

## Composition des documents

<b>Document 1</b>	<b>Tableau des composantes de l'activité Natation, par niveau d'habileté</b>	<b>Page 2</b>
<b>Document 2</b>	<b>Exemples de situations, par composante, permettant de travailler le passage d'un niveau d'habileté à l'autre</b>	<b>Pages 3, 4, 5</b>
<b>Document 3</b>	<b>Grille statistique générale Niveaux pouvant être atteints en fonction du nombre de modules de natation suivis</b>	<b>Page 6</b>

*Les propositions faites dans les documents 1 et 2 ont été élaborées par des enseignants et des MNS regroupés autour de CPC et de CPD du Val d'Oise au cours de plusieurs stages.*

# Document 1

## Tableau des composantes de l'activité Natation, par niveau d'habileté

Niveaux d'habileté→ Composantes ↓	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
Entrées dans l'eau	Descendre avec aide	- Descendre sans aide - Se laisser glisser (bord ou toboggan)	Sauter dans le petit bain - avec aide - sans aide	Sauter dans le grand bain avec aide	- Sauter dans le grand bain sans aide - Diversifier les entrées	Maîtriser la technique du plongeon
Immersion	S'immerger partiellement avec appuis plantaires en position statique	S'immerger totalement avec ou sans ouverture des yeux, en dynamique et en apnée	S'immerger totalement sur un temps très court, avec ouverture des yeux, en dynamique et avec une intention	S'immerger totalement en statique, sans appui fixe et avec expiration	S'immerger avec déplacement et expiration	S'immerger en position horizontale sur un déplacement long
Equilibration	Conserver des repères de terrien dans différentes situations simples où l'équilibre est remis en cause	Perdre ses appuis plantaires momentanément	-Rechercher l'équilibre en inclinaison et en allongement  -Accéder à la glissée ventrale	-Maîtriser l'équilibre horizontal et vertical  -Prendre des repères de flottaison	Maîtriser son équilibre - ventral : tête en haut ou en bas - horizontal : ventral ou dorsal Passer d'un équilibre à l'autre	Maîtriser son équilibre en profondeur (roulades, vrilles, ...)
Respiration	Respirer uniquement hors de l'eau (voies respiratoires émergées)	-Immerger les voies respiratoires -Bloquer sa respiration	Immerger les voies respiratoires et contrôler l'expiration	Alterner l'inspiration et l'expiration sans régularité	Alterner l'inspiration et l'expiration avec régularité	Placer l'inspiration et l'expiration sur les temps « justes »
Propulsion	Accepter de se déplacer avec appuis plantaires : - en se tenant à un appui fixe - en se tenant à un appui mobile - sans se tenir	Se déplacer avec appuis plantaires sans se tenir : - en avant - en arrière - sur le côté	Se déplacer sans appui plantaire (au fond) après une poussée ventrale : - avec matériel - sans matériel	Utiliser les moyens de propulsion, mains, pieds, mains + pieds : - sur le ventre - sur le dos ► avec matériel ► sans matériel	Synchroniser et alterner ses moyens de propulsion pour : - + d'efficacité - + de distance - + de vitesse	-Codifier les nages  -Se déplacer en continuité  -Développer les capacités de vitesse et de résistance

