



TOUS EN NAGE



Document réalisé par l'équipe  
des Conseillers Pédagogiques en EPS  
du Finistère

# Les situations d'apprentissage du « Tous en nage »

## LIVRET 2

### Des glissées ventrale et dorsale à « l'attestation scolaire du savoir nager »

Un document de préparation des séances de natation scolaire à destination des intervenants natation scolaire : associé à une observation fine des réponses des élèves il vous aidera à faire progresser vos jeunes élèves.



# Rappel du sommaire du « Tous en nage »

## **V. SI L'ENFANT S'ALLONGE CORPS ALIGNÉ ET TIENT LA POSITION SANS MOUVEMENT SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS**

- l'amener à réaliser des glissées ventrale et dorsale

## **VI. SI L'ENFANT MAITRISE LES GLISSÉES VENTRALE ET DORSALE**

- l'amener à prolonger la glissée grâce à des mouvements de jambes équilibrateurs (positions ventrale et dorsale), sans oublier que la véritable propulsion se fera avec les bras
- l'amener à ajouter le moteur principal : tourner les bras (en nages ventrale et dorsale)
  - découverte des principes d'appuis de bras, à partir de sensations, dans des situations de découverte
  - travail technique
- l'amener à réaliser des expirations complètes et enchaînées

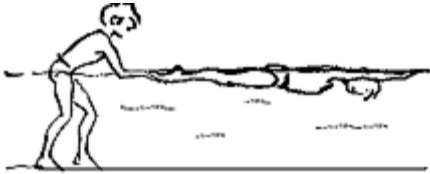
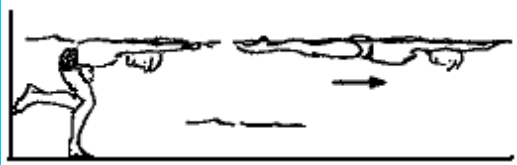
## **VII. SI L'ENFANT NAGE 15 MÈTRES**


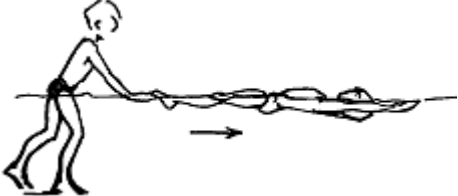
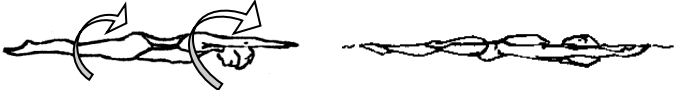
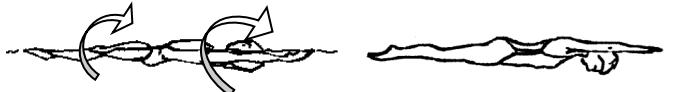
- l'amener à coordonner la respiration à la propulsion pour nager plus loin sur le ventre
- l'amener à améliorer l'efficacité de sa propulsion pour nager plus loin sur le ventre
- l'amener à améliorer l'efficacité de sa propulsion pour nager plus loin sur le dos
- l'amener à plonger (entrer dans l'eau par la tête)
  - les bascules et les premières entrées par la tête
  - plonger

**Annexes** : les tests

# V. SI L'ENFANT S'ALLONGE CORPS ALIGNÉ ET TIENT LA POSITION SANS MOUVEMENT SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS

**Objectif** : amener l'enfant à réaliser des glissées ventrales et dorsales

SITUATIONS	REPÈRES
<p><b>1. LA TORPILLE VENTRALE LANCÉE</b>            Par deux, l'un se met en position de torpille ventrale, l'autre le pousse fort sous les pieds, et la torpille se laisse glisser le plus loin possible.            Possibilité de se placer de côté pour propulser la torpille.</p> 	<p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <p>La tête est rentrée sous les bras, menton poitrine (tension sur la nuque), les mains sont l'une sur l'autre, le corps est aligné et tonique, les jambes sont serrées, s'étirer (se grandir = tirer sur les bras et les pointes de pieds).</p>
<p><b>2. LA GLISSÉE VENTRALE</b>            Prendre appui au sol et/ou au mur pour se propulser.            Cet appui peut s'effectuer par ordre de difficulté de la manière suivante :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Appui des deux pieds au fond.</li> <li>2. Appui d'un pied au fond et l'autre au mur.</li> </ol>  <p>→ <b>Variante 1</b> : varier la hauteur d'eau, commencer dans peu de profondeur pour favoriser une flexion importante des jambes permettant une poussée efficace.            → <b>Variante 2</b> : concours de distance, jeux de défi sans battement de jambes.</p>	<p><u>Pour démarrer</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mettre les épaules totalement dans l'eau,</li> <li>- placer sa tête et ses bras en position TORPILLE,</li> <li>- basculer les bras et la tête dans l'eau pour regarder le fond,</li> <li>- pousser à deux pieds pour aller le plus loin possible sans mouvement de propulsion avec les jambes.</li> </ul> <p><u>Pour se redresser</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ramener les genoux vers la poitrine,</li> <li>- puis poser les pieds et redresser la tête tout en prenant appui sur l'eau avec les bras.</li> </ul>
<p><b>3. LA CIBLE</b>            À la fin d'une glissée ventrale, poser ses deux pieds sur une des cibles (anneaux lestés) se trouvant au fond de l'eau entre 4 et 6 mètres du mur.</p>	<p>Sortir la tête de l'eau après avoir posé les pieds sur la cible atteinte.</p>

<p><b>4. LE TUNNEL</b> Traverser des cerceaux à demi-immergés, tenus verticalement à 3 m, 5 m du bord, ... sans redresser la tête pour les regarder. → <b>Variante</b> : deux camarades prolongent la glissée en poussant «la torpille» à mi-parcours.</p>	<p><b>IMPORTANT</b> : Ne pas redresser la tête.</p>
<p><b>5. LA GLISSÉE DORSALE, bras dans le prolongement du corps</b> (veiller à ajouter une expiration nasale)</p>  <p>→ <b>Variante 1</b> : varier la hauteur d'eau : commencer dans peu de profondeur pour favoriser une flexion importante des jambes amenant une forte poussée. → <b>Variante 2</b> : concours de distance, jeux de défi sans mouvement de propulsion avec les jambes. → <b>Variante 3</b> : deux élèves prolongent la glissée de leur camarade en le poussant à mi-parcours.</p>	<p>Face au mur, debout dans le petit bain, - placer les bras et la tête en position <b>TORPILLE DORSALE</b> - mettre les épaules dans l'eau, - basculer en arrière, mettre les oreilles dans l'eau, regard au plafond, - <b>placer un pied au mur et pousser doucement.</b></p> <p>- glisser longtemps</p> <p><u>Pour se redresser</u> :</p> <p>- redresser la tête, - ramener les genoux vers la poitrine, - puis poser les pieds.</p>
<p><b>6. LA TORPILLE DORSALE LANCÉE</b> Par deux, l'un se met en position de torpille dorsale, l'autre le pousse modérément sous les pieds, et la torpille se laisse glisser le plus loin possible (veiller à ajouter une expiration nasale).</p> 	<p>La tête est droite entre les bras, le regard au plafond, les mains sont l'une sur l'autre, le corps est aligné et tonique, les jambes sont serrées, s'étirer (se grandir = tirer sur les bras et les pointes de pieds).</p>
<p><b>7. LES TORPILLES QUI VRILLENT</b> Partir en glissée ventrale, et passer en position dorsale.</p>  <p>Partir en glissée dorsale, et passer en position ventrale.</p> 	<p>Changer d'orientation pendant la glissée. Conserver la position torpille pendant les vrilles.</p> <p>Dans un premier temps, ne pas donner de consigne particulière pour le déclenchement de la vrille.</p> <p>Dans un deuxième temps, demander d'appuyer avec une oreille contre le bras pour tourner en créant un déséquilibre.</p>

