

# NATATION

## Cycle 1 : Acclimatation au milieu aquatique



### PLOUF A DIT

#### OBJECTIF

Prendre confiance, se déplacer.

#### EVOLUTIONS

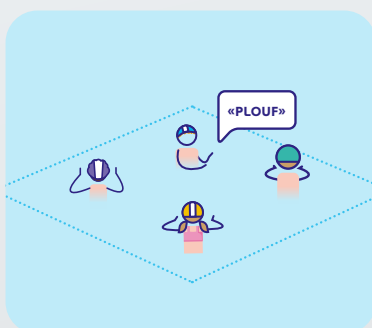
Au départ l'enseignant donne les consignes, puis un enfant prend le relais.

Avec ou sans matériel d'aide à la flottaison (frite, ceinture).

#### DESSCRIPTIF

Les pirates se déplacent en marchant dans l'eau (espace délimité).

Au signal, « Plouf » (le meneur de jeu) formule une consigne à haute voix que tous les enfants doivent effectuer « Plouf a dit : on marche en arrière ». Si la phrase ne commence pas par « Plouf a dit... », la consigne ne doit pas être effectuée.



#### Les consignes peuvent être :

- collectives « on fait le petit train », « on fait une ronde » ...
- individuelles « on s'accroupit », « on saute », « on fait demi-tour » ...

#### Les consignes peuvent porter sur :

- l'équilibration (« tenir sur un pied », « sauter sur un pied », « faire l'étoile de mer sur le dos »)
- l'immersion (« souffler dans l'eau », « ouvrir les yeux, sous l'eau », « attraper un objet, sous l'eau »...)
- les déplacements (« en marche arrière », « à pieds joints » ...)

### LA TOILETTE DES PIRATES

#### OBJECTIF

Prendre confiance, s'immerger.

#### EVOLUTIONS

Utilisation d'objets pour s'asperger doucement.

Se déplacer en effectuant ces immersions.

#### CONSEILS

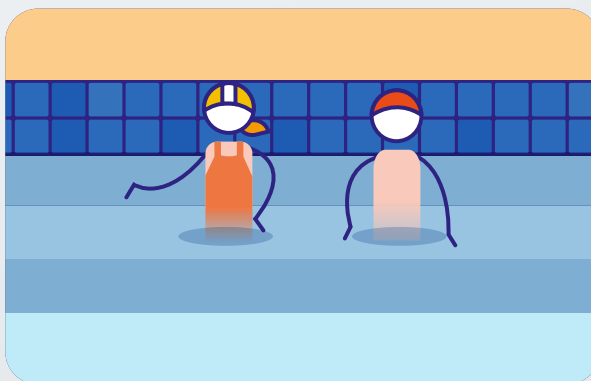
« Je mouille mon bras, mon épaule, mon ventre... ».

Les enfants peuvent, au départ, être assis sur les marches du bassin.

#### DESSCRIPTIF

L'enseignant indique les différentes parties du corps que l'enfant doit mouiller ou immerger.

Les indications peuvent ensuite être données par un enfant pour tout le groupe ou se faire par petits groupes avec chaque enfant qui devient à son tour un donneur de consignes.



# NATATION

## Cycle 1 : Acclimatation au milieu aquatique

### 1/2/3 SOLEIL



#### Organisation / Déroulement

Les élèves partent tous de la même ligne. Si les joueurs sont pris en mouvement vers le but, ils retournent au départ.

#### Consignes

Durant la phrase du meneur (1, 2, 3 soleil) se déplacer rapidement pour atteindre le meneur.

Quand le meneur se retourne, s'immobiliser en équilibre.