## Document 2

### Exemples de situations, par composante, permettant de travailler le passage d'un niveau d'habileté à l'autre

Niveaux d'habileté→ Composantes ↓	Pour passer du niveau 1 au niveau 2	Pour passer du niveau 2 au niveau 3	Pour passer du niveau 3 au niveau 4	Pour passer du niveau 4 au niveau 5	Pour passer du niveau 5 au niveau 6	Niveau 6
Entrées dans l'eau	<p>J'entre dans l'eau de différentes façons avec aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- avec l'aide d'un adulte</li> <li>- avec l'aide de l'échelle</li> <li>- avec l'aide du bord</li> <li>- avec l'aide d'un engin flottant</li> </ul>	<p>J'entre dans l'eau de différentes façons sans aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Par l'échelle : de dos, de face</li> <li>- par le bord : de dos, de face</li> <li>- avec la perche, en pompier</li> <li>- avec le tapis</li> <li>- en glissant par le toboggan</li> </ul> <p>J'entre dans l'eau de différentes façons sans aide et je remonte par un endroit différent</p>	<p>Je saute dans le petit bain</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans un cerceau</li> <li>- Par-dessus une frite</li> <li>- En hauteur</li> </ul> <p>► avec aide ► sans aide</p> <p>Jeu : au signal, je ne suis pas le dernier dans l'eau (signal sonore ou visuel)</p>	<p>Je saute dans le grand bain entre les lignes de flottaison avec l'aide de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La perche</li> <li>- La ceinture</li> <li>- Une frite</li> <li>- Une planche</li> <li>- Un adulte au départ</li> </ul> <p>Je saute dans le grand bain entre les lignes de flottaison et j'attrape des objets flottants</p>	<p>J'entre dans l'eau de 4 façons différentes :</p> <p>Par exemple →</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En avant</li> <li>- Accroupi</li> <li>- Vers le haut</li> <li>- Du plot</li> <li>- En boule</li> <li>- Par-dessus les obstacles ...</li> </ul> <p>Je saute d'un plongoir</p>	<p>Je plonge de différentes hauteurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Près</li> <li>- Loin</li> </ul> <p>Jeu : au signal, je ne suis pas le dernier à plonger</p> <p>Je plonge sans faire de bruit (le roi du silence)</p>
Immersion	<p>Je reste dans l'eau en ne gardant que la tête hors de l'eau</p> <p>J'accepte que l'on m'arrose lorsque je fais la statue</p> <p>Je mets mon visage dans l'eau et je compte jusqu'à 3</p>	<p>Je mouille tout le bonnet et je compte jusqu'à 5</p> <p>J'ouvre les yeux sous l'eau et je regarde les autres</p> <p>Je m'immerge progressivement le long de la perche</p> <p>Je m'assois au fond du bassin (petit bain)</p>	<p>Je traverse le bassin en passant sous les frites que tiennent mes camarades</p> <p>Je ramasse au moins trois objets immergés différents</p>	<p>A deux, je passe sous les jambes de mon camarade</p> <p>A plusieurs, je traverse le bassin en passant sous les jambes de mes camarades</p> <p>Je passe dans les cerceaux immergés et je ramasse au moins 3 objets différents</p>	<p>J'entre dans l'eau à un endroit et je me déplace sous l'eau pour en ressortir à un autre endroit (repère de la perche)</p> <p>Je me déplace dans l'eau pour remonter 3 objets différents à des distances et à des profondeurs différentes</p>	<p>Je déplace le palet ou l'objet immergé au fond de l'eau en le poussant d'un bord du bassin à l'autre, le plus rapidement possible</p> <p>Je rassemble et/ou classe le plus d'objets éparpillés (au fond du bassin)</p>

