'orientation	Mettre en œuvre une propulsion efficace qui utilise très majoritairement les bras
<b>Respiration</b>	Se préparer à s'immerger : de l'apnée réflexe à l'apnée préparée	Construire l'expiration aquatique	Gérer sa respiration en fonction de l'action à faire (jouer sur les volumes aériens utiles)	Construire une organisation respiratoire qui permet de nager longtemps ou d'aller « loin » sous l'eau
<b>Information</b>	Initier une prise d'informations visuelles sur le milieu aquatique au-delà de l'espace personnel de l'élève	Prendre des informations dans un environnement élargi (repères notamment visuels)	Informations prises sur tout l'environnement qui pilotent les actions	Commencer à utiliser des informations autres que visuelles (essoufflement, faillir faire demi-tour)

**Des contenus d'enseignement relatifs aux connaissances (voir en annexe) :**

**Connaître les règles et l'activité :** *Les règles, les espaces, le vocabulaire approprié à l'activité*

**Se connaître et connaître son travail :** *Ce qu'il y a à faire et sa réussite, ses progrès, ses difficultés et ses points forts.*

**Connaître les autres :** *les personnes présentes à la piscine, la confrontation des expériences entre élèves*

**Des contenus d'enseignement relatifs aux attitudes (voir en annexe) :**

**Par rapport aux règles :** *Respect des règles (de sécurité, de fonctionnement et d'hygiène)*

**Par rapport à son propre travail :** *Se centrer sur ce qui est à apprendre, sur les manières de faire et les progrès réalisés*

**Par rapport aux autres :** *Prendre en compte les autres, les respecter, coopérer, accepter leurs remarques*

## 5) La sécurité

**La sécurité des élèves** doit être un souci permanent pour chacun des acteurs :

- *avant les séances*, pour prévoir et organiser : la présentation du dispositif et de l'organisation de la séance constituent un gage de sécurité.
- *pendant les séances*, pour mettre en œuvre avec diligence le plan de sécurité qui aura été défini,
- *après les séances* pour réguler et adapter.

Pour autant, penser la sécurité ne doit pas devenir facteur d'anxiété. Cela doit au contraire, renforcer la sérénité des acteurs, dans la mesure où tout est pensé dans ce sens.

## Deux dimensions à prendre obligatoirement en compte



SECURITE PASSIVE	SECURITE ACTIVE
<b>DANS LES ACTIVITES AQUATIQUES</b>	
<p><b><u>Réglementation :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- respect du taux d'encadrement des classes élémentaires</li> <li>- connaissance du nombre d'élèves présents et comptage régulier des élèves</li> <li>- respect du nombre d'élèves dans l'eau en fonction de la superficie du bassin</li> <li>- respect d'une température de l'eau qui assure aux élèves la sensation de confort thermique utile au bon déroulement des activités d'enseignement.</li> <li>- instauration et respect d'un signal et d'un parcours d'évacuation du bassin</li> <li>- mise en place et respect des zones de regroupements, d'attente et de déplacement</li> <li>- respect du règlement : pas de classe sur le bord du bassin sans la présence du MNS, pas d'élèves qui ne participent pas à la séance sur le bord du bassin, ne pas courir, ne pas se bousculer, ne pas se rendre aux toilettes seul</li> </ul> <p><b><u>Projet et dispositifs :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les contenus d'enseignement, l'organisation matérielle, le choix du dispositif et du matériel sont adaptés au niveau des élèves afin que chacun agisse en sécurité maximum</li> <li>- les dispositifs évoluent en fonction du module d'apprentissage et des progrès des élèves</li> <li>- le matériel, les fixations et leur état sont vérifiés régulièrement par les MNS</li> <li>- des éléments de sécurité, notamment des perches sont disponibles et rapidement accessibles</li> <li>- avant la séance, les contenus de celle-ci (taches, dispositifs, critères de réussite) ont été présentés par l'enseignant à ses élèves</li> <li>- avant la séance, les différents adultes présents et leur fonction ont été présentés par l'enseignant à ses élèves</li> </ul> <p><b><u>Rôle des adultes :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tous les adultes participant à la mise en œuvre du projet ont un rôle essentiel qu'ils connaissent</li> <li>- tous les adultes sont dans une tenue adaptée qui permet une intervention rapide</li> <li>- l'enseignant et l'intervenant identifient et choisissent leur emplacement, compatible avec un contrôle visuel de l'ensemble de la classe</li> </ul>	<p><b><u>Connaissance du projet :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tous les partenaires du projet connaissent son contenu</li> <li>- les éléments constitutifs de la tâche ont été clairement explicités aux élèves avant la séance</li> <li>- le nom et la fonction du matériel utilisé sont connus par tous les partenaires et par les élèves</li> <li>-</li> </ul> <p><b><u>Construction de la sécurité par l'élève, pour lui et pour les autres :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'élève connaît les risques liés à l'activité aquatique et connaît et respecte les règles de sécurité et d'hygiène liées à cette pratique.</li> <li>- l'élève connaît et reconnaît les différents espaces d'évolution.</li> <li>- l'élève connaît le nom du matériel, sa fonction et son utilisation en toute sécurité.</li> <li>- l'élève connaît le rôle de chaque adulte et s'adresse à eux en regard de leur fonction.</li> <li>- l'élève connaît les différents signaux et leurs fonctions.</li> <li>- l'élève connaît les différents temps de la séance (rituel et espace de début, échange et rituel de fin et espace)</li> <li>- l'élève connaît les actions à réaliser et s'y investit en fonction de ses ressources</li> <li>- l'élève connaît les différentes zones de travail et respecte leurs délimitations (entrées, sorties, sens de déplacement, codage dédiés à ces éléments)</li> <li>- l'élève connaît les 2 rôles d'un travail éventuel en binôme et les assure en responsabilité</li> <li>- l'élève doit pouvoir exprimer ce qu'il ressent, les temps de retour sur l'activité (à l'oral, par écrit, en dessinant..) doivent lui permettre de prendre conscience par un aller et retour entre ce qu'il perçoit et ce qu'il réalise, de ses difficultés et de ses progrès</li> </ul>

## LES REGLES DE VIE ET DE FONCTIONNEMENT :

*Elles sont à aborder en classe avant le début des séances :*

- Les règles de sécurité :
  - La règle des 3 C : « Ne pas courir, crier, chahuter ».
  - Je ne pousse pas
  - Je ne m'accroche pas à un camarade
  - Je fais attention à mes camarades lorsque j'entre dans l'eau
  - **Je ne quitte pas le bassin sans autorisation.**
  - **Je ne reviens pas sur le bassin après la fin de la séance.**
  
- Les règles de fonctionnement :
  - **Je ne m'accroche pas sur une ligne de d'eau lorsqu'il y a déjà au moins 3 élèves.**
  - Je respecte la règle « chacun son tour »,
  - Quand j'entends siffler 3 coups, je sors de l'eau le plus rapidement possible.
  