#### Pour faire évoluer :

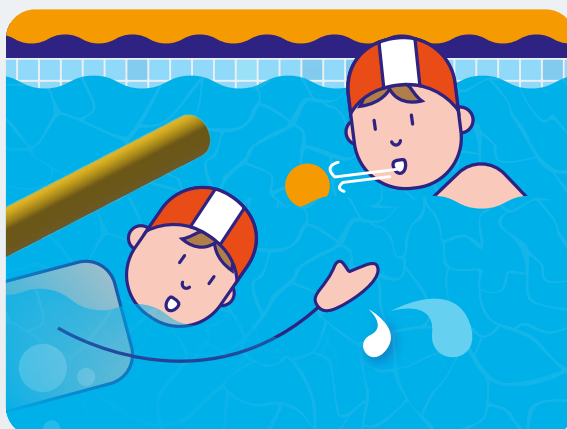
Durée de la phrase et position d'arrêt :

- Étoile ventrale (avec puis sans support).
- Déplacement arrière et étoile dorsale (avec puis sans support).
- Déplacement ventral ou dorsal et équilibre vertical (avec puis sans support).

### LE SOUFFLEUR

#### OBJECTIF

Se déplacer, s'immerger



#### DESCRIPTIF

Par groupe de 4 ou 5, les élèves sont côte à côte.

La bouche au raz de l'eau, ils doivent souffler sur leur balle de ping pong pour la faire progresser jusqu'à la ligne d'arrivée (bord ou ligne d'eau).

Interdiction de faire avancer la balle en la touchant.

Le 1<sup>er</sup> joueur qui voit sa balle atteindre la ligne d'arrivée remporte la partie.

#### EVOLUTIONS

Varié la distance à parcourir ; la profondeur.

Jouer en 1 contre 1, face à face : être le 1<sup>er</sup> à rapporter la balle de l'adversaire dans son camp.

# NATATION

## Cycle 1 et 2 : Acclimatation au milieu aquatique

### VERS L'AISSANCE AQUATIQUE

UN TUTORIEL POUR LES FAMILLES : 7 VIDEOS DIDACTIQUES Avec Sport. Gouv



#### LES GRANDES ÉTAPES DE L'ACQUISITION DE L'AISSANCE AQUATIQUE :

Séances organisées en grande profondeur et sans matériel de flottaison

L'acquisition de l'aisance aquatique passe par **3 paliers** correspondant à la construction du corps flottant, qui se réalisent dans un espace où l'enfant n'a pas pied et sans aide à la flottaison :

**Palier 1 :** entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète (tête sous l'eau) et sortir seul de l'eau.

**Palier 2 :** sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul.

**Palier 3 :** entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface, parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface.

Les 3 paliers correspondant à la construction du corps flottant

Le passage de ces 3 paliers se réalise en **6 étapes** :

Etape 1 :

Acclimatation au bassin

Etape 2 :

Immersion

Etape 3 :

Flotter à la verticale

Etape 4 :

Déplacement en surface

Etape 5 :

Appréhender la profondeur

Etape 6 :

Autonome

Ces 6 étapes de l'aisance aquatique sont développées au travers de 7 vidéos didactiques et ludiques de l'Aisance aquatique à consulter ou à télécharger : <https://www.sports.gouv.fr/1ere-etape-aisance-aquatique-603>



L'UgseL se mobilise, retrouver notre tutoriel :

<https://youtube.com/watch?v=ySIIImUbKSRi&feature=shared>

# NATATION

## Cycle 2 : VERS LE SAVOIR NAGER

### AU BOUT DU QUAÏ



#### Organisation / Déroulement

Les enfants présentent les uns après les autres leur « démarche » et leur façon d'entrer dans l'eau.

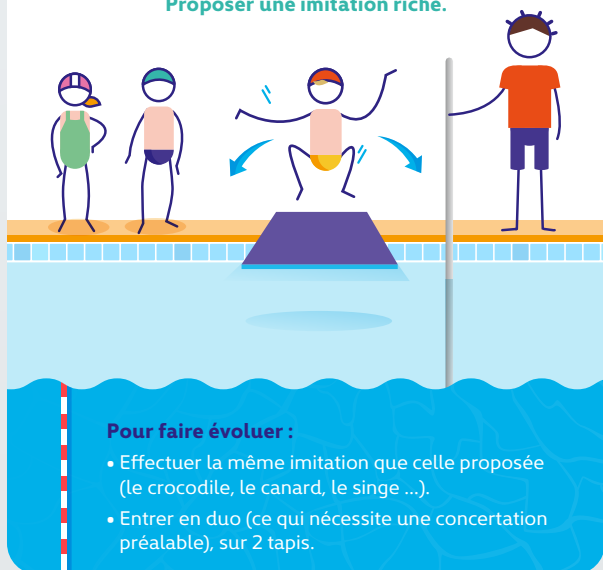
Le maintien du tapis est assuré par des ventouses ou par des élèves au bord du bassin.

