**PROJET CIRCONSCRIPTION 4 – Commune de PAEETE –**

**Module natation CP-CE1 :**

**100 % des élèves du cycle 2 ayant obtenu le certificat d’aisance aquatique**

| **Séances** | **Situation d’apprentissage / Dispositif** | **Organisation** |
| --- | --- | --- |
| **S0**  *Situation de référence* | **Parcours aménagé : test diagnostic, identiques à tous les groupe** | **Le groupe Classe reste avec son enseignante** |
| **S1 à S3**  *Entrée dans l’eau* | **Entrée dans l’eau- Immersion – Équilibre** | **Ateliers (mini parcours)– groupe de 4 élèves** |
| **S4 à S8** | **Entrée dans l’eau- Immersion – Équilibre- Déplacement** | **Altiers - Parcours aménagé – groupe** |
| **S9 à S12** | **Entrée dans l’eau – Immersion – Respiration – Équilibre-Déplacement** | **Parcours aménagé – individuel** |

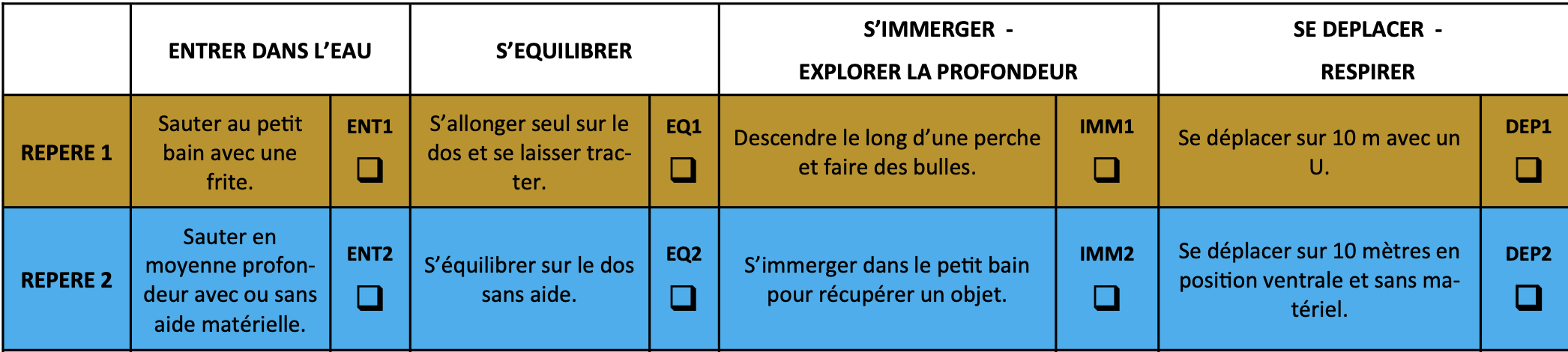
**Temps 1 : SITUATION de REFERENCE (diagnostique : constituer les groupes de niveau)**