Critères de fin d'étape :

- Réussir une glissée ventrale d'au moins 5 m, tête sous les bras jusqu'à la fin de la glissée.
- Réussir une glissée dorsale d'au moins 5 m, oreilles dans l'eau, regard au plafond jusqu'à la fin de la glissée.

## VI. SI L'ENFANT MAÎTRISE LES GLISSÉES VENTRALE ET DORSALE

A la fin de cette étape, il devra réussir le test du palier 1 des programmes :

- se déplacer sur une quinzaine de mètres
- enchaîner sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur (minimum 1m80 pour une question de sécurité) :
  - sauter dans l'eau
  - se laisser remonter
  - puis se laisser flotter 5 secondes
  - puis passer sous une ligne d'eau, puis regagner le bord



(Voir en annexe le détail du test et quelques situations complémentaires pour le préparer)

**Objectifs : amener l'enfant à se propulser**

1. **prolonger la glissée grâce à des mouvements de jambes équilibrateurs (positions ventrale et dorsale), sans oublier que la véritable propulsion se fera avec les bras**
2. **ajouter le moteur principal : tourner les bras (en nages ventrale et dorsale)**
  - A. Découverte des principes d'appuis de bras, à partir de sensations, dans des situations de découverte.
  - B. Travail technique
  - C. Situations jouées où l'efficacité est recherchée (la respiration n'est pas encore coordonnée : l'enfant est encore en apnées successives)
3. **réaliser des expirations complètes et enchaînées**

**Objectif VI.1 : prolonger la glissée grâce à des mouvements de jambes équilibrateurs (positions ventrale et dorsale), sans oublier que la véritable propulsion se fera avec les bras**

SITUATIONS	REPÈRES
<b>1. BATTEMENTS ALTERNÉS APRÈS GLISSÉE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Glissée ventrale prolongée par des battements.</li><li>- Glissée dorsale prolongée par des battements.</li><li>- Glissée ventrale + battements, ½ vrille (quand je veux) pour finir sur le dos.</li><li>- Glissée costale prolongée par des battements.</li></ul>	à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves  Pour toutes les glissées : rappeler des consignes de la glissée : corps tonique et menton poitrine.  <b>La position de torpille travaillée précédemment est toujours requise.</b>

<p><b>2. BATTEMENTS EN DOS AVEC PLANCHE</b> Glissée dorsale prolongée par des battements, planche tenue sur les genoux : ils ne doivent pas cogner la planche.</p>	<p><b>La maintenir malgré les perturbations dues aux battements.</b></p> <p><u>Battements</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chevilles souples,</li> <li>- cuisses actives (mouvements de haut en bas),</li> <li>- faire un peu d'écume avec les pieds.</li> </ul>
<p><b>3. BATTEMENTS EN CONTRASTE</b> Glissée ventrale puis battements en contraste :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le plus vite/le plus lentement.</li> <li>- Faire beaucoup de bruit/aucun bruit.</li> <li>- Mouvements les plus grands/les plus petits.</li> <li>- Faire beaucoup de mousse / pas de mousse du tout.</li> <li>- Même travail en position dorsale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sur le ventre, seuls les pieds sortent un peu de l'eau,</li> <li>- sur le dos, les genoux ne sortent pas de l'eau (repère de la planche qu'on ne cogne pas).</li> </ul> <p><b>Tous ces exercices peuvent être proposés avec palmes afin de découvrir et renforcer les sensations d'appuis.</b></p>
<p><b>4. LE NAUFRAGÉ</b> Dans le grand bain, rester en surface en position verticale le plus longtemps possible uniquement grâce à des battements de jambes.</p> <p>→ <b>Variantes</b> : avec une planche, puis sans planche avec les bras écartés ; avec les bras croisés.</p>	
<p><b>5. BATTEMENTS SIMULTANÉS</b> Prolonger une glissée ventrale par des battements simultanés (ondulations).</p> <p>→ <b>Variantes</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur le ventre bras le long du corps</li> <li>- en position costale, un bras dans le prolongement du corps, l'autre le long du corps.</li> </ul>	<p>Rechercher des sensations de glisse En position costale, possibilité de prendre une légère aide à la flottaison (ex : pull-buoy). Eviter l'utilisation d'une planche. Remarque : inciter l'élève à aller plus loin, en l'autorisant à respirer rapidement en relevant la tête (grâce à des appuis de bras type brasse par exemple)</p>
<p><b>6. LE SOUS-MARIN</b> En position ventrale, battements alternés ou simultanés, corps totalement immergé.</p>	
<p><b>7. LE BATEAU</b> Par deux côte à côte sur le ventre, pousser une "frite" ou un tapis en effectuant des battements.</p> <p>→ <b>Variante</b> : sur le dos tirer une "frite" tenue au-dessus des cuisses.</p>	
<p><b>8. LE GAGNE-TERRAIN</b> Par deux face à face en position ventrale, mains sur une planche ou tenant une "frite" : au signal, faire des battements les plus efficaces possible pour faire reculer l'autre.</p>	

<p><b>9. LE NAGEUR À 2 TÊTES</b>  Sur le ventre ou sur le dos, par deux, côte à côte, avancer en battements en se tenant par la main, bras tendus.  Il est possible de varier les positions des bras (le long ou dans le prolongement du corps).</p>	
--	--