La sécurité est garantie par le responsable du groupe, soit dans l'eau, soit sur le bord, à l'aide d'une perche.

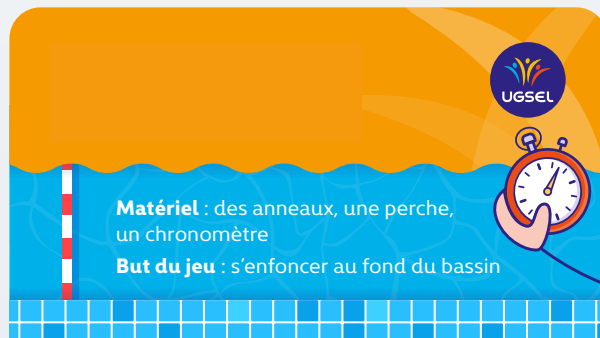
#### Consignes

Tour à tour, les élèves doivent pénétrer dans l'eau après passage sur le tapis où il faut imiter la démarche, l'allure d'un animal ou d'un personnage pour entrer enfin dans l'eau dans différentes positions.

#### Proposer une imitation riche.



### LES CHASSEURS DE PERLES



#### Organisation / Déroulement

Deux équipes réalisent l'épreuve les unes après les autres, les temps sont chronométrés et comparés.

La perche est tenue verticalement par l'adulte.

Les anneaux sont enfilés dans la perche et reposent au fond de l'eau.

#### Consignes

Au signal, le premier joueur saute à l'eau et s'enfonce pour aller chercher un anneau qu'il doit remonter à la surface, le long de la perche.

Il sort de l'eau et se met debout, au bord du bassin ; le deuxième joueur touche alors l'anneau pour avoir le droit de s'élancer à son tour (cette disposition est nécessaire pour assurer la sécurité : un seul élève dans l'eau, à la fois) puis le troisième...



# NATATION

## Cycle 2 : VERS LE SAVOIR NAGER

### LA COURSE DES TORPILLES

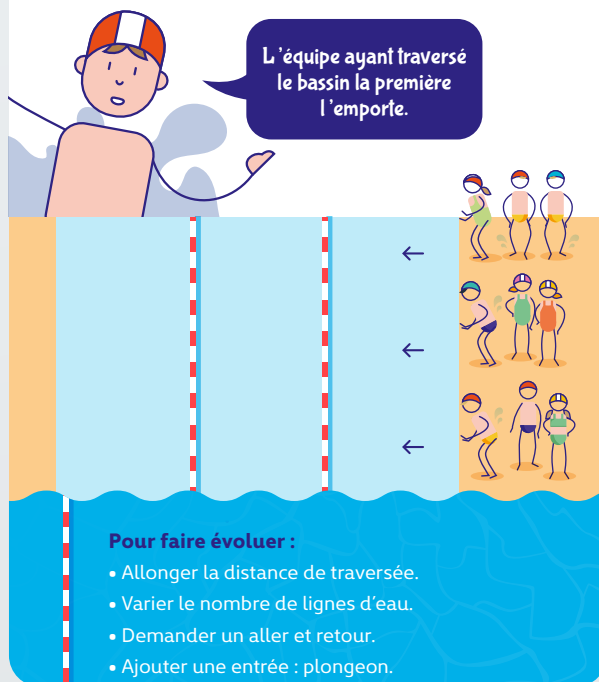


#### Organisation / Déroulement

2 lignes d'eau sont mises en place.  
Jouer sous forme de relais avec des équipes réduites pour éviter les temps d'attente.