- Les règles d'hygiène :
  - Je dois passer aux toilettes avant de prendre ma douche
  - Je me douche avant d'entrer sur le bassin
  - Je peux me rendre aux toilettes, **accompagné par un camarade**, après en avoir fait la demande à un adulte.
  - Je porte un bonnet de bain.

## PROTOCOLE POUR ENTRER ET SORTIR DU BASSIN :

Les classes arrivent dans les locaux par l'accès réservé aux groupes, sur le côté du bâtiment.

L'enseignant badge pour ouvrir la porte (bracelet) et indique le nombre total de personnes (élèves et adultes) qui accéderont au bassin (boitier situé à l'extérieur, à droite de la porte).

Les élèves se déchaussent dans l'espace réservé puis se dirigent vers le vestiaire qui leur a été attribué.

Selon l'occupation des bassins, les classes peuvent se voir attribuer un vestiaire collectif ou des vestiaires individuels.

La classe se dirige ensuite vers le bassin, selon le cheminement prévu (voir annexe 2, page 32). Les élèves doivent d'abord passer aux toilettes, sous la douche puis dans le pédiluve.

*C'est un adulte qui pénètre le premier au bord du bassin. Il vérifie :*

- 1. Que la classe précédente a effectivement quitté le bassin.**
  
- 2. Que le MNS affecté à la surveillance est bien présent.**

Si ces deux conditions sont remplies, les élèves peuvent être invités à rejoindre la zone de rassemblement correspondant à leur zone de travail.

**A l'entrée sur le bassin comme à la sortie, l'enseignant s'assure que les élèves de sa classe ne se mélangent pas avec ceux des autres classes, que ce soit les classes qui arrivent sur le bassin ou celles qui en sortent. Le croisement entre classes entrantes et classes sortantes se fait au niveau des douches.**

Après la séance, les élèves retournent dans leur vestiaire par le chemin inverse. *Cette fois, l'adulte ferme la marche. Il est strictement interdit aux élèves de revenir sur le bord du bassin ;* les objets oubliés sur les plages seront récupérés par l'enseignant à la séance suivante.

## **LE PLAN D'ORGANISATION DE LA SURVEILLANCE ET DES SECOURS (POSS) :**

Il est défini par l'établissement aquatique et validé par la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS).

Il permet d'organiser la sécurité des personnes à l'intérieur de la piscine et les moyens de secours en fonction des différents types d'incidents pouvant survenir dans l'établissement.

Un exercice de simulation d'incident sera proposé pour chaque classe une fois par an au début du module. Il concerne toutes les personnes présentes sur le bassin (élèves, enseignants, E.V.S, intervenants bénévoles).

### Protocole des conduites à tenir

Les maitres-nageurs et personnels de la piscine interviennent dans le cadre de protocoles préalablement définis et inscrits dans le POSS. Ils indiquent aux enseignants la conduite à tenir et les lieux de rassemblement.

L'enseignant se conforme aux directives qui lui sont données. Il mène rapidement et dans le calme les élèves au point de rassemblement qui lui est indiqué, puis procède au comptage.

*Attention à ne pas oublier les élèves qui se trouvent dans les sanitaires !*

L'enseignant s'assure que les élèves restent en sécurité jusqu'à la fin de l'intervention.

En cas d'incident dans le vestiaire (blessure d'un élève), l'enseignant prévient un maitre-nageur.

## 6) Les intervenants : rôle de l'équipe pédagogique

L'enseignement des activités aquatiques conduit à rassembler sur le bord du bassin plusieurs intervenants :

- **Les professeurs des écoles** sont les responsables pédagogiques des séances. Ils déclarent savoir nager pour assurer leur propre sécurité, connaître les textes réglementaires et le projet piscine.
- **Les maîtres nageurs** sont tous titulaires d'un diplôme en cours de validité qui leur permet d'enseigner la natation (en référence à la circulaire n° 2011-090).
- **Les intervenants bénévoles** ont satisfait au test d'agrément qui comporte un test pratique et une séance d'information par le CPC EPS de circonscription. Ils sont agréés annuellement par la Direction Académique.
- **Les auxiliaires de vie scolaire (AVS ou EVS)** accompagnent les élèves en situation de handicap à la piscine, y compris dans l'eau, quand c'est nécessaire, en référence au projet d'accueil individualisé (P.A.I.) ou au projet personnalisé de scolarisation (P.P.S.)  
Ils ne sont pas soumis à agrément du Directeur Académique des Services de l'Education nationale et ne sont pas comptabilisés dans le taux d'encadrement.
- **Les Agents Territoriaux Spécialisés des Ecoles Maternelles (ATSEM)** peuvent participer à l'encadrement de la vie collective (transport, vestiaire, toilette et douche). Ils ne sont pas soumis à l'agrément mais leur participation doit faire l'objet d'une autorisation préalable du maire.  
Il appartient au directeur d'école d'organiser le travail des ATSEM placés sous son autorité, à la piscine comme à l'école. Il est donc de son ressort de leur accorder le cas échéant l'autorisation d'accompagner les élèves dans l'eau.  
Les ATSEM ne sont pas comptabilisés dans le taux d'encadrement.

### Un MNS référent pour une classe

Chaque classe est accompagnée par un MNS à l'enseignement.

La permanence des personnes permet à la fois de garantir la cohérence du projet dans la continuité et de réguler en fonction des évolutions des apprentissages.

Les MNS en charge de l'enseignement sont clairement identifiés par les enfants et prennent un véritable statut d'éducateur ; les visites en classe contribuent à renforcer ce lien.

La mission de toute l'équipe pédagogique est d'aider chaque enfant à grandir, chaque élève à conquérir son autonomie, acquérir des attitudes et compétences qui permettront de construire les apprentissages fondamentaux puis d'aller vers une validation du Savoir Nager et des attendus de fin de cycle.

Pour cela, elle doit proposer un temps de pratique conséquent et accompagner l'élève, l'inciter à :

- exploiter au mieux ses ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir
- identifier les effets de ses actions afin de pouvoir progresser : évaluer ses réussites et ses échecs, et identifier des voies de progrès possibles
- élaborer un projet d'apprentissage

Rôle et missions de chacun peuvent être définis de la façon suivante, en référence à la circulaire n° 2011-090 :