## Objectif VI.2 : ajouter le moteur principal : tourner les bras (en nages ventrale et dorsale)

### A. Découvrir les principes d'appuis des bras, à partir de sensations, dans des situations de découverte

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<p><b>1. L'ARROSEUR ARROSÉ</b>  En deux colonnes, dos à dos, s'arroser le plus possible.</p>	<p>S'interroger : "Comment déplacer le plus d'eau possible pour arroser le camarade ?"</p>
<p><b>2. LA CHAISE AQUATIQUE</b>  Assis sur une planche, avancer, reculer, tourner... en variant les appuis de bras (simultanés comme la brasse, alternés comme le crawl,...).  → Variante 1 : <b>idem à cheval sur une "frite"</b>.   → <b>Variante 2</b> : par deux, même position, suivre un camarade qui fait un parcours avec des virages, des tours, ...imiter tout ce qu'il fait.</p>	
<p><b>3. LE RADEAU</b>  Couché à plat ventre sur une planche tête dans l'eau (les jambes sont inertes) : avancer, reculer, travail des bras simultanés ou alternés, retour* aérien ou sous-marin.  Idem sur le dos, planche sous le bassin, corps gainé.  → <b>Variante 1</b> : faire le moins de mouvements possible dans une traversée.  → <b>Variante 2</b> : faire la course à plusieurs.  → <b>Variante 3</b> : aller le plus lentement possible.</p>	<p>Sentir que ce n'est pas seulement la main qui agit sur l'eau mais aussi l'avant-bras et le bras.  Le trajet de la main doit être le plus long possible.</p>
<p><b>4. PREMIÈRE APPROCHE EN VENTRAL</b>  Glissée ventrale avec battements de jambes, faire tourner les bras alternativement.  → <b>Variantes</b> : mouvements lents ou rapides, grands ou petits, accélérés ou uniformes...</p>	<p><b>Préserver la position "TORPILLE" tout au long de l'exercice.</b>   <b>1. démarrer en glissée,</b>  <b>2. ajouter les battements,</b></p>

<p><b>5. PREMIÈRE APPROCHE EN DORSAL</b>  Glissée dorsale avec battements de jambes, faire tourner les bras alternativement.  → <b>Variantes</b> : mouvements lents ou rapides, grands ou petits, accélérés ou uniformes...</p>	<p><b>3. faire tourner les bras.</b></p> <p><b>Rappel : tous les exercices en position ventrale se font en apnée.</b></p>
---	---

\* On entend par "retour de bras" la phase non propulsive du trajet de bras

## B. Travail technique

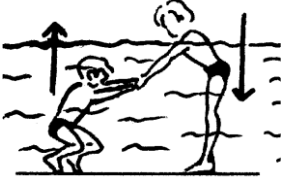
<p style="text-align: center;"><b>SITUATIONS</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>REPÈRES</b></p> <p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p>
<p><b>6. LE BATEAU À 4 TEMPS</b>  Après une glissée ventrale (pull-buoy entre les cuisses), aller le plus loin possible avec 4 mouvements de bras : mettre un repère de distance (camarade), le faire reculer à chaque nouvel essai.</p>	<p><b>En position ventrale :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- profiter de l'élan le plus longtemps possible, ne se redresser que quand on est immobile,</li> <li>- préserver la position "TORPILLE" pendant tout l'exercice,</li> <li>- rechercher l'amplitude : chercher l'eau loin devant (contact bras-oreille) et l'amener loin derrière (toucher la cuisse avec le pouce).</li> </ul>
<p><b>7. LE BATEAU PARESSEUX</b>  Avec un pull-buoy entre les cuisses, traverser le petit bain avec le moins de mouvements de bras possible.</p>	
<p><b>8. PROPULSION VENTRALE UN BRAS</b>  Avec le bras gauche tendu devant soi, en position ventrale, nager avec le bras droit seulement. Inverser au retour.  Possibilité de tenir un pull-buoy dans la main immobile.</p>	
<p><b>9. PROPULSION DORSALE EN RATTRAPÉ</b>  Glissée dorsale avec une planche tenue en petite prise* sur les genoux bras tendus, mouvements de bras alternés, un bras tenant la planche (étape à passer rapidement pour ne pas installer de mauvais repères).</p>	<p>* La planche (dans le sens de la longueur) est tenue en petite prise quand on la tient par le bord le plus proche des mains.</p>
<p><b>10. DOS À 2 BRAS, RETOUR SOUS-MARIN</b>  Glissée dorsale avec battements, mouvements simultanés des bras, le retour est sous-marin (les mains passent lentement près des oreilles).</p>	
<p><b>11. DOS À 2 BRAS</b>  Glissée dorsale avec battements, mouvements simultanés des bras, le retour des bras est aérien et rapide.</p>	<p><b>En position dorsale :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- regarder au plafond,</li> <li>- le corps reste indéformable</li> <li>- aller tout droit (repère bord ou ligne d'eau)</li> </ul>



<p><b>12. DOS COMPLET</b> Glissée dorsale avec bras dans le prolongement du corps, battements, mouvements alternatifs des bras, avec retour aérien.</p>	<p>- le retour aérien des bras est le plus rapide possible</p> <p><i>Tous ces exercices peuvent se faire en neutralisant les jambes par un pull-buoy placé entre les cuisses.</i></p>
<p><b>13. RATTRAPÉ ARRIÈRE EN DOS</b> Glissée dorsale avec les bras dans le prolongement du corps, battements, propulsion avec un seul bras à la fois, et arrêt du bras dans le prolongement du corps.</p>	
<p><b>14. LE BATEAU TORPILLE</b> Glissée ventrale, 4 mouvements en crawl, 1/2 vrille, 4 mouvements en dos, 1/2 vrille....</p>	<p>Aller droit grâce à un corps indéformable.</p>

### Objectif VI.3 : réaliser des expirations complètes et enchaînées

<p><b>SITUATIONS</b></p>	<p><b>REPÈRES</b> à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p>
<p><b>1. CONCOURS DE BULLES</b> Soit par deux, l'un fait, l'autre observe. Soit tous les enfants en même temps.</p> <p>Faire des bulles le plus longtemps possible, par le nez, par la bouche, par les deux, dans le petit bain. → <b>Variante 1</b> : faire la plus grosse bulle d'un coup. → <b>Variante 2</b> : faire 10 lâchers de bulles successifs sans ressortir la tête de l'eau. → <b>Variante 3</b> : faire 10 longs lâchers de bulles, en reprenant de l'air à chaque fois.</p>	<p>Il faut voir remonter des bulles à la surface.</p>
<p><b>2. LE SOUFFLET</b> Dans le petit bain, tous ensemble.</p> <p>Mains à la goulotte s'accroupir sous l'eau pour souffler puis se redresser pour inspirer. Recommencer plusieurs fois de suite sans que les mains ne quittent le mur. → <b>Variante 1</b> : idem dans le grand bain. → <b>Variante 2</b> : varier les durées d'expiration : de plus en plus longues (varier les débits).</p>	<p>Souffler longtemps en continu jusqu'à expiration complète, puis inspirer vite bouche grande ouverte et souffler à nouveau en continu.</p> <p><b>Remarques : il faut sentir et entendre des bulles en continu sous l'eau.</b></p>
<p><b>3. ALLER TOUCHER LE FOND</b> Dans le petit bain : avec le genou, la main, le coude, les fesses... l'oreille... se coucher, rester 5 sec... → <b>Variante</b> : idem dans une eau de plus en plus profonde, voire dans le grand bain.</p>	<p>Comprendre que pour descendre, il faut souffler longuement.</p> <p>Souffler « tout son air » (ça dure longtemps), il y a des bulles en continu.</p>