#### Consignes

Traverser le bassin en alternant nage ventrale et nage dorsale au passage sous la ligne d'eau. (effectuer une demi vrille).



# NATATION

## Cycle 3 : Construction et validation du savoir nager en toute sécurité

### LE SAVOIR NAGER EN SÉCURITÉ EN HISTOIRE

Vous êtes prêt pour le grand plongeon ! Alors en avant pour : « L'évasion du pirate de Fort Royal »



#### OBJECTIF

Tu es un pirate qui veut s'évader de Fort Royal, tu es arrivé au bout du mur et tu dois passer par la mer pour rejoindre ton bateau en évitant les gardiens. A toi de jouer ! (Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis et sans lunettes).

Test	Histoire	Illustrations
<b>Chute arrière dans l'eau du bord de la piscine.</b>	Tu te laisses tomber en arrière du Fort.	
<b>Déplacement de 3,5m vers un obstacle.</b>	Tu avances vers le radeau des gardiens.	
<b>Franchir en immersion complète un obstacle d'1,5m de long.</b>	Et tu passes dessous le radeau.	
<b>Déplacement de 20m sur le ventre.</b>	Ensuite, tu avances jusqu'aux grilles d'entrée.	
<b>Surplace vertical de 15s au coup de sifflet (lors du déplacement des 20m).</b>	Au sifflet des gardiens, tu réalises un surplace pour ne pas être repéré parmi les poteaux.	
<b>Demi-tour sans reprise d'appui et basculer en position dorsale.</b>	Après les grilles d'entrée, tu repars sur le dos.	
<b>Déplacement de 20m sur le dos.</b>	Et tu avances jusqu'au bateau pirate sur le dos.	
<b>Surplace horizontal dorsal de 15s au coup de sifflet (lors du déplacement des 20m).</b>	Au coup de sifflet, tu fais la planche pour te cacher parmi les tortues et éviter les derniers gardiens.	
<b>Se retourner sur le ventre et franchir en immersion complète un obstacle d'1,5m de long.</b>	Tu te retournes et échappes aux gardiens en passant sous leur radeau.	
<b>Déplacement sur le ventre vers le point de départ.</b>	Tu avances jusqu'à ton bateau de pirate.	
<b>S'ancrer à un élément fixe.</b>	Et tu attrapes l'échelle du bateau pour t'échapper.	

# NATATION

## Cycle 4 : VERS LA COMPETITION

### LES PASS'COMPETITION AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

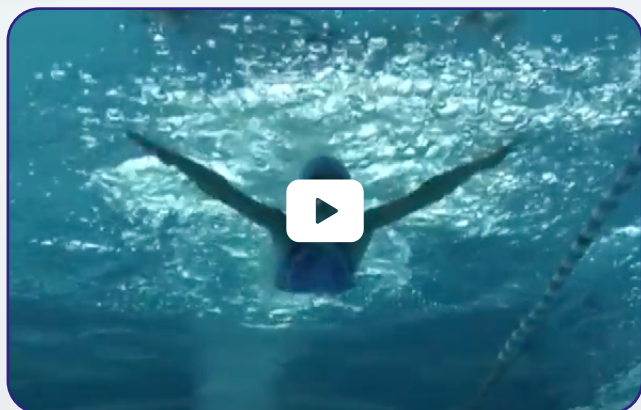
La Fédération Française de Natation a mis en place l'École de Natation Française (ENF) qui s'adresse à toutes et à tous. C'est le lieu privilégié pour découvrir la « Natation », apprendre à nager et se perfectionner ; chacun à son rythme et en toute sécurité. L'ENF, c'est un concept d'apprentissage organisé autour de trois étapes de formation chronologiques et incontournables :

- **Le Sauv'nage** : Garantir la sécurité des pratiquants. Une première étape qui permet d'acquérir des compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau.
- **Le Pass'sports de l'eau** : Découvrir les pratiques sportives et capitaliser les habiletés motrices. Une seconde étape qui certifie l'acquisition d'habiletés motrices transversales à travers la pluridisciplinarité.
- **Le Pass'compétition** : Aller vers la compétition. Une troisième étape qui certifie l'acquisition de savoir-faire techniques et l'appropriation de l'environnement de la compétition afin de se confronter aux autres.