## Document 2 (suite)

Niveaux d'habileté→ Composantes ↓	Pour passer du niv 1 au niv 2	Pour passer du niv 2 au niv 3	Pour passer du niv 3 au niv 4	Pour passer du niv 4 au niv 5	Pour passer du niv 5 au niv 6	Niveau 6
<b>Equilibration</b>	<p>Je me déplace en marchant et en évitant de toucher les objets flottants et mes camarades</p> <p>Je réussis à garder un appui plantaire malgré les mouvements de l'eau (jeu des statues)</p>	<p>Je me déplace en étant maintenu en équilibre par un camarade qui :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Me maintient au niveau du dos</li> <li>- Me maintient au niveau de la nuque</li> <li>- Me tracte par les bras</li> </ul> <p>Je descends et je reste droit sous l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En m'aidant avec la perche ou le bord</li> <li>- Sans aide</li> </ul> <p>Je flotte sans mettre les pieds par terre pendant 5 secondes en m'aidant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- D'une planche</li> <li>- De 2 planches</li> <li>- D'une ou de 2 frites</li> </ul>	<p>Je fais le bouchon (vertical) pendant 3 secondes</p> <p>Je fais l'étoile avec une ou 2 planches pendant 10 secondes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur le ventre</li> <li>- Sur le dos</li> </ul> <p>Je me déplace en faisant l'étoile (l'étoile filante)</p> <p>Je tiens assis sur une planche</p> <p>Je tiens allongé avec un ballon sous le ventre</p>	<p>Je traverse la largeur du bassin en passant d'une position ventrale à une position dorsale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avec une planche</li> <li>- Avec un pull-boy</li> <li>- Sans aucune aide</li> </ul>	<p>Je passe d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal en basculant vers l'arrière :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avec une planche</li> <li>- Avec un ballon</li> <li>- Sans aucune aide</li> </ul> <p>Idem mais en basculant vers l'avant</p>	<p>Je sais réaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La toupie</li> <li>- Le yo-yo</li> <li>- La vrille</li> <li>- La vrille coulée</li> </ul>
<b>Respiration</b>	<p>Je souffle dans l'eau avec un tuyau pendant 5 secondes</p> <p>Je fais des bulles à la surface de l'eau pendant 3 secondes (je fais le camion)</p> <p>Je traverse le bassin alors que les autres m'arrosent</p>	<p>Je mets la tête sous l'eau en tenant le bord (en apnée)</p> <p>Je passe sous la perche, sous les frites en fermant la bouche</p> <p>Je souffle dans l'eau pour faire des bulles pendant 3 secondes par la bouche ou par le nez</p>	<p>Je prends de l'air puis je souffle sous la planche 3 fois puis 5 fois de suite</p> <p>Je fais le dauphin 5 fois de suite</p> <p>Je me fais jeter dans l'eau (d'un tapis par exemple...)</p>	<p>Je traverse la largeur du bassin en inspirant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 fois</li> <li>- 3 fois</li> <li>- 2 fois</li> <li>- 1 fois</li> <li>- à toutes les lignes</li> </ul> <p>En immersion je fais des bulles les yeux ouverts et je les regarde remonter vers la surface</p>	<p>Je respire hors de l'eau en me déplaçant avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- une planche</li> <li>- une frite</li> <li>- un pull-boy</li> </ul> <p>je nage x minutes en continu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- avec une planche</li> <li>- avec un pull-boy</li> </ul>	<p>Je nage 3 minutes en continu</p> <p>Je nage 5 minutes ou plus sur le ventre en mouvements alternatifs des bras et en inspirant x fois</p> <p>Je suis capable de répéter cet exercice 3 fois de suite</p> <p>Je nage x minutes sans m'arrêter</p>

## Document 2 (suite et fin)

Niveaux d'habileté → Composantes ↓	Pour passer du niv 1 au niv 2	Pour passer du niv 2 au niv 3	Pour passer du niv 3 au niv 4	Pour passer du niv 4 au niv 5	Pour passer du niv 5 au niv 6	Niveau 6
<b>Propulsion</b>	Je me déplace : - en avant - en arrière - sur les côtés  j'avance en prenant appui sur le bord : - en petite profondeur - en moyenne profondeur  je fais le kangourou avec ou sans frite	Je glisse sur le ventre avec une planche ou une frite : - en me faisant tirer - en me poussant avec l'aide du mur	Je me déplace avec une frite sous les bras  Je me déplace en nageant jusqu'à la frite ou la planche sur une petite distance : - en petite profondeur - en moyenne profondeur  Je reviens au bord (après avoir sauté à l'eau)	J'avance dans l'eau sans matériel  J'avance dans l'eau en faisant des battements de jambes  J'utilise 3 modes de propulsion : - avec l'aide d'une planche ou d'une frite - sans aide	Je traverse la largeur ou la longueur du bassin le plus vite possible  A deux, j'adapte mon déplacement à celui de mon camarade (jeu du miroir)  A deux, au contact, j'adapte mon déplacement  Je me déplace en utilisant uniquement : - les bras - les jambes	J'effectue 4 fois 12,5m en 4 nages différentes  J'effectue 100m en moins de 5 minutes  J'effectue 3 largeurs en 3 nages différentes sans m'arrêter

## Document 3

### Grille statistique générale

Niveaux pouvant être atteints en fonction du nombre de modules de natation suivis (un module = environ 12 séances)



Niveaux d'habileté → Composantes ↓	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
Entrées dans l'eau			-			
Immersion						
Equilibration						Avec des élèves « experts », les objectifs de ce niveau peuvent être poursuivis
Respiration						
Propulsion		-	-			