<p><b>4. JACQUES A DIT</b>  En soufflant, aller toucher le fond avec la partie du corps indiquée par l'enseignant : Jacques a dit « les mains » ; on commencera par les mains, les genoux... pour demander ensuite le dos, le ventre...  (préconiser les pénalités, éviter les éliminations).  → <b>Variante</b> : demander deux parties du corps successivement...</p>	
<p><b>5. JEU DU PISTON</b>  A et B debout face à face se tiennent par les mains dans le petit bain. Ils s'accroupissent alternativement en soufflant dans l'eau et se redressent pour inspirer, en veillant à ne jamais être debout en même temps.</p>	
<p><b>6. LE KANGOUROU</b>  Du petit bain vers le grand bain, sauter à pieds joints en avançant et en s'accroupissant sous l'eau à chaque réception (souffler) pour sauter ensuite vers le haut et l'avant (inspirer). Plus on va vers le profond, plus le temps d'expiration est long.</p>	
<p><b>7. LE BOUCHON</b>  Dans le grand bain (maxi 2 m), en position verticale, souffler pour descendre, prendre appui au fond pour remonter à la surface, inspirer et recommencer plusieurs fois.</p>	
<p><b>8. LA FUSÉE À BULLES</b>  Glissée ventrale, avec expiration longue et complète.</p>	<p>Contrôler l'expiration par la présence de bulles.</p>
<p><b>9. LA FUSÉE À MESSAGES</b>  Glissée ventrale au-dessus d'anneaux posés au fond et espacés d'1 m. Tout en glissant au-dessus des anneaux, envoyer un message de bulles à chaque fois que l'on en passe un.</p>	
<p><b>10. INSPIRATION : PLACEMENT DE LA TÊTE</b></p> <p><b>Statique</b> : debout dans le petit bain, épaules et tête dans l'eau, un bras allongé devant, l'autre derrière, souffler dans l'eau, puis inspirer vite en tournant la tête du côté libre, et recommencer.</p> <p><b>Dynamique</b> : réaliser une glissée, garder un bras allongé devant, ramener l'autre au niveau de la cuisse (position Superman) en soufflant dans l'eau, puis inspirer vite en tournant la tête du côté libéré, et recommencer.</p>	<p><u>Pour inspirer</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la tête doit basculer latéralement,</li> <li>- la tête reste en contact avec le bras avant,</li> <li>- vu de face, le front du nageur ne doit jamais apparaître.</li> </ul> <p><u>Travail du bras</u> : chercher l'eau loin devant et l'amener loin derrière (toucher la cuisse avec le pouce) sans altérer la position torpille.</p>

<p><b>11. INSPARATION : RECHERCHE D'UN RYTHME RESPIRATOIRE</b></p> <p>Marcher en faisant des mouvements de crawl en soufflant dans l'eau. Quand nécessaire, inspirer sur le côté du bras qui est en fin de traction (on peut ralentir le mouvement) et continuer.</p> <p>→ <b>Variante</b> : proposer d'autres rythmes respiratoires (2 temps, 3 temps, 4 temps, 2-3-4-3-2...)</p>	<p>Le visage sort de l'eau en même temps que la main et s'immerge en même temps qu'elle.</p>
<p><b>12. LE BATEAU VA PLUS LOIN</b></p> <p>Après une glissée ventrale (pull-buoy entre les cuisses) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aller le plus loin possible en tournant les bras et en soufflant,</li> <li>- quand nécessaire, inspirer sur le côté du bras qui est en fin de traction (on peut ralentir le mouvement),</li> <li>- recommencer un cycle de bras.</li> </ul>	<p>Pour inspirer, la tête pivote mais ne se redresse pas.</p>

## VII. SI L'ENFANT NAGE 15 MÈTRES

**À la fin de cette étape, il devra réussir les 2 parties du test du palier 2 des programmes :**

- 1. Se déplacer sur 25 mètres, puis toucher le mur, se retourner et faire une glissée, puis nager pour regagner le bord.
- 2. Enchaîner, sans reprise d'appuis, en grande profondeur :
  - o sauter ou plonger
  - o puis passer dans un cerceau immergé en position verticale à une distance de 3 à 7 m du bord selon que l'élève saute ou plonge
  - o puis se maintenir en surface sur place pendant au moins 5 secondes
  - o puis regagner le bord

(Voir en annexe le détail du test et quelques situations complémentaires pour le préparer)

**Objectifs : il faudra donc amener l'enfant à**

- 1. coordonner la respiration à la propulsion pour nager plus loin sur le ventre**
- 2. nager plus loin sur le ventre en améliorant l'efficacité de la propulsion**
- 3. nager plus loin sur le dos en améliorant l'efficacité de la propulsion**
- 4. plonger (entrer dans l'eau par la tête)**



Ces 4 points peuvent être abordés dans n'importe quel ordre.

**Situation de référence en position ventrale :**  
**(elle permet d'observer ce que les élèves savent faire et ce qu'ils doivent encore apprendre)**  
 Après une glissée ventrale, nager le plus loin possible en tournant les bras et en inspirant sur le côté quand nécessaire.

<b>CE QUE L'ON OBSERVE</b>	<b>LES CAUSES POSSIBLES</b>	<b>CE QU'IL DOIT APPRENDRE</b>
L'élève relève la tête	pour inspirer	Voir chapitres VI.3 et VII.1
	pour respirer (expirer et inspirer)	Voir chapitre VI.3
	pour voir où il va	Voir chapitre III
	...	
L'élève s'essouffle	car l'expiration sous-marine n'est pas complète	Voir chapitres VI.3 et VII.1
	car les battements de jambes sont trop rapides	Voir chapitre VII.2
	car les mouvements de bras sont trop rapides	Voir chapitre VII.2
	...	
L'élève s'asphyxie	car il ne respire pas	Voir chapitres VI.3 et VII.1
	car il ne souffle pas dans l'eau mais hors de l'eau au moment où il devrait inspirer	
	car l'expiration sous-marine n'est pas complète	
	...	
L'élève "n'avance pas"	car il n'est pas en position "torpille"	Voir chapitre V
	car ses mouvements ne sont pas efficaces	Voir chapitre VII 2
	...	
L'élève "ne va pas droit"	car il n'ouvre pas les yeux	Voir chapitre III
	car ses mouvements de bras ne sont pas symétriques	Voir chapitre VII 2
	...	