<p style="text-align: center;"><b>ENSEIGNANT RESPONSABLE PEDAGOGIQUE</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>M.N.S. CONSEILLER TECHNIQUE</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Responsabilité administrative et pédagogique</b> (garant de l'application de la réglementation et de l'accès au savoir-nager par un enseignement progressif et structuré).</li> <li>• <b>Rôle pédagogique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aide à élaborer les contenus,</li> <li>- suit et évalue les apprentissages</li> <li>- assure la pré et post séances,</li> <li>- observe les élèves</li> <li>- s'assure des bonnes conditions de sécurité globale (surveillance, matériel...) et d'hygiène</li> </ul> </li> <li>• <b>Rôle affectif</b> (mise en confiance, sollicitation des enfants ...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rôle pédagogique</b> : ils assistent l'enseignant dans l'encadrement des élèves et l'enseignement de la natation (élaboration des contenus d'apprentissage natation)</li> <li>• <b>Préparation matérielle</b> des séances (aménagement des bassins)</li> <li>• <b>Conseils, informations, échanges</b> (utilisation du matériel, évolution du dispositif...)</li> </ul>
<p><b>INTERVENANT BENEVOLE : AIDE A L'ENSEIGNEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Contribuer à la sécurité des enfants</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gérer l'espace, sous la responsabilité de l'enseignant.</li> <li>- Surveiller les déplacements et les comportements des enfants.</li> </ul> </li> <li>• <b>Participer à l'encadrement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Favoriser l'autonomie des élèves dans les temps d'habillage et de déshabillage.</li> <li>- Assister l'enseignant durant le transport</li> </ul> </li> <li>• <b>Participer à l'enseignement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assister de façon complémentaire l'enseignant, l'intervenant qualifié ou assurer la surveillance d'un groupe que l'enseignant leur confie pour remplir une mission d'animation.</li> <li>- Stimuler et encourager les enfants.</li> <li>- Observer les actions des enfants pour rendre compte à l'enseignant.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>L'action des intervenants bénévoles est coordonnée par le binôme Enseignant-MNS.</i></p>	

Le « co-enseignement » des activités aquatiques impose donc de rechercher une *collaboration étroite et constructive* entre MNS et Enseignant, et éventuellement, bénévoles agréés.

Plusieurs modalités sont prévues pour permettre un réel échange entre MNS et enseignant, entre MNS et élèves :

- Réunion de concertation et/ou de formation réunissant l'équipe de la piscine, le CPC EPS et les enseignants. Elle se déroule avant le début des activités ; elle permet une rencontre entre les différents acteurs et vise à l'appropriation du projet.
- Visites en classe : une visite par an, avant le début des activités. Cette séance permet aux différents acteurs du projet (élèves, maitres-nageurs et enseignants) de faire connaissance.
- Courts temps d'échanges en début et fin de séance entre MNS et enseignant afin de préciser le contenu de la séance et de se projeter sur la séance ultérieure.

## 7) Le parcours de l'élève

Pour chaque élève, le parcours d'apprentissage se déroule de la GS à la 6<sup>ème</sup> et s'organise de la manière suivante :

- un module d'une quinzaine de séances de 40 min en GS
  - un module d'une quinzaine de séances de 40 min en CP
  - un module d'une quinzaine de séances de 40 min en CE1
  - un module d'une quinzaine de séances de 40 min en CM1 ou CM2
  - au minimum un module en 6<sup>ème</sup> d'environ 10h.
- Soit environ 50h de pratique dont 40h à l'école primaire.

La présence de classes à double - niveau dans ce dispositif peut conduire à des aménagements.

**Chaque module** est constitué de 4 phases, chronologiques, bien différenciées et ayant chacune une fonction déterminée.

### **La phase de découverte**

Elle a pour objectif de permettre à l'élève de rentrer dans l'activité. Les situations proposées sont globales, les tâches, non-définies.

Dans cette phase, l'élève prend des repères, construit du sens : il fait connaissance avec le dispositif, construit des règles de fonctionnement.

### **La phase de référence**

Elle a pour objectif de confronter l'élève à une tâche de résolution de problèmes (tâche semi-définie) afin d'identifier ses difficultés, les problèmes qu'il va devoir résoudre pour progresser.

### **La phase de structuration ou d'apprentissage**

Elle permet à l'élève de s'entraîner pour résoudre les problèmes identifiés lors de la phase de référence. C'est une phase de construction de savoirs. Les tâches motrices sont définies, les situations d'apprentissage, systématiques. C'est une phase de répétition d'actions afin de les stabiliser.

### **La phase de bilan**

Elle permet de mesurer les progrès réalisés.

## Le parcours de l'élève, de la GS au CM2

	Découverte	Référence	Structuration	Bilan
GS	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Investir les espaces et le dispositif</b></li> <li>▶ <b>Découvrir l'eau</b> : se confronter aux problèmes fondamentaux de l'activité (équilibre, respiration, propulsion, information)</li> <li>▶ <b>Réaliser des actions liées à l'activité aquatique</b> : entrer dans l'eau, se déplacer, s'immerger, flotter, sortir</li> <li>▶ <b>Etablir les règles de sécurité et les règles de fonctionnement nécessaires</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Formuler un projet de déplacement composé d'actions juxtaposées et le réaliser sans se mettre en danger.</b></li> <li>▶ <b>Identifier ses réussites, repérer ses difficultés</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Repérer, stabiliser, améliorer et enrichir ses manières de faire dans les trois dimensions du milieu aquatique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre à se positionner sur l'eau : se relâcher, s'allonger, passer d'une position verticale, à une position oblique puis horizontale.</li> <li>- Se propulser en position de plus en plus horizontale, orienter ses appuis, utiliser ses bras et ses jambes.</li> <li>- Répéter et refaire, refaire autrement.</li> <li>- Réaliser le maximum d'actions en les faisant varier et/ou les complexifiant. Juxtaposer les actions motrices puis en enchaîner deux. Commencer à mettre en évidence des principes d'action. (Ex : <i>Bouger les jambes permet de s'équilibrer dans l'eau.</i>)</li> </ul> </li> <li>▶ <b>Prendre conscience de ses actions</b> Faire le lien entre « ce que je fais » et « ce que je réussis ».</li> <li>▶ <b>Oser s'engager en toute sécurité</b> Etre attentif aux difficultés que l'on veut tenter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Formuler un projet de déplacement en relation avec ses ressources composé d'actions juxtaposées ou enchainées et le réaliser sans se mettre en danger.</b></li> <li>▶ <b>Evaluer les savoirs acquis au cours du module</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de ses progrès.</li> <li>- Comprendre que les progrès ne sont pas terminés.</li> </ul> </li> </ul>
CP	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Investir les espaces et le nouveau dispositif</b></li> <li>▶ <b>Retrouver ses sensations liées à l'eau.</b></li> <li>▶ <b>Réaliser des actions liées à l'activité aquatique</b> : entrer dans l'eau, se déplacer, s'immerger, flotter, sortir</li> <li>▶ <b>Se remémorer les règles de fonctionnement et les règles de sécurité et comprendre leur utilité</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Formuler un projet de déplacement en relation avec ses ressources, et le réaliser en enchaînant deux actions et sans se mettre en danger.</b></li> <li>▶ <b>Identifier ses réussites, repérer ses difficultés</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Repérer, stabiliser, améliorer et enrichir ses manières de faire dans les trois dimensions du milieu aquatique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Répéter et refaire, refaire autrement.</li> <li>- Réaliser le maximum d'actions en les faisant varier et/ou les complexifiant.</li> <li>- Faire progresser le niveau d'enchaînement pour deux puis trois actions</li> <li>- Mettre en œuvre des principes d'action pour entrer dans l'eau, s'y déplacer, s'immerger, se laisser flotter.</li> </ul> </li> <li>▶ <b>Oser s'engager en toute sécurité</b> Connaître ses ressources et l'espace dans lequel on évolue.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Formuler un projet de déplacement en relation avec ses ressources et le réaliser</b></li> <li>▶ <b>Evaluer les savoirs acquis au cours du module</b></li> </ul>