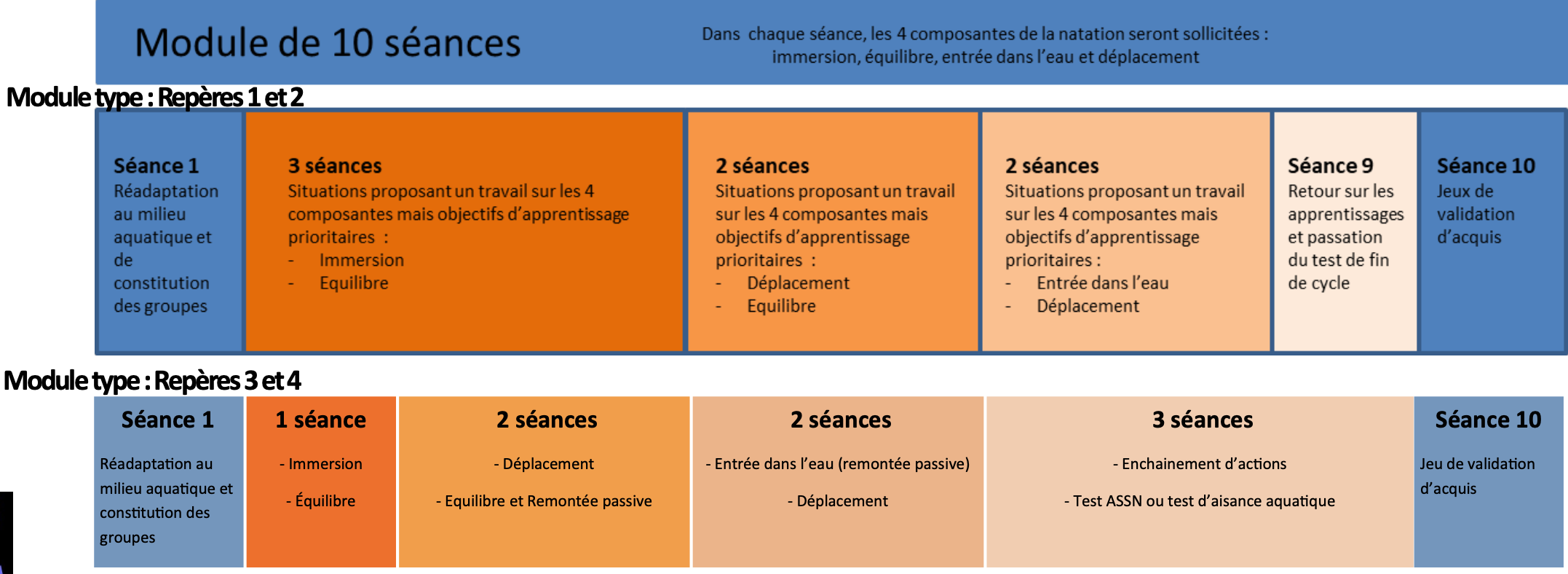
**Temps 2 : SITUATION D’APPRENTISSAGE en fonction des dominantes identifiées dans le tableau ci-dessus**

**PRINCIPE DU DEROULE DE SEANCE : 2 temps d’atelier avec pause puis terminer par un parcours ou des jeux ludiques**

**LEGENDE :**

|  | **E = Entrée de l’eau** | **D = déplacement** | **I = Immersion** | **EQ = Équilibre** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Niveau 1-Bassin 1** | **E1 à E3** | **D1 à D5** | **I1 à I3** | **EQ 1 à EQ 3** |
| **Niveau 2- Bassin 2** | **E1 à E3** | **D1 à D4** | **I1 à I4** | **EQ 1 à EQ 3** |
| **Niveau 2 et 3- Bassin 3** | **E1 à E3 + E1 à E2** | **D1 à D4 + D1 à D2** | **I1 à I4 + I1 à I4** | **EQ 1 à EQ 3 + EQ 1 à EQ 3** |
| **Niveau 3 – Bassin 4** | **E1 à E3** | **D1 à D3** | **I1 à I4** | **EQ 1 à EQ 3** |