## **Objectif VII.1: coordonner la respiration à la propulsion pour nager plus loin sur le ventre**

<b>SITUATIONS</b>	<b>REPÈRES</b>
	à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<p>1. SOUFFLER TOUT SON AIR</p> <p>Dans le petit bain, se laisser couler en réalisant une expiration complète.</p> <p>L'élève doit être capable de rester immobile au fond du bassin pendant quelques secondes.</p> <p>L'exercice se poursuivra par des expirations complètes de plus en plus rapides.</p>	<p>Lorsque tout l'air est expiré alors l'élève ressort la tête de l'eau pour inspirer : il ne doit plus avoir d'air à souffler.</p>

<p>2. SOUFFLER TOUT SON AIR ET INSPIRER VITE plusieurs fois de suite  <b>Accroché au bord du bassin, réaliser une immersion avec une expiration complète (sans lâcher le bord) reprendre de l'air très rapidement et s'immerger à nouveau.</b> Durant au moins 1 minute.</p>	<p>Le temps d'inspiration ne doit pas excéder 1 ou 2 secondes.</p>
<p>3. SOUFFLER TOUT SON AIR ET INSPIRER VITE SUR LE CÔTÉ plusieurs fois de suite, ALLONGÉ SUR LE VENTRE  <b>Idem exercice 2 mais en tenant la goulotte d'une seule main, l'autre bras le long du corps et allongé avec un pull-buoy entre les jambes, visage dans l'eau. Inspirer sur le côté. Un léger battement peut être ajouté.</b>  Durant 1 à 2 minutes</p>	<p>La tête pivote sur le côté, mais ne se redresse pas. Garder le bras tendu en contact avec l'oreille durant tout l'exercice.</p> 
<p>4. SOUFFLER TOUT SON AIR ET INSPIRER VITE SUR LE CÔTÉ, ALLONGÉ SUR LE VENTRE EN DEPLACEMENT  <b>Position identique à celle de l'exercice 3 mais en déplacement grâce à une glissée et des battements de jambes.</b></p>	
<p>5. ALLONGÉ SUR LE VENTRE EN DEPLACEMENT, SOUFFLER TOUT SON AIR ET INSPIRER VITE SUR LE CÔTÉ SUR UN MOUVEMENT DE BRAS  Après une glissée prolongée par des battements et une expiration complète, réaliser un mouvement de bras en inspirant sur le côté, puis reprendre immédiatement la position initiale.  Puis recommencer avec le même bras....  <b>Sur au moins 10 m.</b>  → <b>Variante 1</b> : changer de bras à chaque longueur.  → <b>Variante 2</b> : changer de bras tous les trois mouvements.  → Variante 3 : <b>changer de bras à chaque mouvement.</b></p>	<p>Bien se replacer en position torpille entre deux mouvements et la conserver au moins 3 secondes.</p>
<p><b>1. CRAWL 2 TEMPS</b>  Réaliser la situation de référence en plaçant un temps d'inspiration tous les 2 mouvements de bras.  On inspire donc toujours du même côté.</p>	<p><b>Ne pas altérer la position torpille :</b></p>  <p>La tête pivote mais ne se redresse pas.  Pour inspirer, le visage sort de l'eau en même temps que la main et se replace quand la main retourne dans l'eau.</p>
<p><b>2. CRAWL 4 TEMPS</b>  Réaliser la situation de référence en plaçant un temps d'inspiration tous les 4 mouvements de bras.  On inspire donc toujours du même côté.</p>	<p><b>Remarques :</b>  Avec le temps, l'élève adoptera le rythme qui lui convient le mieux (2 temps, 4 temps, 3 temps).</p>

### 3. CRAWL 3 TEMPS

Réaliser la situation de référence en plaçant un temps d'inspiration tous les 3 mouvements de bras.

On inspire donc alternativement de chaque côté.

## Objectif VII.2 : améliorer l'efficacité de sa propulsion pour nager plus loin sur le ventre

SITUATIONS	REPÈRES
<p>1. NAGER AVEC UN SEUL BRAS Partir en glissée ventrale, petits battements. Tenir un objet flottant dans une main qui restera devant pendant tout l'exercice. Enchaîner les mouvements de propulsion avec l'autre bras → <b>Variante 1</b> : sans l'objet flottant. → Variante 2 : <b>le long d'une ligne d'eau ; c'est le bras qui est du côté de la ligne d'eau qui travaille.</b></p>	<p><i>On ne donnera qu'un repère à la fois.</i> La tête reste fixe et bien placée (cf. position torpille).</p> <p><b>Pour le bras qui travaille :</b> La main entre dans l'eau loin devant.  La main est en forme de cuillère. La main pousse beaucoup d'eau loin vers les pieds.</p>
<p>2. NAGER EN RATRAPÉ (à réaliser sur de courtes distances et pas trop longtemps pour ne pas désynchroniser la nage) <b>Glissée ventrale avec battements. Bloquer le bras droit devant pendant que le bras gauche fait un mouvement et inversement : un seul bras travaille à la fois. Inspirer d'un même côté.</b></p>	<p><b>En fin de poussée :</b> Le bras se tend (toucher la cuisse avec le pouce).</p> <p><b>Retour aérien :</b> Le bras sort de l'eau par le coude, se fléchit (on peut se chatouiller sous le bras en passant), l'avant-bras est relâché mais la main ne traîne pas dans l'eau.</p>
<p>3. NAGER EN S'ÉCONOMISANT Avec un pull-buoy entre les jambes, <b>faire une glissée ventrale et nager 10 à 25 m en crawl en faisant le moins de mouvements de bras possible.</b></p>	<p>Compter ses mouvements, comparer, recommencer.</p> <p><b>Qu'est ce qui permet de s'économiser ?</b> - chercher beaucoup d'eau loin devant pour l'amener loin derrière en accélérant ; - le retour aérien se fait avant-bras et main relâchés.</p>
<p>4. NAGER AVEC DES PALMES</p>	<p>Sentir que les palmes permettent de réduire la fréquence des battements et donc de ne pas s'essouffler.</p>

## Objectif VII.3 : améliorer l'efficacité de sa propulsion pour nager plus loin sur le dos

**Situation de référence en position dorsale :**  
**(elle permet d'observer ce que les élèves savent faire et ce qu'ils doivent encore apprendre)**  
 Partir d'une glissée dorsale, bras dans le prolongement du corps, nager en dos crawlé le plus loin possible.