CE1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Investir le nouveau dispositif</li> <li>▶ Se remémorer les règles de fonctionnement et les règles de sécurité et comprendre leur utilité</li> <li>▶ Réaliser et enchaîner des actions liées à l'activité aquatique : entrer dans l'eau, se déplacer, s'immerger, flotter, sortir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Formuler un projet de déplacement en relation avec ses ressources, dont 3 actions au moins seront enchaînées et le réaliser avec aisance</li> <li>▶ Identifier ses réussites, repérer ses difficultés et ses possibilités de progrès</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Améliorer les principes d'action liés aux grands principes de l'évolution aquatique (propulsion, respiration, équilibre, information). Améliorer : <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'entrée pour qu'elle oriente le déplacement ;</li> <li>- le déplacement pour aller plus loin en confort respiratoire ;</li> <li>- le surplace pour qu'il soit économe en énergie ;</li> <li>- l'immersion pour atteindre la zone visée en économie d'énergie et en souffle et pour se repérer dans l'espace subaquatique.</li> </ul> </li> <li>▶ Oser s'engager en toute sécurité Connaître ses ressources et l'espace dans lequel on évolue pour savoir si on peut s'engager en sécurité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Formuler un projet de déplacement, le plus difficile pour soi, dont 3 actions au moins seront enchaînées et le réaliser avec aisance.</li> <li>▶ Evaluer les savoirs acquis au cours du module <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de ses progrès.</li> <li>- Se situer par rapport aux attendus de fin de cycle</li> <li>- Comprendre que les progrès ne sont pas terminés.</li> </ul> </li> </ul>
CM	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Comprendre et respecter les règles de l'activité</li> <li>▶ S'engager dans l'activité « natation » <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'exercer en se confrontant à un ensemble de tâches liées aux entrées, déplacements, immersions, flottaisons et surplaces</li> <li>- Réaliser une grande quantité de pratique.</li> <li>- Prendre des repères physiques sur soi.</li> <li>- Prendre des repères extérieurs à soi de longueur, d'orientation, de profondeur.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique Prendre connaissance et conscience de sa meilleure performance <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efficacité du déplacement</li> <li>- Gestion de l'effort et de la respiration, équilibre dans un parcours comportant différentes actions motrices (entrées, déplacements subaquatiques, immersions, flottaisons) de difficultés variables (distances, profondeurs et manières de faire)</li> </ul> </li> <li>▶ Garder la trace des performances réalisées : <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance parcourue</li> <li>- parcours réalisés, parcours réussis</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Améliorer et optimiser ses manières de faire dans les 4 actions (entrer, se déplacer, s'immerger, flotter ou réaliser un surplace) à travers les 3 thèmes de travail relatifs aux capacités : <ul style="list-style-type: none"> <li>Thème 1 : efficacité motrice</li> <li>Thème 2 : équilibre</li> <li>Thème 3 : respiration</li> </ul> </li> <li>- Mobiliser différentes ressources pour agir de manière efficace</li> <li>- Répéter un geste pour le stabiliser le rendre plus efficace</li> <li>- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité</li> <li>▶ Prendre connaissance et conscience de ses performances. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repérer les performances réalisées. En garder la trace.</li> <li>- Identifier ses réussites et ses progrès grâce aux repères extérieurs et sur soi.</li> <li>- Pouvoir dire si l'on va réussir ou pas le test.</li> <li>- En cas d'échec, dire quelles sont les actions qui en sont la cause.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Formuler un projet adapté à ses ressources et le réaliser Annoncer et réaliser la performance annoncée : <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance de déplacement</li> <li>- parcours d'actions</li> </ul> </li> <li>▶ Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique Mesurer les progrès réalisés en termes de distance parcourue et de manières de faire.</li> </ul>

Pour le détail de chaque projet, voir les annexes spécifiques pour chaque cycle.

## 8) les dispositifs

**L'enseignement des activités aquatiques ne peut se concevoir sans un aménagement pertinent du milieu, pour des raisons d'efficacité et de sécurité des élèves.**

Les aménagements sont donc **prévus en fonction du profil des utilisateurs.**

Les dispositifs sont également **prévus en lien avec les objectifs d'apprentissage poursuivis.** Communs au départ à toutes les classes, l'aménagement de bassin de départ peut évoluer en fonction des progrès des élèves, **en concertation entre MNS et enseignant.**

**Les plans des dispositifs** sont mis à disposition des enseignants dans les annexes spécifiques pour chaque cycle.

Ces plans permettent de présenter aux élèves, en classe et avant la séance, les aménagements prévus afin de leur donner des *repères clairs* sur leur zone de travail, sur les tâches à accomplir, gage d'un travail en toute sécurité.

Cela permet également certains prolongements dans la classe, relatifs notamment à la *construction du concept d'espace* (maquette, travail sur le plan, construction d'itinéraires...).

## 9) Les 3 temps de la séance et les traces des apprentissages

La séance de natation inclut différents temps : avant, pendant et après la séance. **Le temps d'activité motrice est essentiel mais la séance ne peut se limiter au seul temps moteur.**

L'utilisation des traces est primordiale. Sans elles, l'activité physique risque de se limiter à une succession d'activités sans réel apprentissage.

Celles-ci peuvent être de plusieurs types :

- écrites
- orales
- dessinées
- recueillies sous formes de plans, de schémas
- photographiées
- mémorisées.

Le temps de classe, dans de bonnes conditions matérielles pour écouter et pour écrire, permet aux élèves d'appréhender la séance à venir, de se mettre en projet, de prendre conscience de leurs réussites et difficultés, des progrès qu'ils ont réalisés.

Suivant l'âge des élèves et la phase du module, le travail en classe et les traces seront différents.

*Voir propositions pédagogiques détaillées dans les annexes spécifiques par cycle.*

## Observation en binôme :

En EPS, il est difficile de se regarder agir. Ainsi, pour recueillir certaines traces, les élèves peuvent être regroupés par binômes.

Cependant, le binôme ne veut pas forcément dire un élève dans l'eau et un élève hors de l'eau. *Ex : Après une glissée ventrale effectuée par un élève et observée par un camarade, il est possible d'inverser les rôles sans que cela aboutisse à faire sortir l'élève observateur de l'eau. La trace peut alors consister à demander aux élèves de noter sur la fiche de tâche le plot le plus éloigné atteint par chacun des élèves.*

## Le cahier du nageur

Les traces écrites seront conservées dans le cahier du nageur. C'est un outil qui permet de **donner du sens aux apprentissages** : activités motrices, langage ou français, éducation morale et civique ...

Ce cahier est un cahier personnel qui doit le suivre tout au long des trois années, GS, CP, CE1.