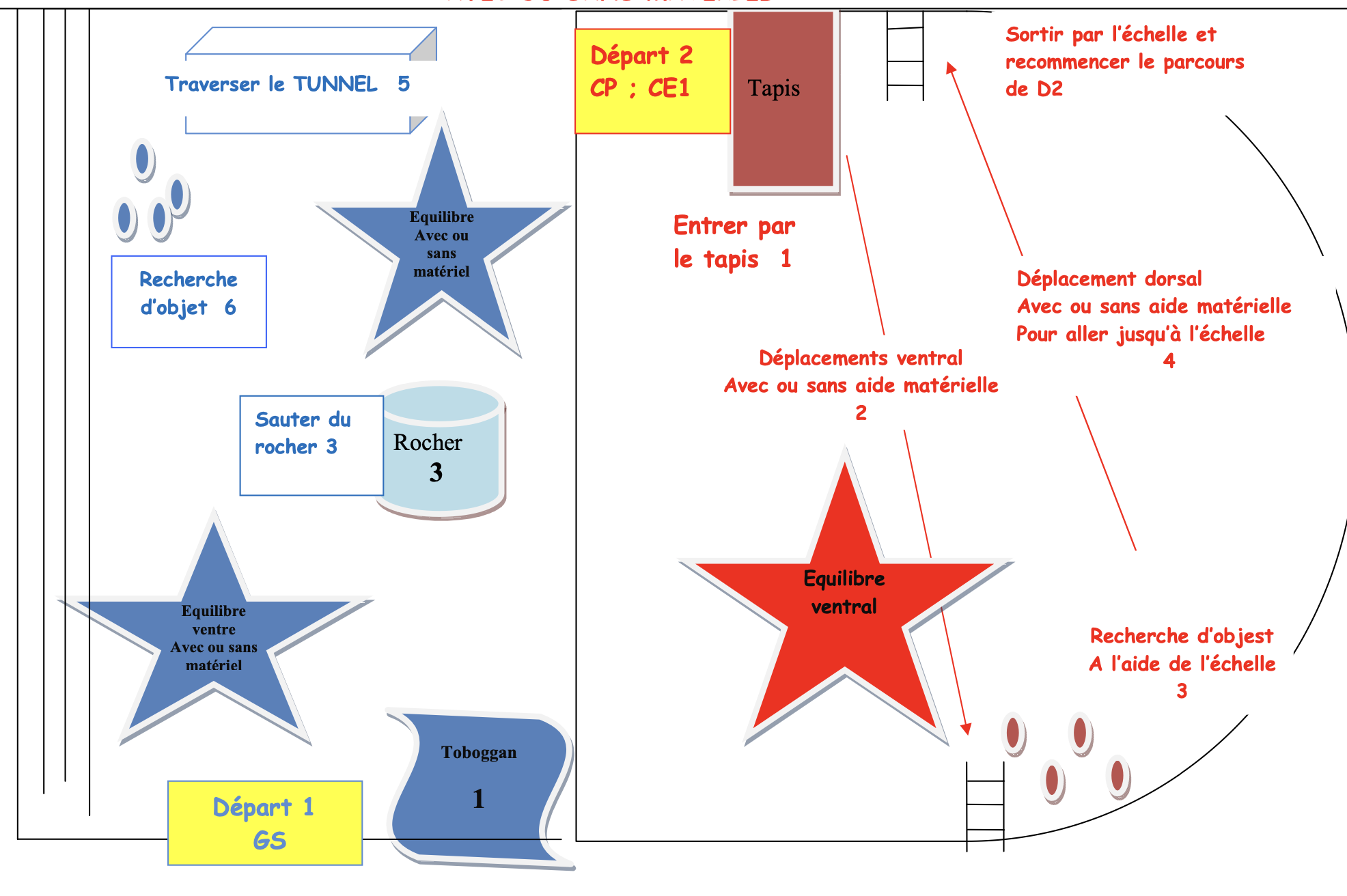
****

****

**DISPOSITIF :**

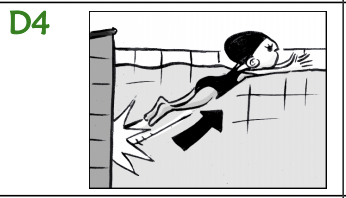
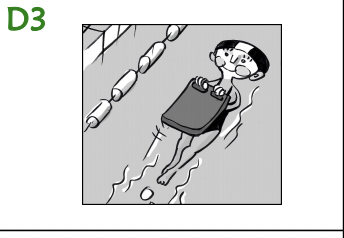
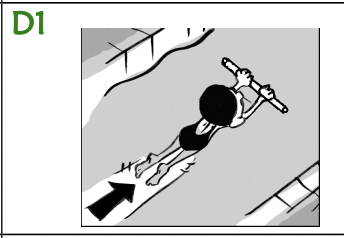
Dispositif immersion

| Séance 1.        X X X X X X X X X X    Séance 2.  -4 frites      X    Séance 3.            Séance 4.      X |
| --- |

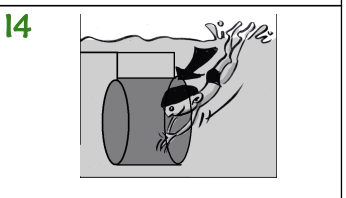
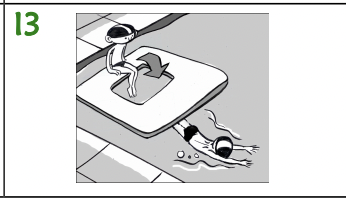
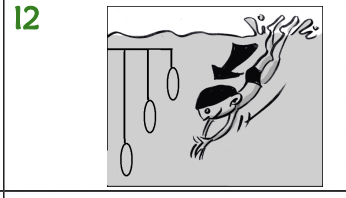
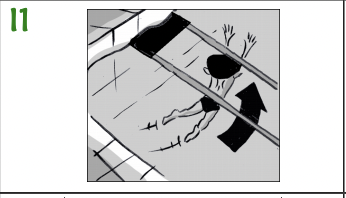
****