CE QUE L'ON OBSERVE	LES CAUSES POSSIBLES	CE QU'IL DOIT APPRENDRE
L'élève est en position semi assise	car sa tête est redressée (il regarde ses pieds) ...	Voir chapitre IV.3
L'élève s'essouffle	car les battements de jambes sont trop rapides	Voir chapitre VII.3
	car les mouvements de bras sont trop rapides	Voir chapitre VII.3
	car il respire mal ...	Adapter sa respiration
L'élève "boit la tasse"	car il ne maîtrise pas la glissée dorsale, bras dans le prolongement du corps	Voir chapitre V
	car le retour aérien des bras est trop lent ...	Voir chapitre VII.3
L'élève "n'avance pas"	car il n'est pas en position "torpille"	Voir chapitre IV.3
	car ses mouvements ne sont pas efficaces ...	Voir chapitre VII
L'élève "ne va pas droit"	car il ne prend pas de repères visuels	Voir chapitre IV.3
	car ses mouvements de bras ne sont pas identiques à droite et à gauche ...	Voir chapitre VII

SITUATIONS	REPÈRES
<p><b>1. DOS ALTERNATIF À PARTIR DE LA POSITION TORPILLE À L'ARRÊT</b>            S'allonger sur le dos en position TORPILLE. Battre un peu des jambes pour les faire remonter à la surface. Tourner les bras</p>	<p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <p><b>Ne pas altérer la position torpille dorsale.</b>            Le retour aérien des bras doit être très rapide afin de maintenir le corps en équilibre sur l'eau.</p>
<p><b>2. DOS À DEUX BRAS</b>            Faire une glissée dorsale, bras dans le prolongement du corps. La prolonger par des battements de jambes puis tourner les bras en simultané.</p>	<p>Idem.            Le temps de glisse (3 secondes) se fera lorsque les bras seront dans le prolongement du corps (pas d'arrêt lorsque la main touche la cuisse).</p>
<p><b>3. DOS UN BRAS</b>            Avec un seul bras l'autre étant fixé dans le prolongement du corps (tenir un objet flottant).</p>	

<p><b>4. RATTRAPÉ ARRIÈRE EN DOS</b> Un bras rattrape l'autre dans le prolongement du corps (exercice de rattrapé). On peut tenir un objet alternativement d'une main puis de l'autre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrée de la main par le petit doigt, enfoncer l'épaule, tirer et pousser l'eau vers ses pieds le plus près du corps (le bras se fléchit),</li> <li>- frôler la cuisse en fin de poussée,</li> <li>- dégager l'épaule (pendant que l'autre s'enfonce),</li> <li>- la main sort de l'eau par le pouce</li> <li>- retour aérien bras tendu et rapide (frôler l'oreille)</li> <li>- la tête garde sa position droite regard au plafond.</li> </ul>
<p><b>5. NAGER SUR LE DOS EN S'ÉCONOMISANT</b> Avec un pull-buoy entre les jambes, <b>faire une glissée dorsale et nager 10 à 25 m en dos crawlé en faisant le moins de mouvements de bras possible.</b></p>	<p>Compter ses mouvements, comparer, recommencer. <b>Qu'est ce qui permet de s'économiser ?</b></p>

## Objectif VII.4 : plonger (entrer dans l'eau par la tête)

### Recommandations de sécurité :




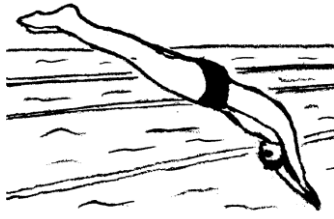
- attention à la profondeur (minimum 1,80 m),
- l'enfant qui plonge ne doit pas pouvoir heurter l'échelle ou le bord ni entrer en collision avec un autre enfant,
- les orteils doivent être accrochés au bord (en griffes) pour ne pas glisser.

### A. Les bascules et les premières entrées par la tête

<b>SITUATIONS</b>	<b>REPÈRES</b>
<p><b>1. LES ROULADES</b> Accroupi en bordure d'un tapis posé partiellement sur l'eau, les mains tenant les tibias, rouler vers l'avant dans l'eau.</p>	<p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <p>Garder le contact menton-poitrine et entrer dans l'eau par la nuque.</p>
<p><b>2. LES BASCULES</b> Au bord d'un tapis épais partiellement posé sur l'eau, les mains tenant les chevilles, jambes fléchies, se laisser basculer en avant. ○ idem jambes tendues → <b>Variante</b> : basculer à plusieurs en même temps, en cascade,...</p>	<p>RAPPEL : attention à la profondeur (minimum 1,80 m).</p> <p>Remarque : Le tapis permet de diminuer l'appréhension.</p>



## B. Plonger

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<p><b>1. PLONGER DÉPART ASSIS</b></p>  <p>Assis au bord, pieds dans la goulotte ou à plat contre le mur. Avancer les fesses au bord du mur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer bras et tête en position TORPILLE,</li> <li>- basculer en avant en poussant légèrement sur le(s) pied(s),</li> <li>- dans l'eau, rechercher la position TORPILLE</li> <li>- redresser le gouvernail des mains pour remonter à la surface de l'eau.</li> </ul>
<p><b>2. PLONGER DÉPART SUR UN GENOU</b></p> <p>Un pied posé au sol crocheté au bord et un genou posé sur une planche.</p> 	
<p><b>3. PLONGER DÉPART ACCROUPI, PIEDS DÉCALÉS</b></p> <p>Accroupi au bord pieds décalés (le pied avant est crocheté au bord).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer bras et tête en position TORPILLE,</li> <li>- basculer en avant en poussant légèrement sur le(s) pied(s),</li> <li>- dans l'eau, rechercher la position TORPILLE</li> <li>- redresser le gouvernail des mains pour remonter à la surface de l'eau</li> </ul>
<p><b>3. PLONGER DÉPART SEMI FLÉCHI, PIEDS DÉCALÉS</b></p> <p>Semi fléchi pieds décalés (le pied avant est crocheté au bord).</p>	
<p><b>4. PLONGER DÉPART SUR UNE JAMBE</b></p> <p>En équilibre sur un pied, l'autre jambe tendue en arrière (avec aide de l'enseignant).</p>	
<p><b>5. PLONGER DÉPART DEBOUT</b></p>  <p>Départ debout, jambes semi fléchies, bras et tête placés comme décrit ci-dessus, basculer vers l'avant en donnant une impulsion.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer bras et tête en position TORPILLE,</li> <li>- basculer en avant en poussant sur le(s) pied(s),</li> <li>- dans l'eau, rechercher la position TORPILLE</li> <li>- redresser le gouvernail des mains pour remonter à la surface de l'eau</li> </ul>

→ **Variante** : possibilité de plonger pieds décalés.

→ **Variante** : (inciter l'élève à produire une impulsion). Plonger par-dessus une frite tenue devant les pieds de l'élève et au-dessus de l'eau.