ICI pour le Cycle 4 nous vous proposons de découvrir les Pass'compétition pour la course, la natation synchronisée et le water-polo.



### PASS'COMPÉTITION - NATATION COURSE FFN :



[Vidéo Pass'compétition natation course FFN :  
présentation](#)



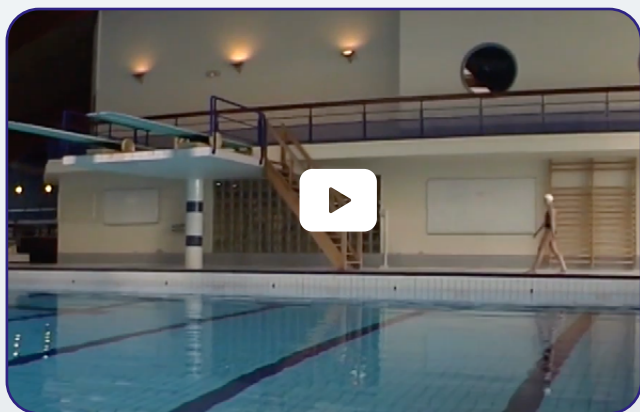
[Vidéo Pass'compétition natation course FFN :  
le test](#)

Les critères de réussite du test Pass'compétition natation course peuvent être [téléchargés ici](#)

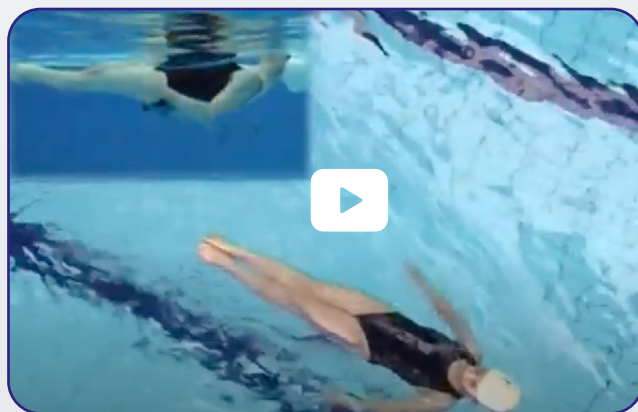
# NATATION

## Cycle 4 : VERS LA COMPETITION

### PASS'COMPÉTITION - NATATION SYNCHRONISÉE FFN :



[Vidéo Pass'compétition natation synchronisée FFN : présentation](#)



[Vidéo Pass'compétition natation synchronisée FFN : le test](#)

Les critères de réussite du test Pass'compétition natation synchronisée peuvent être [téléchargés ici](#)

### PASS'COMPÉTITION - WATER-POLO FFN :



[Vidéo Pass'compétition water-polo FFN : présentation et test](#)

Il existe d'autres pass'compétition n'hésitez pas à vous rendre sur :

<https://www.ffnatation.org/apprendre-nager-au-sein-lecole-natation-francaise>

CONVENTION NATIONALE UGSEL –  
FÉDÉRATION FRANCAISE DE NATATION :

L'Ugsel remercie la fédération française de natation pour son partenariat privilégié et ce partage de documents mis à disposition pour nos établissements scolaires.