| **ENTREE DANS L’EAU** |
| --- |

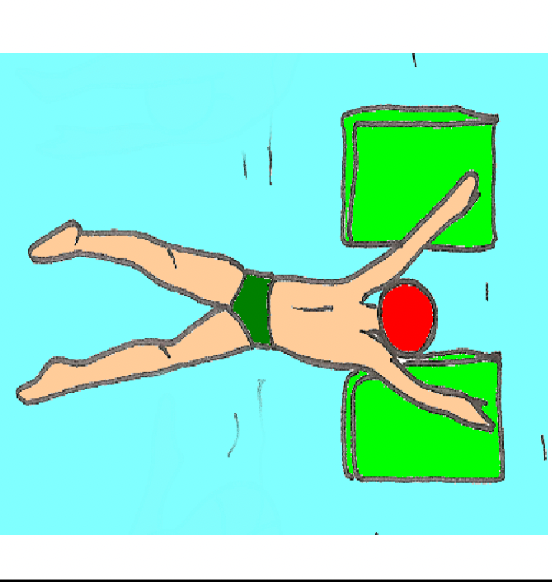
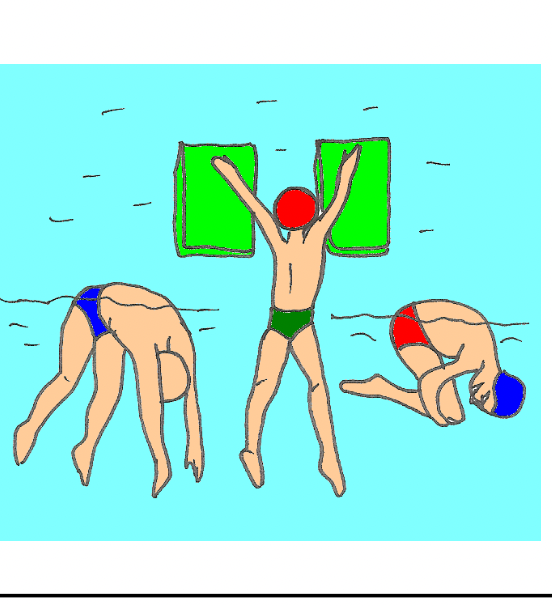
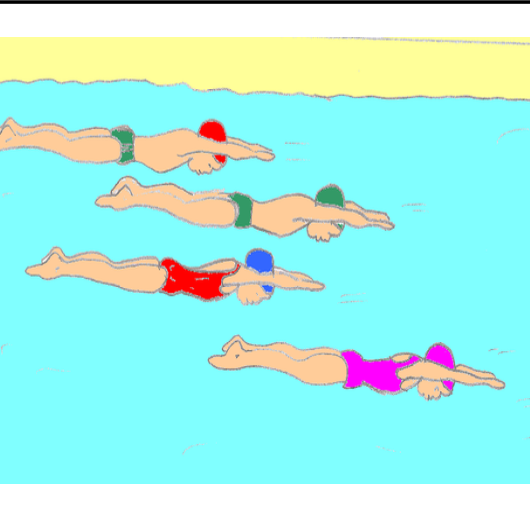
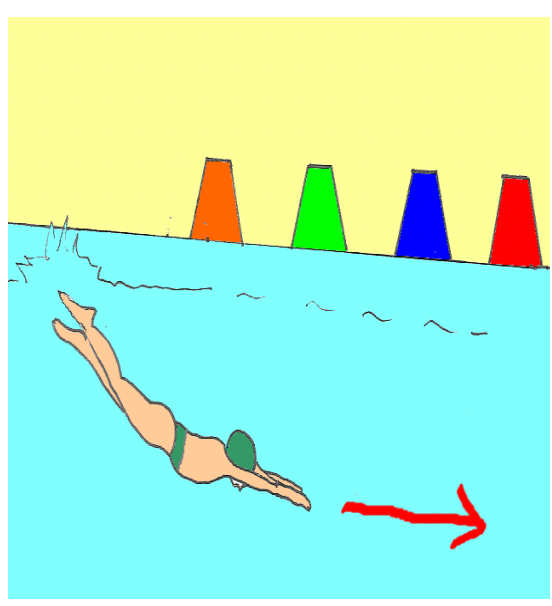
**DEPLACEMENT**