## ANNEXE 1 :

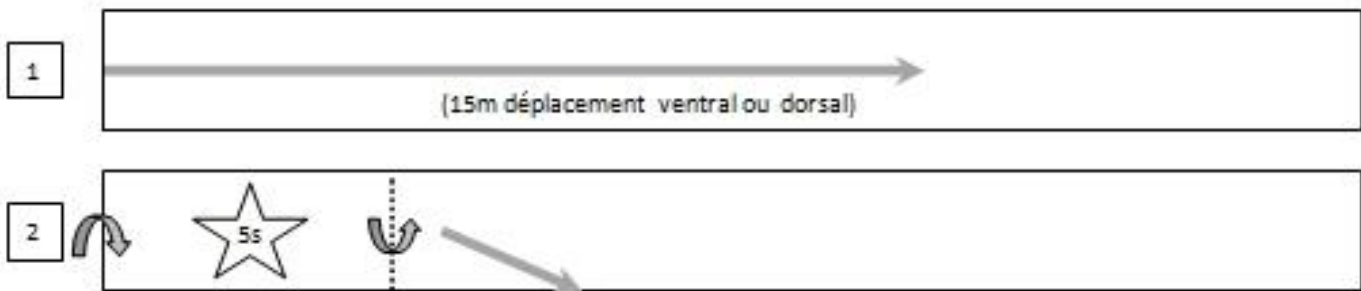
# Les tests natation 2011 et le savoir-nager 2015 et quelques situations complémentaires pour les préparer

**ATTENTION : les tests sont à proposer aux élèves dès qu'ils sont prêts. Il n'est pas pertinent d'y consacrer une séance entière en fin d'unité d'apprentissage.**

## TEST DU PALIER 1 :

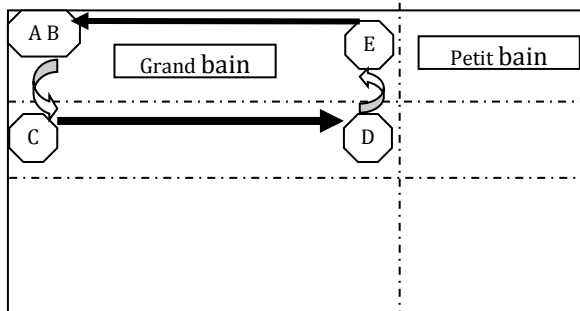
2 parties séparées par un temps de récupération :

- 1. Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui.
- 2. enchaîner sans reprise d'appui, en moyenne profondeur (minimum 1 m 80 pour une question de sécurité) :
  - sauter dans l'eau
  - se laisser remonter
  - puis se laisser flotter 5 secondes
  - puis passer sous une ligne d'eau
  - puis regagner le bord



<b>SITUATIONS permettant de travailler la 2<sup>ème</sup> partie du test</b>	<b>REPÈRES</b> à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<p><b>1. PASSER SOUS UNE (puis plusieurs) LIGNE D'EAU ou PERCHE :</b> dans le grand bain, partir du bord en glissée ventrale, puis passer sous la ligne d'eau (placée à environ 4 m du bord), puis rejoindre le bord</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- sous une perche posée sur les lignes d'eau,</li><li>- sous 2 perches posées à 2 m de distance l'une de l'autre,</li><li>- sous un pont de singe...</li></ul>	<p>Pour passer sous un obstacle :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- à l'approche de celui-ci, redresser la tête (pour voir l'obstacle),</li><li>- la baisser à nouveau en tirant sur les 2 bras en même temps (comme une grande brasse),</li><li>- passer dessous en continuant la propulsion avec des battements de jambes et des mouvements de brasse pour les bras,</li><li>- redresser la tête et tirer sur les bras pour revenir en surface.</li></ul> <p>Pour nager jusqu'à un éventuel 2<sup>e</sup> obstacle, progresser en brasse de bras et battements de jambes.</p>

## 2. EXEMPLE DE PARCOURS :



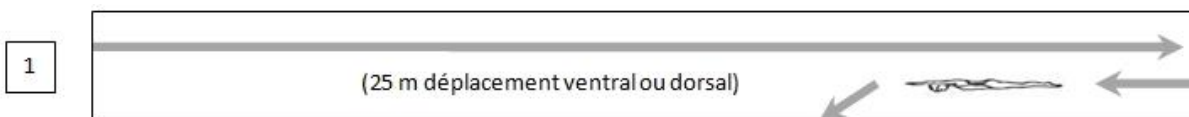
A : descendre le long de l'échelle jusqu'au barreau le plus profond (Variante : entrer dans l'eau par un saut en chandelle).  
 B : se laisser remonter à la surface sans aucun mouvement.  
 BC : passer sous la ligne d'eau.  
 CD : reprendre appui au bord, réaliser une glissée ventrale et aller toucher la ligne d'eau située à 15 m de C, regard dirigé vers le fond (possibilité de s'accrocher à la ligne d'eau si nécessaire).  
 DE : passer sous la ligne d'eau.  
 EA : revenir vers le grand bain le long du mur, sur le ventre, tête dans l'eau et regard dirigé vers le fond (possibilité de s'accrocher au mur si nécessaire)

Variante : aller sur le ventre(CD) retour sur le dos (EA)

## TEST DU PALIER 2 :

### 2 parties séparées par un temps de récupération :

- Se déplacer sur 25 m, puis toucher le mur, se retourner et faire une glissée, puis nager pour regagner le bord.
- Enchaîner, sans reprise d'appuis, en grande profondeur :
  - sauter ou plonger
  - puis passer dans un cerceau immergé en position verticale à une distance de 3 à 7 m du bord selon que l'élève saute ou plonge
  - puis se maintenir en surface sur place pendant au moins 5 secondes
  - puis regagner le bord



### SITUATIONS pour préparer la partie 2 du test du palier 2

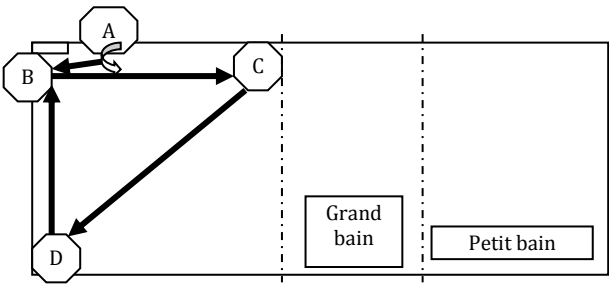
### REPÈRES

à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves

#### 1. RESTER SUR PLACE :

Se déplacer dans le grand bain en se suivant, et au signal du maître rester sur place un instant puis repartir en nageant.

S'aider des bras et des jambes pour se maintenir : les bras font de grandes godilles, et les jambes des pédalages ou des battements.