Les critères de réussite du test Pass'compétition water-polo peuvent être [téléchargés ici](#)



# NATATION

## POUR ALLER PLUS LOIN ET TRANSDISCIPLINARITÉ :

### CYCLE 3 : POUR ALLER PLUS LOIN

#### LES PASS' SPORTS DE L'EAU AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

La Fédération Française de Natation a mis en place l'Ecole de Natation Française (ENF) qui s'adresse à toutes et à tous. C'est le lieu privilégié pour découvrir la « Natation », apprendre à nager et se perfectionner ; chacun à son rythme et en toute sécurité. L'ENF, c'est un concept d'apprentissage organisé autour de trois étapes de formation chronologiques et incontournables :

- **Le Sauv'nage** : Garantir la sécurité des pratiquants. Une première étape qui permet d'acquérir des compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau.
- **Le Pass'sports de l'eau** : Découvrir les pratiques sportives et capitaliser les habiletés motrices. Une seconde étape qui certifie l'acquisition d'habiletés motrices transversales à travers la pluridisciplinarité.
- **Le Pass'compétition** : Aller vers la compétition. Une troisième étape qui certifie l'acquisition de savoir-faire techniques et l'appropriation de l'environnement de la compétition afin de se confronter aux autres.

ICI pour le Cycle 3 nous vous proposons de découvrir les Pass'sports de l'eau pour la course, la natation synchronisée et le water-polo.

#### PASS'SPORTS DE L'EAU NATATION COURSE

- ▶ Vidéo Pass'sports de l'eau natation course : le parcours
- ▶ Vidéo Pass'sports de l'eau natation course : le parcours - handisport
- ▶ Vidéo Pass'sports de l'eau natation course : les tâches

Les critères de réussite du test Pass'sports de l'eau natation course peuvent être [téléchargés ici](#)

#### PASS'SPORTS DE L'EAU NATATION SYNCHRONISÉE

- ▶ Vidéo Pass'sports de l'eau natation synchronisée : le parcours
- ▶ Vidéo Pass'sports de l'eau natation synchronisée : le parcours en duo
- ▶ Vidéo Pass'sports de l'eau natation synchronisée : les tâches

Les critères de réussite du test Pass'sports de l'eau natation course peuvent être [téléchargés ici](#)

#### PASS'SPORTS DE L'EAU NATATION COURSE

- ▶ Vidéo Pass'sports de l'eau water-polo : le parcours
- ▶ Vidéo Pass'sports de l'eau water-polo : les tâches

Les critères de réussite du test Pass'sports de l'eau water-polo peuvent être [téléchargés ici](#)

Il existe d'autres pass'sports n'hésitez pas à vous rendre sur : <https://www.ffnatation.org/apprendre-nager-au-sein-lecole-natation-francaise>

CONVENTION NATIONALE UGSEL – FÉDÉRATION FRANCAISE DE NATATION : L'Ugsel remercie la fédération française de natation pour son partenariat privilégié et ce partage de documents mis à disposition pour nos établissements scolaires.

# NATATION

## POUR ALLER PLUS LOIN ET TRANSDISCIPLINARITÉ :

### CYCLE 4 : POUR ALLER PLUS LOIN

#### SAUVETAGE SPORTIF AVEC LA FFSS

Savoir nager c'est bien, savoir sauver c'est mieux !

Le sauvetage sportif est né en Australie. Il est décrit comme un sport ludique et varié mais aussi une activité citoyenne qui peut être pratiquée par tous et à tout âge. Celui qui pratique ce sport devient autonome et responsable en milieu aquatique. Il saura nager, se sauver et sauver les autres.

C'est un sport qui regroupe plusieurs spécialités :

- **En mer ou plan d'eau**, avec ou sans embarcation, ce sont les épreuves de « sauvetage côtier », comportant 6 épreuves individuelles et 4 épreuves en relais.
- **En piscine**, ce sont les épreuves de « sauvetage d'eau plate », comportant là aussi, 6 épreuves individuelles et 4 épreuves en relais.

Ces spécialités sont inspirées du sauvetage côtier professionnel et de la volonté de « sauver mieux et plus vite ».

Le sauvetage sportif est une discipline sportive à part entière qui se caractérise par la diversité de ses épreuves : Les disciplines du sauvetage sportif, souvent pratiquées avec engin, se répartissent dans des domaines différents allant de la nage au kayak, les épreuves collectives omniprésentes rappellent sans cesse le caractère salvateur de la spécialité.

L'activité se pratique en compétition du niveau local et au niveau mondial, avec le même souci de réalisation de performance.