****

**IMMERSION**

****

**Équilibre** 

**   ** 





| **Composante** | **Objectif** | **Situations** | **Critères de réalisation** | **Critères de réussite** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Entrée dans l’eau et se déplacer** | Réaliser une entrée dans l’eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive. | **Situation n°1**  Entrée dans l’eau de différentes façons  Le jeu du miroir. (sans aide)  Descendre par l’échelle – se tenir à la goulotte – se laisser glisser dans l’eau le long du mur bras tendu – se regarder dans le miroir – remonter  Variante :  - Se parler sous l’eau  - identifier des indices visuels  **Situation n° 2**   * Je saute du plot, debout avec une frite ou une perche. * Je saute du mur assis sans aide. * Je fais une roulade sur le tapis.   **Situation n°3**  Enchainer des actions en réalisant un parcours. | Assis sur le bord, se retourner et se laisser glisser.  Assis sur un tapis se retourner et se laisser glisser. | **Entrer dans l’eau au moins de 3 façons différentes.** |
| **Immersion** | S’immerger totalement pour se déplacer allongé ou effectuer un déplacement orienté en immersion. | **Situation 1**  Les tâches : (en binôme)  Le jeu du bouchon. (sans aide)  Descendre par l’échelle – lâcher les mains – mettre les mains le long du corps-basculer la tête en arrière-descendre  Variante :  - changer d’appui (la frite, le bord…)  - changer de mouvement  - augmenter la durée d’immersion  **Situation 2**  Les tâches :  Le jeu de la pêche aux objets   * Le long de l’échelle   descendre le long de l’échelle en commençant par la première marche, puis la seconde jusqu’à la dernière-prendre un anneau lesté dans le panier- remonter en tenant les marches   * Le long de la perche   descendre le long de la perche, toucher le fond avec ses pieds, remonter en tenant la perche.  Variantes :  - Changer d’appui (la frite, le bord du type)  - Exploiter d’autres postures (bras tendus-en tailleur, en coule…)  - Augmenter la durée d’immersion | Basculer la tête vers l’avant  Ouvrir les yeux  Compter les doigts levé   | **Situation 2** | | | --- | --- | | avec aide | sans aide | | - Se tenir par les mains  - Remonter légèrement au-dessus de la goulotte  - Descendre le long du mur  - Ouvrir les yeux  - Compter jusqu’à 3 | - Lâcher les mains  - Les mettre le long du corps  - Basculer la tête en arrière  - Descendre |  | **Situation 2** | | | --- | --- | | **avec aide** | **sans aide** | | - Se tenir par les mains aux marches ou au barres latérales, à la perche  - Remonter légèrement en hauteur pour prendre de l’élan  - Se laisser descendre  - Garder la tête dans l’axe du corps  - Ouvrir les yeux | - Lâcher la perche  - Lâcher les mains  - Les mettre le long du corps  - Descendre  - Toucher le fond, prendre un objet, se voir dans un miroir | | **Passer sous au moins 3 obstacles consécutifs**  **Récupérer au moins 3 objets immergés sur 4** |