<p><b>2. JEU 1 2 3 SOLEIL</b> dans le grand bain</p> <p><b>Variantes</b> : demander les arrêts dans différentes positions: allongé dos, assis, groupé.</p>	<p>Orienter la tête et s'aider des bras pour changer de position.</p> <p>Se maintenir avec bras et jambes, mais sans avancer.</p>
<p><b>3. ENTRER DANS UN CERCEAU, S'Y MAINTENIR, EN RESSORTIR</b></p>	<p>Passer sous l'eau grâce à une grande brasse, se redresser et se maintenir avec des godilles de mains et des pédalages ou des battements. Pour ressortir du cerceau, se laisser descendre, puis faire une grande brasse.</p>
<p><b>4. ÉCHANGER UN BALLON, UN OBJET FLOTTANT PAR 2 FACE À FACE DANS LE GRAND BAIN</b></p>	
<p><b>5. PARCOURS</b></p> 	<p>A : Basculer en avant, doigts de pieds accrochés au bord, menton à la poitrine, mains tenant les chevilles (sécurité : on veillera à être loin de l'échelle),</p> <p>Rejoindre le bord en B,</p> <p>BC : Reprendre appui au mur en B puis glisser en position torpille prolongée par des battements de jambes pour atteindre C (distance BC 6 à 7 m),</p> <p>CD : Sur le ventre faire tourner les bras en effectuant des battements de jambes,</p> <p>DB : Prendre appui au bord en D et glisser en position torpille dorsale prolongée par des battements de jambes pour atteindre B.</p>

**TEST DU SAVOIR-NAGER 2015 (arrêté du 9 juillet 2015) :**

**Connaissances et attitudes :**

*Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème*

*Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé*

*Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée*

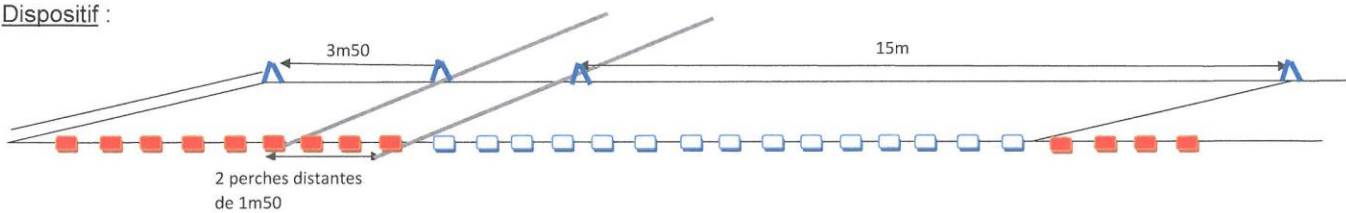
**Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :**

- A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière, départ en position accroupie
- se déplacer sur une distance de 3,5m en direction d'un obstacle
- franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5m
- se déplacer sur le ventre sur une distance de 15m
- au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres

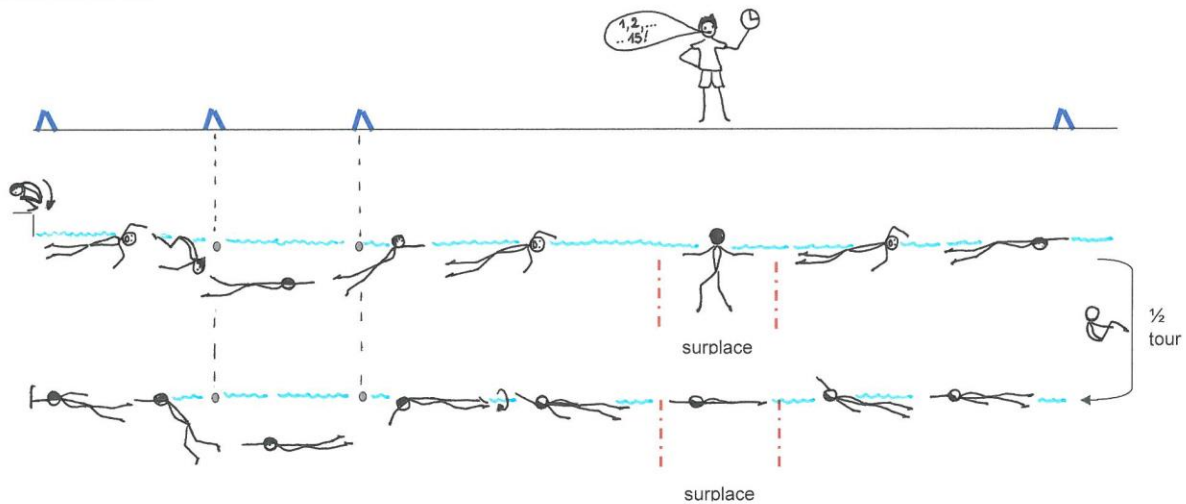
- faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale
- se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres
- au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres
- se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète
- se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.

Evaluation du Savoir Nager BO du 23 juillet 2015

Dispositif :



Parcours en aller-retour à réaliser sans lunettes et sans reprise d'appui :



<b>SITUATIONS POUR PREPARER LE TEST DU SAVOIR-NAGER</b>	<b>REPÈRES</b> à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<p><b>1. PARCOURIR UNE DISTANCE DE 1,5m EN IMMERSION COMPLETE</b></p> <p>Parcourir 15m minimum en alternant les déplacements en crawl et les immersions longues entre 2 repères (frites posées à moitié sur l'eau et à moitié sur le bord).</p> <p>Augmenter progressivement la longueur à parcourir sous l'eau.</p> <p>→ <b>Variante</b> : idem en passant dans des cerceaux verticaux immergés à profondeur variable.</p>	<p>- Pour basculer en avant : grouper le corps et faire une grande brasse avec les bras.</p> <p>- Pour progresser sous l'eau : s'allonger et faire une grande brasse jusqu'aux cuisses avec les bras et des battements de jambes.</p> <p>- respiration : en apnée.</p>
<p><b>2. REALISER UN SURPLACE PENDANT 15s.</b></p> <p><b>JEU 1 2 3 SOLEIL</b> dans le grand bain :</p> <p>→ <b>Variante</b> : demander des surplaces dans différentes positions : allongé dos, debout.</p>	<p><u>En position verticale</u> : avec de grandes godilles de bras et des battements de jambes ou du pédalage.</p> <p><u>En position horizontale</u> : s'allonger le plus possible en position torpille dorsale.</p>
<p><b>3. ENCHAINER DE FAÇONS VARIEES LES DIFFERENTES PARTIES DU TEST</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bascule arrière à partir du bord ou d'un tapis + déplacement ventral sur 15m + surplace vertical (augmenter le temps progressivement jusqu'à 15s.)</li> <li>- Passer sous un obstacle + surplace vertical + passer sous un obstacle + finir longueur en crawl</li> <li>- Passage du crawl au dos crawlé au signal de l'enseignant.</li> <li>- Passer sous un obstacle + surplace allongé dos + nager en dos crawlé + surplace allongé dos</li> <li>- Nager en dos crawlé + surplace allongé dos + nager en dos crawlé + se retourner + nager en crawl</li> </ul>	