Venez découvrir le sauvetage sportif avec la FFSS : [Le Sauvetage Sportif](#)



Voici quelques vidéos pour illustrer le sauvetage sportif :

[Sauvetage sportif : résumé des finales des championnats de France à Hossegor !!](#)

[Sauvetage sportif en piscine - MISP'16](#)

[Sauvetage sportif : John Fenouillot, champion de France junior et espoir de la discipline](#)



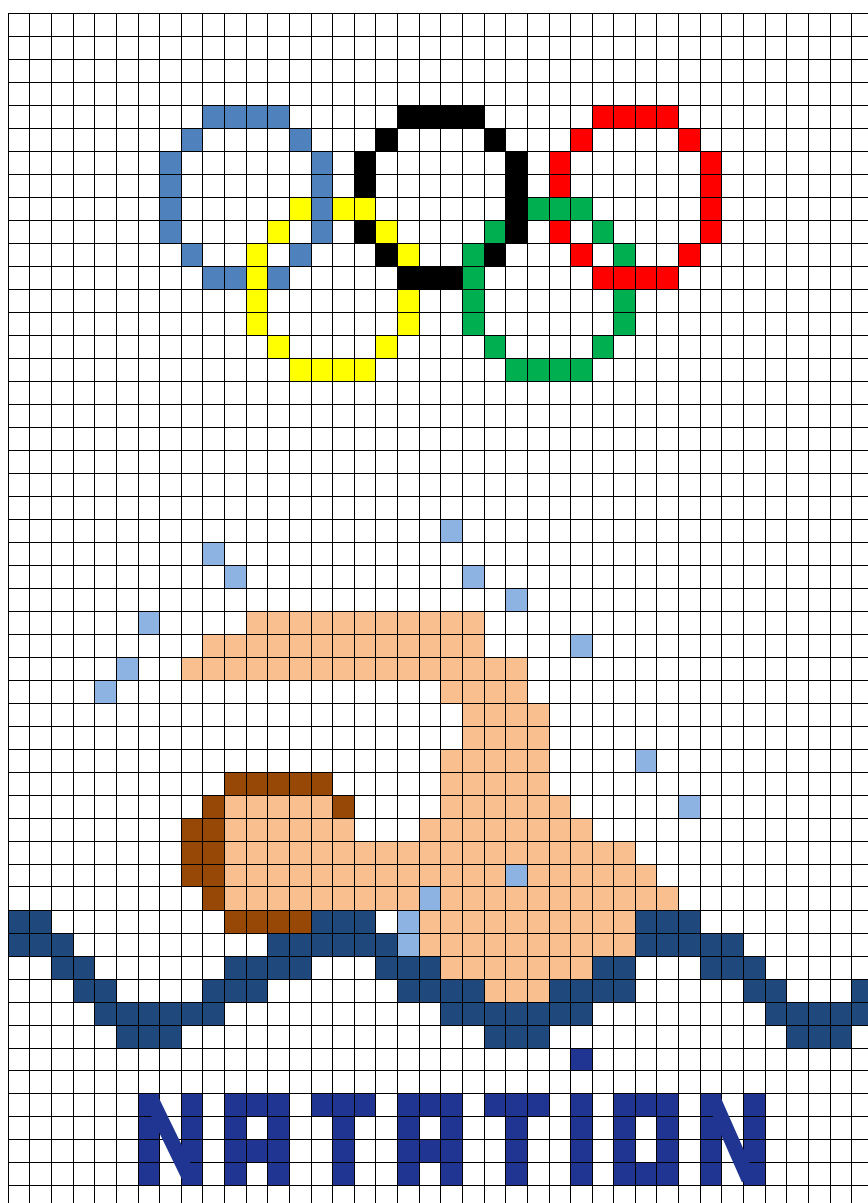
# NATATION

## POUR ALLER PLUS LOIN ET TRANSDISCIPLINARITÉ :

### TRANSDISCIPLINARITE :

PIXEL ART NATATION

#### Pixelart jeux olympiques 3



Maitresse Kristine