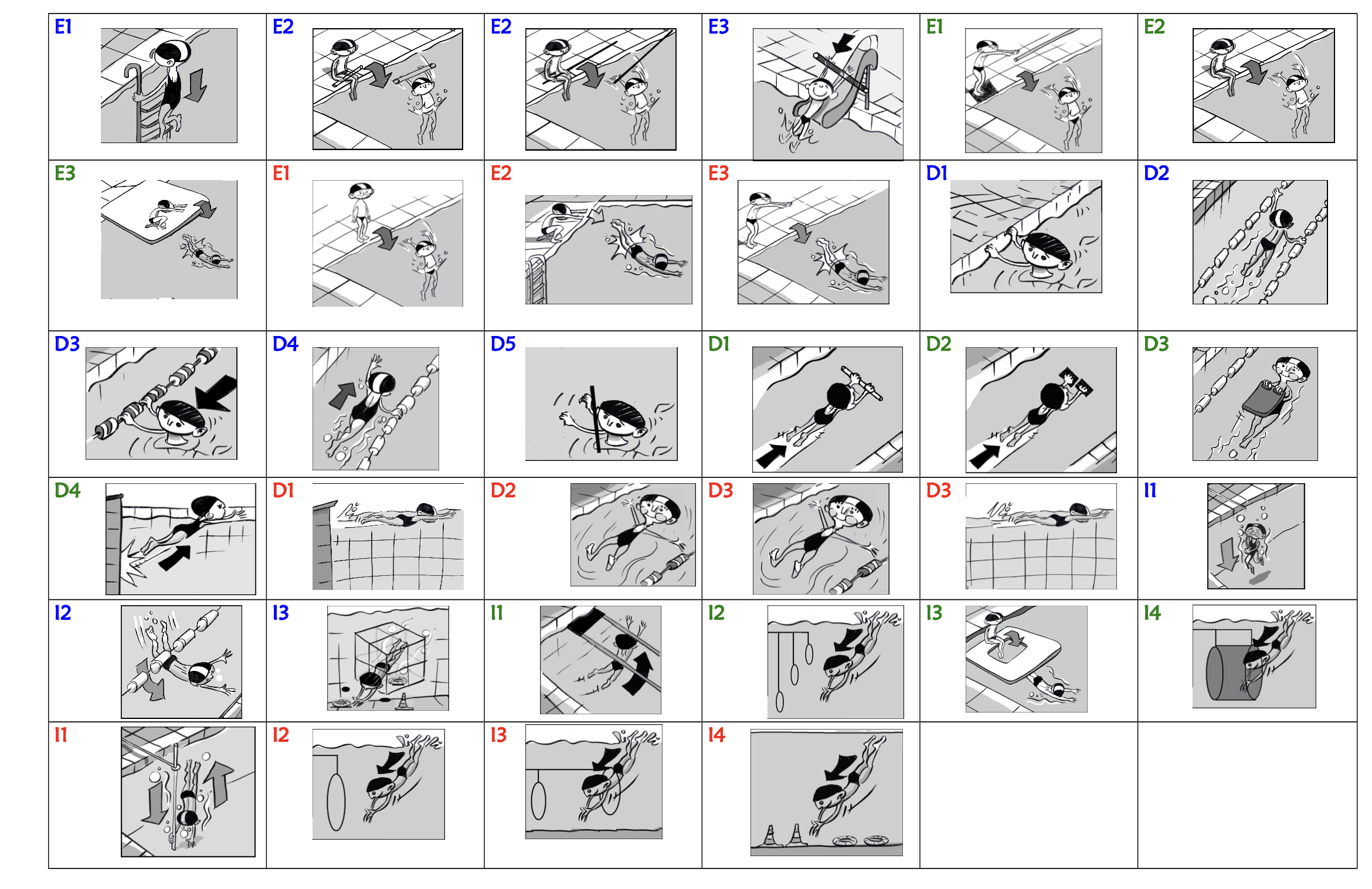
| **Composante** | **Objectif** | **Situations** | **Critères de réalisation** | **Critères de réussite** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Entrée dans l’eau  Immersion  Respiration  **Équilibre** | Entrer dans l’eau de différentes manières et réaliser une sustentation verticale et ventrale. | **Situation n°1**  Varier les entrées dans l’eau :  Si matériel disponible :  Entrer dans l’eau par le gros tapis en s’asseyant, en faisant une roulade  s’aider de l’adulte si besoin.  **Situation n° 2**  **Immersion orientée** Enchainer un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l’eau maitrisée.  Les variables pour les situations  Des équipes de 3 ou 4 nageurs. Ils s’élancent à tour de rôle en coulée ventrale sans mouvement de bras ni de jambes. Le but est d’aller le plus loin possible. Des balises sur le bord du bassin symbolisent des zones. En fonction de leur zone d’arrivée, ils gagnent des points pour leur équipe. Zone 1 = 1 point, zone 2 = 2 points... L’équipe gagnante est celle qui arrive le plus vite à 30 points.  **Situation n° 3**  **Flottaison dorsale** Réaliser une flottaison dorsale.  Réaliser un équilibre en position dorsale.  Équilibre dorsal maintenu pendant 5 secondes (épaules et bassin à la surface).  Les variables pour les situations  Avec ou sans aide  Moyenne profondeur. Dans un temps donné, réaliser un maximum d’équilibres différents en position ventrale et dorsale : - Etoile ventrale - Etoile dorsale – boule - méduse  **Situation n°4**  Parcours ludiques avec enchainement d’actions intégrant ou tes les situations rencontrées. | Entrée dans l’eau par les pieds  Entrée dans l’eau sur le côté  Entrée dans l’eau sur le dos  Entrée dans l’eau en arrière, tête en avant  Joindre ses 2 mains, exercer une pousser contre le mur, regarder vers le fond, rapprocher le menton de sa poitrine.  Joindre ses 2 mains, exercer une pousser contre le mur, regarder vers le fond, rapprocher le menton de sa poitrine. Écarter les bras et les jambes, sortir le bassin (pousser les fesses vers le hait et basculer la tête en arrière. | **Rester debout dans un cerceau 5 secondes.**  **Faire étoile 5 secondes.**  **Passer d’une sustentation ventrale à une sustentation dorsale avec aide ou sans aide.** |