Outil **personnalisé**, il constitue un recueil du travail réalisé par l'élève : il porte la trace des essais, des tentatives, des erreurs, des performances... et doit être en phase avec sa progression.

Outil **d'anticipation**, il permet à l'enfant de verbaliser ses actions, son projet : « *Je dis ce que je vais faire, puis je fais ce que j'ai dit.* »

# 10) Le lien entre les disciplines

## Grande Section de maternelle – Cycle 2

*(Références : programmes 2015 pour la maternelle et pour le cycle 2 et documents ressources pour la maternelle)*

### **Mobiliser le langage – Français**

L'éducation physique et sportive offre de nombreuses situations qui constituent des moments forts, un vécu signifiant dont l'enfant est acteur, un matériau privilégié, riche en sensations et en émotions, lequel, s'il est structuré par la parole, peut favoriser les acquisitions lexicales et l'expérimentation de tâches langagières. Les élèves sont ainsi amenés à utiliser un vocabulaire adapté, spécifique pour décrire les actions réalisées par un camarade, pour raconter ce qu'ils ont fait ou vu et pour se faire comprendre des autres.

Le langage permet la verbalisation des actions, une mise à distance, favorisant une prise de conscience de ces actions. La mise en forme de la pensée qu'il nécessite aide les élèves à « penser progressivement leurs activités pour gagner en désirs et en pouvoirs d'agir.

Par le langage écrit, les élèves gardent trace de leurs réalisations et de leurs projets.

## **Explorer le monde - Questionner le monde**

L'éducation physique et sportive participe à *l'éducation à la santé et à la sécurité*.

Elle contribue pleinement à l'acquisition des *notions relatives à l'espace et au temps* introduites en mathématiques et dans l'enseignement « Questionner le monde » : appréhender l'espace par l'action ; se repérer dans l'espace et le représenter : la maquette - le plan ; se repérer dans le temps et mesurer des durées : chronologie des actions, déroulement de la séance.

Les activités aquatiques peuvent s'articuler avec des projets dans le domaine des *sciences* : projet centrée sur l'eau « flotte ou coule ».

## **Construire les premiers outils pour structurer sa pensée - Mathématiques**

Les élèves peuvent utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux) pour rendre compte des performances réalisées et de leur évolution (exemple : graphique pour rendre compte de l'évolution de ses performances au cours du cycle, tableau ou graphique pour comparer les performances de plusieurs élèves).

## **Apprendre ensemble et vivre ensemble - Enseignement moral et civique**

Au cours des activités aquatiques, les élèves sont amenés tout particulièrement à partager des émotions, à respecter les règles et autrui, à apprendre à accepter l'autre avec ses différences et à adapter ses comportements aux réactions de ses partenaires, à développer l'estime de soi et regarder avec bienveillance la prestation de ses camarades.

## **Enseignements artistiques**

L'ancrage émotionnel fort des activités aquatiques autonomes permet d'aborder pour tous les élèves les domaines des arts plastiques (photos, vidéos) et de l'éducation musicale : utiliser le dessin comme moyen pour représenter ou s'exprimer.

## **Cycle 3**

*(Références : programmes 2015 pour le cycle 3)*

### **Le langage oral.**

- Utiliser un vocabulaire adapté, spécifique
  - pour décrire les actions réalisées par un camarade et soi-même,
  - pour organiser son activité ou celle d'un camarade
  - pour exprimer les émotions ressenties.
- Développer des compétences de communication en pratiquant un langage dans un genre codifié (par exemple, restituer une observation faite à partir de critères précis face à un collectif ou un individu).

## **Mathématiques**

Utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux) pour rendre compte des performances réalisées, de leur évolution et les comparer.

*Exemples :*

- graphique pour rendre compte de l'évolution de ses performances au cours du module
- tableau ou graphique pour comparer les performances de plusieurs élèves.

## **Sciences**

- Education à la santé (besoins en énergie, fonctionnement des muscles et des articulations...)
- Education à la sécurité (connaissance des gestes de premiers secours, ...).

## **Enseignement moral et civique**

Les activités de cet enseignement créent les conditions d'apprentissage de comportements citoyens pour

- respecter les autres,
- refuser les discriminations,
- regarder avec bienveillance la prestation de camarades,
- développer de l'empathie,
- exprimer et reconnaître les émotions,
- reconnaître et accepter les différences

## **CONCLUSION**

Ce projet constitue une aide pédagogique et un cadre de travail et de réflexions. Il ne prétend pas résoudre la diversité des problèmes que va rencontrer l'enseignant et les élèves.

Il revient à chacun de l'enrichir par une collaboration active entre tous les membres de l'équipe pédagogique : les professeurs des écoles, les éducateurs sportifs, la conseillère pédagogique.

-----

Les documents cités dans le projet sont téléchargeables sur le site de la circonscription de l'Arbresle : <http://www2.ac-lyon.fr/etab/ien/rhone/arbresle/>, rubrique piscine.

### Les contenus d'enseignement : progressivité

Les contenus d'enseignements seront envisagés selon un continuum, afin de prendre en compte les différences dans les rythmes d'apprentissage des élèves. Les 3 niveaux indiqués dans le tableau ci-dessous ne correspondent pas à des niveaux de classe mais à des degrés de compétence.

		Niveau 1 Etre à l'aise dans l'eau	Niveau 2 Se déplacer sur et sous l'eau	Niveau 3 Réaliser des déplacements dans le milieu aquatique dans toutes les dimensions
		Continuum <span style="float: right;">→</span>		
<b>REPRESENTATIONS : obstacles intellectuels</b>		<p><b>D'un milieu perçu comme immense, profond et peut-être dangereux</b></p> <p><i>« Je me remplis d'eau si j'ouvre la bouche »</i></p> <p><i>« Je vais couler vers le fond. »</i></p> <p><i>« Dessous le fond est très loin et très profond. »</i></p> <p><b>A un milieu plus familier, aux limites connues où je peux évoluer en sécurité.</b></p>	<p><b>D'un milieu accepté mais subi</b></p> <p><i>« Je dois faire attention à ne pas aller trop profond car je ne remonterai plus. »</i></p> <p><i>« Je ne peux rien faire contre mon poids qui m'entraîne vers le fond. »</i></p> <p><i>« je ne peux pas aller jusqu'au fond, je vais manquer d'air. »</i></p> <p><b>A un milieu où je me rends compte et je comprends que je peux agir.</b></p>	<p><b>D'un milieu où j'agis</b></p> <p><i>« Pour aller plus vite, je dois bouger vite. »</i></p> <p><i>« Ceux qui vont vite, ce sont ceux qui font beaucoup de mousse avec les bras et/ou qui frappent fort l'eau avec leurs bras. »</i></p> <p><i>Dans l'eau, c'est difficile de respirer, et tout ce qui concerne la respiration ne peut être réalisé qu'au dessus de la surface, à l'air libre. »</i></p> <p><b>A un milieu maîtrisé</b></p>
<b>CAPACITES MOTRICES</b>	<b>Equilibration</b>	<p><b>Accepter un nouvel équilibre (diminution et suppression des appuis plantaires)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conserver le corps « grand », « debout »</li> <li>- adopter une attitude relâchée dans l'eau : se détendre, se relâcher, se laisser flotter</li> <li>- garder la plus grande partie du corps immergé</li> </ul>	<p><b>Construire un allongement qui peut être ventral, dorsal ou oblique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'éloigner des appuis solides</li> <li>- positionner le bassin près de la surface et/ou dans le prolongement du tronc et de la tête</li> <li>- se redresser quelque soit le déséquilibre</li> </ul>	<p><b>Réorganiser son équilibre dans tous les plans</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- changer d'équilibre</li> <li>- enchaîner des équilibres dans des plans différents.</li> <li>- s'allonger de façon systématique au cours des différents déplacements.</li> </ul>