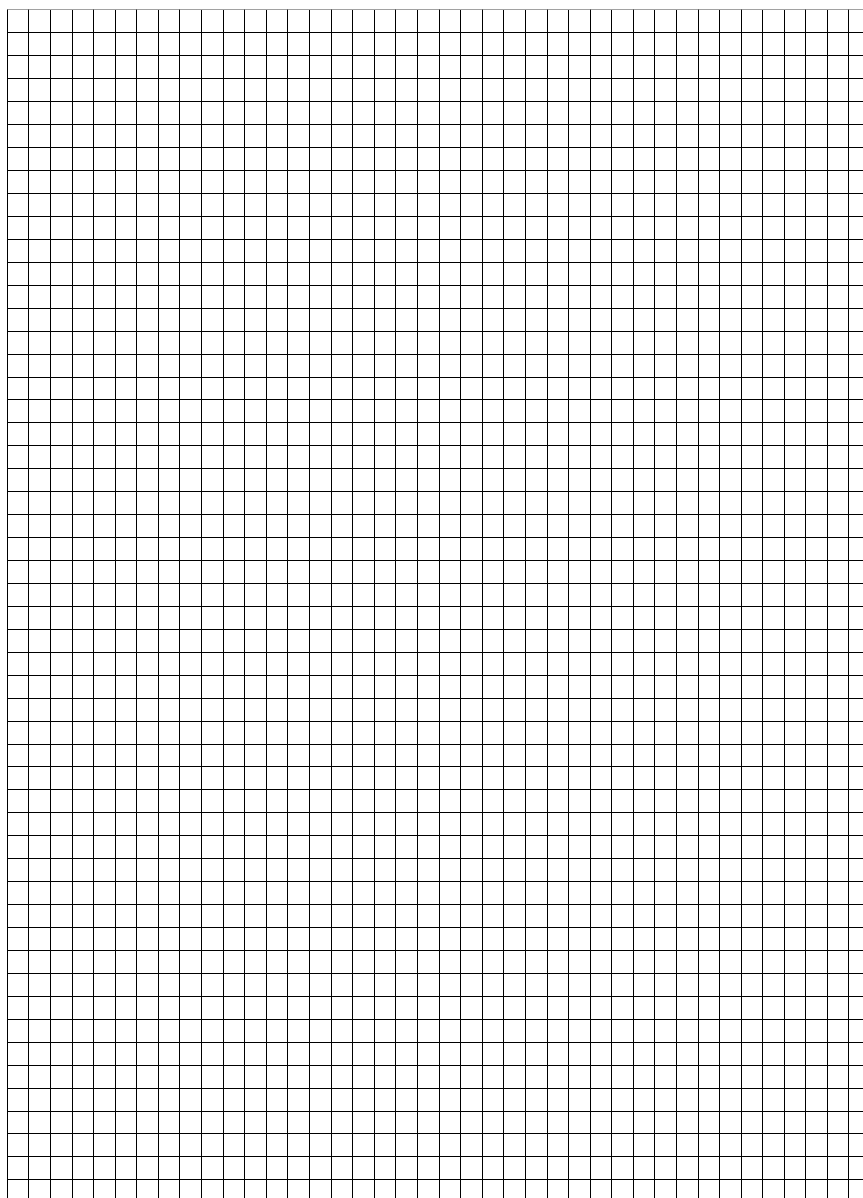
# NATATION

## POUR ALLER PLUS LOIN ET TRANSDISCIPLINARITÉ :

### TRANSDISCIPLINARITE :

PIXEL ART NATATION

#### Pixelart jeux olympiques 3



# NATATION

## DÉFI DE LA PÉRIODE

### DÉFI NATATION

VIDÉO AVEC ALAIN BERNARD



**Notre fédération remercie notre champion olympique, Alain Bernard pour sa participation.**



CONVENTION NATIONALE UGSEL  
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION :

L'Ugsel remercie la fédération française de natation pour son partenariat privilégié et ce partage de documents mis à disposition pour nos établissements scolaires.