| Déplacement **Immersion** |  | **Situation 1**  Se déplacer d’un point à un autre en utilisant la goulotte  Les variables pour les situations  Déplacement libre  Déplacement avec les épaules sous l’eau  Déplacement avec une grande amplitude entre 2 appuis  Déplacement de plus en plus rapide  Déplacement en fermant les yeux  Déplacement en se retournant dos au mur, face au mur  **Situation 2**  Se déplacer d’un point à un autre en utilisant la goulotte en passant sous une fritte ou en contournant un obstacle  Les variables pour les situations  Se déplacer d’un point à un autre en croisant un camarade.  Se déplacer d’un point à un autre en faisant une sustentation verticale dans un cerceau.  Se déplacer d’un point à un autre passant sur un tapis puis dans un cerceau.  Se déplacer d’un point à un autre passant sur un tapis puis dans un cerceau.  Se déplacer d’un point à un autre en récupérant des objets dans un panier avec le pied ou la main  **Situation 3**  Se déplacer d’un point à un autre en réalisant un parcours aménagé composer de de toutes les variables  Les variables pour les situations  En mode découverte  A deux, en se tenant la main  En se croisant  En allant le plus possible | Les épaules s’enfoncent dans l’eau.  Les pieds ne sont plus en contact avec le mur vertical.  Lors des déplacements de plus en plus rapide, l’équilibre vertical est préservé par une action de jambes s’apparentant au schème de la course.  Les élèves passent de l’appui à la suspension. |  |
| Immersion –  Déplacement  **Équilibre** |  | **Situation n°1**  **Équilibre vertical** Se maintenir en position verticale  Les variables pour les situations  Au bord du mur  Avec l’aide d’un adulte  Avec 2 frittes  Avec 1 fritte ou 1 planche  **Situation n° 2**  **Flottaison ventrale :** Réaliser une flottaison ventral  Réaliser un équilibre en position dorsale.  (épaules et bassin à la surface).  Les variables pour les situations  Possibllité d’utilser  **Situation n° 3**  **Flottaison dorsale** Réaliser une flottaison dorsale.  Réaliser un équilibre en position dorsale.  Équilibre dorsal maintenu pendant 5 secondes (épaules et bassin à la surface).  Les variables pour les situations  **Situation n°4**  Les variables pour les situations |  |  |