<b>CAPACITES MOTRICES</b>	<b>Propulsion</b>	<p><b>Construire des appuis sur des surfaces de moins en moins fixes, de plus en plus mobiles)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appuis des membres supérieurs <ul style="list-style-type: none"> <li>o s'éloignent du corps (vers l'avant)</li> <li>o en nombre important sur le matériel</li> <li>o pris sur des supports de moins en moins solides et fixes</li> </ul> </li> <li>- Appuis des membres inférieurs : d'un rôle informatif à un rôle plus équilibrateur</li> </ul>	<p><b>Construire les appuis dans l'eau (sur des distances courtes de manière autonome)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recherche d'appuis vers l'avant éloigné du corps (la dimension arrière reste faible)</li> <li>- Appuis pris sur et dans l'eau pour un déplacement autonome</li> <li>- Appuis en nombre plus réduit</li> <li>- L'orientation des surfaces motrices est améliorée : pousser l'eau derrière soi</li> <li>- Continuité des actions motrices qui augmentent (temps non moteurs de + en + courts)</li> </ul>	<p><b>Améliorer les appuis pour optimiser les déplacements et les changements d'orientation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Propulsion essentiellement avec membres supérieurs, en simultané le plus souvent (fréquence favorisé au détriment de l'amplitude)</li> <li>- Retours de bras parfois aériens</li> <li>- Aide des jambes à la propulsion et changement d'orientation du corps</li> <li>- Orientation des surfaces motrices adaptée à l'action à réaliser</li> </ul>
	<b>Respiration</b>	<p><b>Se préparer à s'immerger : de l'apnée réflexe à l'apnée préparée</b></p> <p>Aucun blocage respiratoire en surface. Inspiration volontaire et blocage de la respiration pour se préparer à s'immerger.</p>	<p><b>Construire l'expiration aquatique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vaincre la résistance de l'eau à l'expiration</li> <li>- Expirer sur des temps plus ou moins longs</li> <li>- Alternier des cycles inspiration/expiration</li> </ul>	<p><b>Gérer sa respiration en fonction de l'action à faire (jouer sur les volumes aériens utiles)</b></p> <p>Temps d'inspiration encore important au cours des déplacements qui se fait lorsque les bras sont en appui devant (corps à plat, roulis ou redressement pour prendre l'air)</p>
	<b>Information</b>	<p><b>Initier une prise d'informations visuelles sur le milieu aquatique au-delà de l'espace personnel de l'élève</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décentration visuelle : prise d'informations au-delà de l'environnement proche (surface et fond)</li> <li>- Diminution de l'information apportée de façon distale : retours visuels essentiellement</li> </ul>	<p><b>Prendre des informations dans un environnement élargi (repères notamment visuels)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repères visuels en déplacement dorsal</li> <li>- En déplacement ventral, vision aérienne clairement décentrée de l'élève et de son environnement proche</li> <li>- Vision sous-marine de proche en proche</li> </ul>	<p><b>Informations prises sur tout l'environnement qui pilotent les actions</b></p> <p>La vision organise les déplacements sous-marins à descente comme à la remontée</p>

<b>CONNAISSANCES</b>	<p style="text-align: center;"><b>Aider l'élève à comprendre qu'apprendre est possible dans toutes les situations vécues</b></p> <p><u>Connaître les règles et l'activité</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les règles de sécurité</li> <li>- Les espaces</li> <li>- Le vocabulaire relatif au matériel, au dispositif, aux actions.</li> <li>- Savoir dire au moins un ou deux éléments importants appris (en lien avec les représentations notamment)</li> </ul> <p><i>Ex :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <i>L'eau ne rentrera pas dans mon corps si je mets la tête sous l'eau.</i></li> <li>o <i>On peut se déplacer avec les différents éléments du dispositif, plus ou moins solides.</i></li> <li>o <i>Se rendre compte que l'eau porte et qu'elle peut nous faire bouger.</i></li> </ul> <p><u>Se connaître et connaître son travail</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- But, critère de réussite et résultat de ses actions (échec ou réussite)</li> <li>- Décrire et/ou représenter le parcours ou les actions prévues)</li> <li>- Se rappeler de ses actions réalisées ou à venir</li> </ul> <p><u>Connaître les autres</u></p> <p>Connaître les personnes présentes à la piscine et ce qu'elles font.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Aider l'élève à comprendre qu'apprendre passe par un travail régulier et des efforts personnels organisés</b></p> <p><u>Connaître les règles et l'activité</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les règles de sécurité...</li> <li>- Repérer les conduites ou moments qui nécessitent de faire attention à sa propre sécurité</li> <li>- Connaître les différentes possibilités du dispositif.</li> <li>- Savoir et comprendre quelques principes de l'activité :</li> </ul> <p><i>Ex : Souffler dans l'eau permet de gagner du temps pour inspirer.</i></p> <p><u>Se connaître et connaître son travail</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre en relation ses propres manières de faire et le critère de réussite.</li> <li>- Savoir quand une action ou un enchaînement peut être validé</li> <li>- Expliquer le parcours ou les actions choisies.</li> <li>- Mémoriser ses actions successives afin de les comparer et de mesurer ses progrès.</li> </ul> <p><u>Connaître les autres</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir que l'on peut demander de l'aide à un camarade ou à un adulte.</li> <li>- Savoir que l'on peut aider un camarade qui a besoin de notre aide.</li> <li>- Savoir que ses actions peuvent être regardées par d'autres dans le but d'aider à progresser.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Aider l'élève à comprendre qu'apprendre et réussir nécessitent engagement personnel et coopération</b></p> <p><u>Connaître les règles et l'activité</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre l'utilité des règles et savoir les expliquer à un camarade</li> <li>- Repérer le non respect des règles de sécurité</li> <li>- Le vocabulaire relatif à l'activité <i>inspirer, expirer, coulée, glissée, pousser l'eau, prendre appui, déplacement dorsal, ventral, etc...</i></li> <li>- Connaître les grands principes qui vont permettre la meilleure maîtrise du milieu aquatique :</li> </ul> <p><i>Ex :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <i>être profilé pour avancer ;</i></li> <li>o <i>enchaîner ses actions motrices et donc éviter les temps morts ;</i></li> </ul> <p><u>Se connaître et connaître son travail</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre les raisons d'un échec momentané et les conditions de la réussite à venir.</li> <li>- Argumenter les choix d'actions (<i>j'ai choisi ce parcours parce que...</i>)</li> <li>- Identifier ses progrès, ses difficultés ses manières de faire favorites</li> <li>- Formuler un projet de déplacement global adapté à ses ressources.</li> </ul> <p><u>Connaître les autres</u></p> <p>Savoir que c'est en confrontant ses expériences qu'il sera possible de progresser et/ou de trouver de nouvelles façons de faire.</p>
----------------------	--	---	--

<b>ATTITUDES</b>	<p style="text-align: center;"><b>Accepter d'apprendre dans de nouvelles situations</b></p> <p><u>Par rapport aux règles</u></p> <p>Respecter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les règles d'hygiène, de sécurité.</li> <li>- les règles de fonctionnement (<i>attendre son tour sur un atelier, sens de circulation, porte d'entrée et de sortie</i>),</li> <li>- les consignes liées aux tâches et au dispositif proposés (<i>utilisation du matériel, nombre de répétitions prévues, les espaces et leurs limites...</i>)</li> </ul> <p><u>Par rapport à son propre travail</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser ses émotions.</li> <li>- Savoir se concentrer sur le but à atteindre et sur le critère de réussite.</li> <li>- Accepter de faire et refaire ce qui est demandé.</li> <li>- Etre capable de travailler seul pendant un temps donné.</li> </ul> <p><u>Par rapport aux autres</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable de regarder ce qu'il se passe autour de soi (Faire attention aux camarades en train de réaliser leurs actions)</li> <li>- Ne pas se moquer d'un camarade en difficulté.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Accepter qu'apprendre passe par un travail régulier et des efforts personnels organisés</b></p> <p><u>Par rapport aux règles</u></p> <p>Respecter de façon autonome les règles d'or, de fonctionnement, d'hygiène et de sécurité</p> <p><u>Par rapport à son propre travail</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir se concentrer sur ses actions, sur sa manière de faire et sur les progrès réalisés.</li> <li>- Accepter que les progrès puissent se faire lentement.</li> <li>- Face à l'échec momentané, ne pas se décourager, ne pas se réfugier du côté des actions faciles.</li> <li>- Accepter d'utiliser des manières de faire « inventées » par d'autres.</li> </ul> <p><u>Par rapport aux autres</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter l'observation d'un camarade. Accepter d'observer à son tour.</li> <li>- Accepter le regard de l'adulte sur ses actions.</li> <li>- Accepter de montrer ses actions et façons de faire aux autres.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Accepter qu'apprendre et réussir nécessitent engagement personnel et volonté de coopérer avec autrui</b></p> <p><u>Par rapport aux règles</u></p> <p>Etre capable de repérer le non respect des règles de sécurité (camarades qui courent...)</p> <p><u>Par rapport à son propre travail</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter de répéter pour faire mieux, plus, autrement, en étant plus à l'aise.</li> <li>- Ne pas se contenter de ce que l'on sait faire mais chercher à aller au-delà, de manière adaptée à ses ressources.</li> <li>- Accepter les difficultés momentanées, accepter qu'elles puissent renseigner sur ses façons de faire et s'en servir pour réguler son projet d'action.</li> <li>- Etre capable de solliciter des conseils ou de l'aide.</li> </ul> <p><u>Par rapport aux autres</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter les remarques des adultes et de ses pairs sur ses propres réalisations.</li> <li>- Oser commenter les réalisations des autres.</li> <li>- Encourager, aider un camarade.</li> </ul>
------------------	--	---	--

<b>Des contenus d'enseignement relatifs aux capacités</b> <a href="#">Appliquer des principes simples pour améliorer la performance en natation.</a>	
Représentations	<p>Des idées « reçues » ou des constats à déconstruire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si je veux nager vite, il faut que mes bras « tournent » comme un moulin, très vite (non, il faut surtout que mes bras travaillent sous l'eau sur des trajets longs et accélérés)</li> <li>• Lorsque l'on nage sur le ventre, il est difficile de nager longtemps car on ne peut pas respirer (l'expiration aquatique est possible tête immergée (sa construction est très importante), l'inspiration aérienne sera brève).</li> <li>• Si je veux aller loin sous l'eau, il faut faire des mouvements rapides (pas forcément : une bonne inspiration et un travail qui alterne poussée des bras et des jambes puis glisse du corps dans son entier est préférable)</li> <li>• Plonger risque de m'emmener vers le fond (vrai si on plonge à la verticale, faux si on plonge à l'oblique et si on se sert des mains comme d'un gouvernail, mais qu'il faut absolument laisser devant soi tout au long du plongeon)</li> </ul>
Equilibration	<p>La réorganisation d'un équilibre profilé quelle que soit la direction du déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire les causes de résistances à l'avancement (Plus je me redresse pour inspirer et plus mon corps est freiné par l'eau (résistances), plus je reste allongé et plus j'avancerai facilement)</li> <li>• Aligner la tête et le tronc (au cours de la nage ventrale ou dorsale, lors des glissées et coulées, lors de mon déplacement en immersion)</li> <li>• Etre suffisamment tonique pour « traverser » l'eau sans être déformé (particulièrement vrai en immersion où les temps de propulsion doivent être suivis de temps de glisse où je profite de mon action de poussée)</li> <li>• Utiliser ses surfaces motrices pour réaliser un surplace de plusieurs secondes en mobilisant bras et jambes soit alternativement soit simultanément. <a href="#">Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau</a></li> </ul>
Propulsion	<p>Une propulsion majoritairement assurée par les bras</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmenter le temps d'action des bras (poussée plus complète)</li> <li>• Augmenter le trajet moteur des bras (mains jusqu'à la cuisse sauf en brasse)</li> <li>• Orienter les surfaces motrices perpendiculairement au sens de déplacement</li> <li>• Augmenter les surfaces motrices (main + avant-bras + bras)</li> <li>• Enchaîner les actions motrices jusqu'à réduire (voire supprimer) les « trous » moteurs. Ex. en crawl un bras commence son trajet moteur alors que l'autre bras n'a pas encore terminé le sien</li> <li>• Pousser de manière accélérée l'eau avec les mains vers l'arrière</li> <li>• Améliorer l'action des jambes (la distance nagée à l'aide des seuls battements de jambes augmente)</li> <li>• Se déplacer en mobilisant ses bras simultanément</li> <li>• Se déplacer en mobilisant ses jambes simultanément</li> </ul>