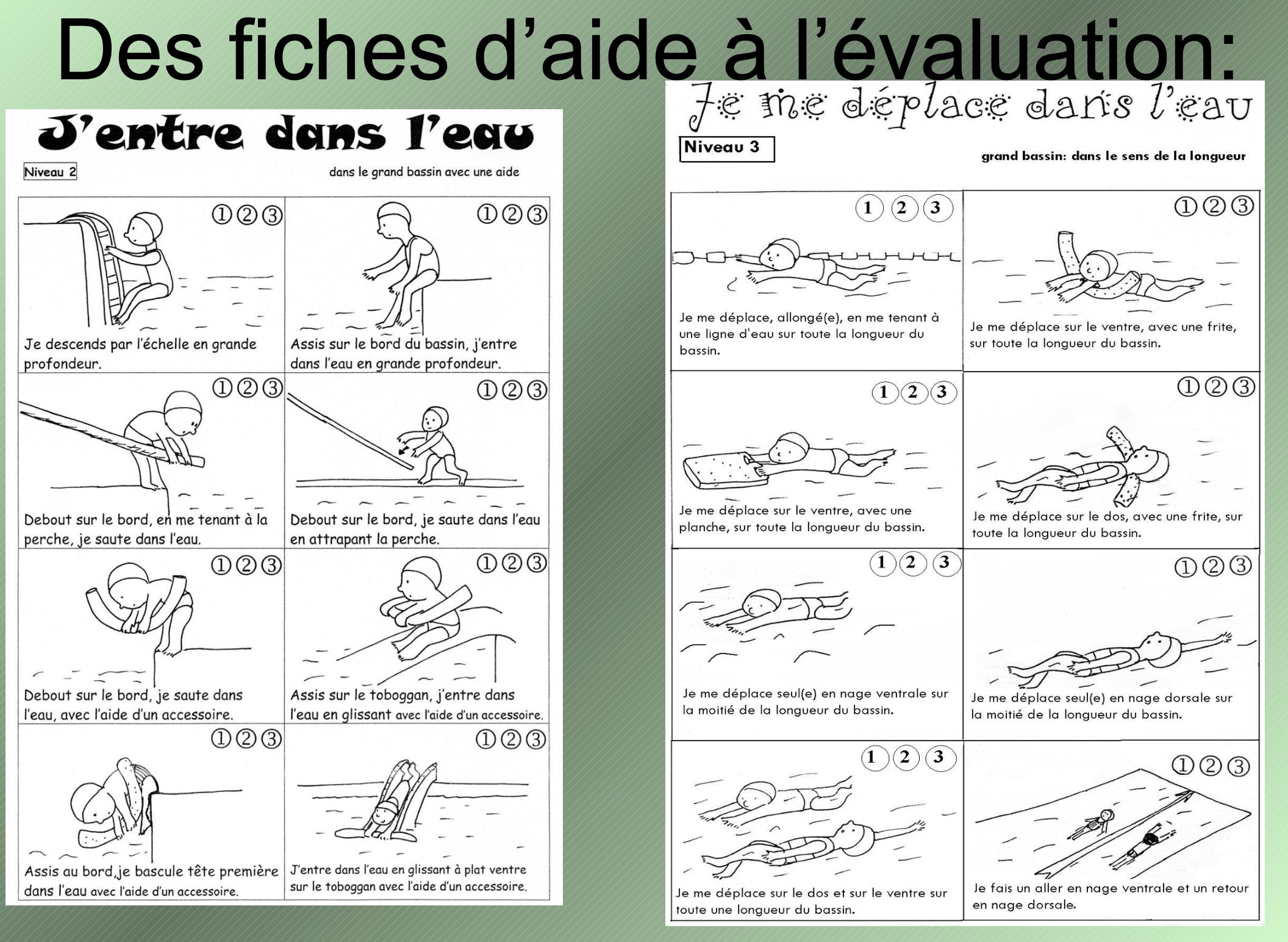




| **Composante** | **Objectif** | **Situations** | **Critères de réalisation** | **Critères de réussite** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Entrée dans l’eau**  **Équilibre**  **Déplacement** |  | **Situation n°1 et n°2**  **Enchainement déplacements ventral et immersion** Enchainer une succession de déplacements en surface et en immersion  Ressortir du cerceau, nager entre 15 et 20m).  Le sous-marin  À partir d’une poussée contre le mur, plonger en profondeur et ressortir avec les mains tendues et collées. Un adulte sera en face pour le réceptionner.  Le sous-marin propulsé  À partir d’une poussée contre le mur, plonger en profondeur, battre des pieds et ressortir face à l’adulte avec les bras tendus et les mains collées. Toucher l’adulte à la réception.  Les variables pour les situations  Vitesse d’exécution  Nombres d’obstacle  Alterner passer, au-dessus, au-dessous, entre.. ;  **Situation n° 3**  S n°3 :  Le cerceau  À partir d’une poussée contre le mur, plonger en profondeur, passer dans un cerceau en battant des pieds et ressortir face à l’adulte avec les bras tendus et les mains collées. Un adulte sera en face pour le réceptionner.  Les variables pour les situations  **Situation n°4**  **Déplacement dorsal** Réaliser une propulsion dorsale.  Nager sur le dos (entre 15 m et 20 m).  Déplacement sans temps d’arrêt en conservant la position dorsale.  Les variables pour les situations  La résistance de l’eau  Assis sur une frite, créer un appui dans l’eau en faisant des mouvements avec les bras.  Le manchot dorsal  Se déplacer en position allongée sur le dos (avec l’aide de tapis ou 2 frites) en battant des pieds en alterné ou simultané.  Le manchot ventral  Se déplacer en position allongée sur le ventre (avec l’aide de tapis ou 2 frites) en battant des pieds en alterné ou simultané | Passer sous chaque obstacle (ex.: lignes d’eau). (3 à 4 espaces d’au moins 1,50 m).  Se déplacer sur le ventre, sortir le visage entre chaque obstacle. (\*) | Entrer dans l’eau de différentes manières, réaliser une flottaison et récupérer un objet immergé. |

**Auto-évaluation : colle la commette orange ou verte après chaque séance si tu as vécu les situations ci-dessous :**

****

****

Grilles d’évaluation :