Respiration	<p>La construction d'un rythme respiratoire régulier</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre que mon inspiration est brève alors que mon expiration est plus longue</li> <li>• Réaliser des inspirations latérales en crawl</li> <li>• « Tenir » le même rythme respiratoire (inspirer tous les 2 ou 3 mouvements de bras) de plus en plus longtemps, puis sur une toute une longueur, voire sur une durée plus ou moins longue (2 à 3mn)</li> <li>• Pouvoir expirer par le nez (dos) et par la bouche</li> <li>• Jouer sur les volumes expirés pour inspirer moins fréquemment (à proposer lorsque l'alternance expiration aquatique – inspiration aérienne est réellement acquise)</li> </ul> <p>En immersion, Une organisation motrice destinée à contrebalancer la flottabilité procurée par l'air inspiré</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remplir ses poumons, les gonfler « complètement » (en fait, l'idéal serait de les gonfler à 95% et non pas « à bloc »)</li> <li>• S'alourdir en surface (bras levés avant l'immersion, monter vers le haut si l'immersion se fait en « phoque », à la verticale tête en haut),</li> <li>• Réaliser un plongeon canard,</li> <li>• Améliorer l'efficacité motrice de l'immersion</li> <li>• Mettre en relation les sensations liées à la « durée » de l'immersion et la distance sous-marine projetée.</li> </ul>
Coordination d'actions	<p>Pouvoir entrer dans l'eau, mains en premier, tout en veillant à se diriger vers l'avant pour ressortir assez loin de son point de départ</p> <p>Pouvoir coordonner action des bras et respiration sans que l'une de ces 2 actions arrête ou perturbe grandement la 2<sup>nd</sup>e</p> <p>Pouvoir nager tout en prenant des informations sur sa localisation par rapport à la ligne d'eau, par rapport aux murs, par rapport aux autres</p> <p>S'immerger et commencer à se diriger en immersion</p> <p><b>Combiner des actions simples:</b> <i>entrer- se déplacer ; se déplacer - s'immerger, s'immerger - flotter.</i></p>
Informations	<p>Une information où la vision n'a plus le rôle prédominant (sauf en immersion)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise d'informations majoritairement aquatiques (sauf en dorsal) la plupart du temps réalisées dans les directions autres (généralement perpendiculaires) que celle du déplacement et constat du déplacement en cours (franchissement de repères au fond de la piscine ou au plafond, défilement des bouchons en latéral)</li> <li>• Ressentir son aisance respiratoire (ou a contrario son inconfort)</li> <li>• Ressentir une certaine sensation de « déplacement »</li> <li>• Prise d'informations subaquatiques sur l'environnement lointain pour évaluer l'atteinte possible du projet ou pour confirmer la trajectoire prévue</li> </ul>

## Des contenus d'enseignement relatifs aux connaissances :

Les verbes sont du type : comprendre, savoir, connaître, repérer, mettre en relation, identifier, prendre conscience, planifier, situer, etc.

### Connaissance de soi :

- Choisir un projet adapté à ses ressources pour progresser. Ne pas se sous-estimer ni se surestimer.
- Identifier ses points forts et ses points faibles.
- Situer sa performance et ses progrès par rapport à des repères externes (permettant de mesurer en 1<sup>er</sup> lieu la distance).
- Relier ces indications externes à des informations plus personnelles (essoufflement, impression de difficulté au cours de la tâche, envie d'arrêter de la tâche car je n'y arrive pas, impression d'aisance, de relâchement, de facilité, etc.).
- Situer cette performance dans le temps et prendre conscience des progrès accomplis
- Mettre en relation manières de faire personnelles et performance produite.

### Connaissance des règles et du cadre de fonctionnement :

- Connaître les règles de fonctionnement, de sécurité (respect de certaines distances de sécurité sur et sous l'eau, respect du sens de rotation dans la ligne d'eau, respect de la distance maximum d'immersion)
- Connaître les repères extérieurs stables grâce auxquels l'élève peut prélever de l'information sur ce qu'il réalise (plots de couleur, repères placés sur les lignes d'eau par le fabricant, profondeur de certains ateliers d'immersion, distance parcourue sur certains ateliers d'immersion).
- Savoir que l'on doit remplir les rôles d'observateur, d'évaluateur et que l'on a le droit de rappeler certaines règles de sécurité si elles ne sont plus ou pas respectées.

### Connaissance des autres et du milieu

- Situer sa performance par rapport à l'environnement, par rapport aux autres.
- Prendre connaissance des autres manières de faire, repérer les points qui peuvent poser problème par rapport à ses propres ressources.
- Connaître les grands principes régissant propulsion, respiration, équilibre et la prise d'informations et qui permettent d'être efficaces :
  - Propulsion : savoir et comprendre que la direction et la vitesse de déplacement des membres (surtout supérieurs) sont les conditions d'une efficacité dans les déplacements sur et sous l'eau.
  - Respiration : savoir et comprendre qu'adopter un rythme respiratoire régulier (inspiration aérienne, expiration aquatique) est une condition de confort et d'effort pouvant être prolongé.
  - Equilibre : savoir et comprendre que la position du corps et sa tonicité ont des conséquences importantes sur l'évolution aquatique (résistances, fatigue, durée de mon déplacement).
  - Information : savoir et comprendre que l'on peut prendre des informations dans son environnement (balises, repères) mais aussi sur soi-même (souffle, fatigue, impression d'aisance ou de difficulté, impression d'arriver vite au bout de la tâche ou de la distance que l'on s'est fixée).
  - Coordination générale : savoir et comprendre que toutes les actions sont liées : lever la tête pour inspirer au lieu de la tourner, c'est forcément perturber sa propulsion, enfoncer une partie du corps dans l'eau, donc augmenter les résistances, et donc diminuer son efficacité globale.
  - Comprendre que le dosage de son effort est un point important de sa réussite pour un effort long.

## Des contenus d'enseignement relatifs aux attitudes

Les verbes sont du type : oser, s'engager, accepter, respecter, encourager, coopérer, aider, prendre en compte, etc.

### Par rapport à l'effort et aux résultats obtenus :

- Accepter les efforts nécessaires pour progresser et pour résoudre les difficultés rencontrées, accepter la répétition tout en respectant ce qu'il y a à faire.
- Etre capable de travailler même en autonomie.
- Accepter d'être pour un temps en difficulté, ne pas se contenter de ce que l'on sait faire.
- Accepter la critique qui est faite pour aider à progresser.
- Avoir confiance en soi au moment de l'échéance parce que l'on sait que cette performance est à notre portée.

### Par rapport aux autres :

- Accepter l'aide proposée par un camarade.
- Ne pas hésiter à solliciter l'aide de l'adulte et d'un camarade qui semble plus à l'aise.
- Proposer son aide à un camarade que l'on pense pouvoir aider.
- Respecter les efforts d'autrui.

### Par rapport aux règles et au cadre de fonctionnement :

- Appliquer les règles de sécurité et de fonctionnement (respect des tours de passage, de la zone de travail, etc.) et faire respecter ces mêmes règles.
- Respecter les règles des activités.



**L'ARCHIPEL**  
**Protocole d'entrée et de sortie**

**Classes qui utilisent les vestiaires individuels**  
← aller  
→ retour

**Classes qui utilisent les vestiaires collectifs**  
← aller  
→ retour

