

**JE VAIS A LA PISCINE**

**AVEC MA CLASSE**

**DE CP/CE1**



**PISCINE INTERCOMMUNALE MUROISE  
SAINT LAURENT DE MURE  
SAINT BONNET DE MURE**

# UNITE D'ENSEIGNEMENT DES CP ET CE1

## SOMMAIRE

- Jeu sécurité : trouver les erreurs
  
- Compétences visées (voir tableau ci-joint)
  
- Structure de l'unité de l'enseignement : 11 séances (voir le déroulement de l'unité d'enseignement)
  - 1 séance de découverte
  
  - 1 visite du MNS dans la classe (hors temps piscine)
  
  - 2 séances d'évaluation diagnostic
  
  - 7 séances d'apprentissage
  
  - 1 séance de réinvestissement (chasse aux trésors)

# LES COMPETENCES AU REGARD DES PROGRAMMES

La natation, parmi d'autres activités physiques et sportives, devra permettre aux élèves de vivre des « expériences corporelles » particulières.

BO n°1 du 5 janvier 2012

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<p><b>Se déplacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée.</li><li>- en s'aidant d'une frite et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frite, en s'aidant d'un bras).</li><li>- avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau.</li><li>- en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre les pieds).</li><li>- en autonomie sans reprise d'appuis, ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 mètres).</li></ul> <p><b>S'équilibrer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions, en ventral et en dorsal.</li></ul> <p><b>Enchaîner des actions</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis (hors appuis plantaires)</li><li>- chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis.</li></ul>	<p><b>Se déplacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- en position ventrale, voies respiratoires immergées.</li><li>- en position dorsale avec si besoin un support.</li><li>- en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance).</li></ul> <p><b>S'équilibrer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- trouver des équilibres, aller vers l'alignement tête-tronc.</li><li>- rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau.</li></ul> <p><b>Enchaîner des actions</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- enchaîner plusieurs actions, par exemple, sauter dans l'eau, remonter passivement en boule puis se déplacer sur une dizaine de mètres en ventral avec un passage sur le dos.</li><li>- se fixer un projet d'action, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités.</li></ul> <p><b>Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.</b></p>

## ➤ Adapter ses déplacements à différents types d'environnement:

Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, s'immerger...), dans des milieux variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bassin...), sur des engins (ou montures) instables (bicyclette, roller, ski, poney...), dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, plan d'eau...) d'un projet personnel de déplacement

- Adapter ses déplacements à différents types d'environnement :  
 Activités aquatiques : s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter.
- Réaliser une performance :  
 Natation : se déplacer sur une quinzaine de mètres.

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<p>En moyenne ou en grande profondeur, choisir son entrée dans l'eau, son déplacement, son immersion dans le cadre d'un projet personnel de déplacement.</p> <p><b>Entrer dans l'eau avec ou sans aide</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en glissant, en se laissant tomber, en sautant.</li> <li>- en entrant par les pieds, par la tête.</li> <li>- dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant.</li> </ul> <p><b>S'immerger pour réaliser quelques actions simples</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en passant sous un obstacle flottant.</li> <li>- en descendant à l'aide d'une perche, d'une cage.</li> <li>- en touchant le fond avec différentes parties du corps.</li> <li>- en prenant une information visuelle.</li> <li>- en ramassant un objet lesté.</li> <li>- en remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive.</li> </ul>	<p>En moyenne ou en grande profondeur, maîtriser une entrée dans l'eau active et effectuer un déplacement comprenant un temps d'immersion.</p> <p><b>Entrer dans l'eau sans aide</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer... ;</li> <li>- en sautant au-delà d'un objet flottant ;</li> <li>- en entrant par les pieds, par la tête, pour aller au fond (corps tendu).</li> </ul> <p><b>S'immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés ;</li> <li>- en prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade ;</li> <li>- en ramassant plusieurs objets lestés, selon une couleur donnée ;</li> <li>- en remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos.</li> </ul> <p><b>Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.</b></p>

# LES ATTENDUS DE FIN DE CYCLE DU CE1

BO spécial n°1 du 26 novembre 2015

## Adapter ses déplacements à des environnements variés

### Attendus de fin de cycle

- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.
- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

### Compétences travaillées pendant le cycle

Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices.

S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements.

Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes.

Respecter les règles essentielles de sécurité.

Reconnaître une situation à risque.

### Repères de progressivité

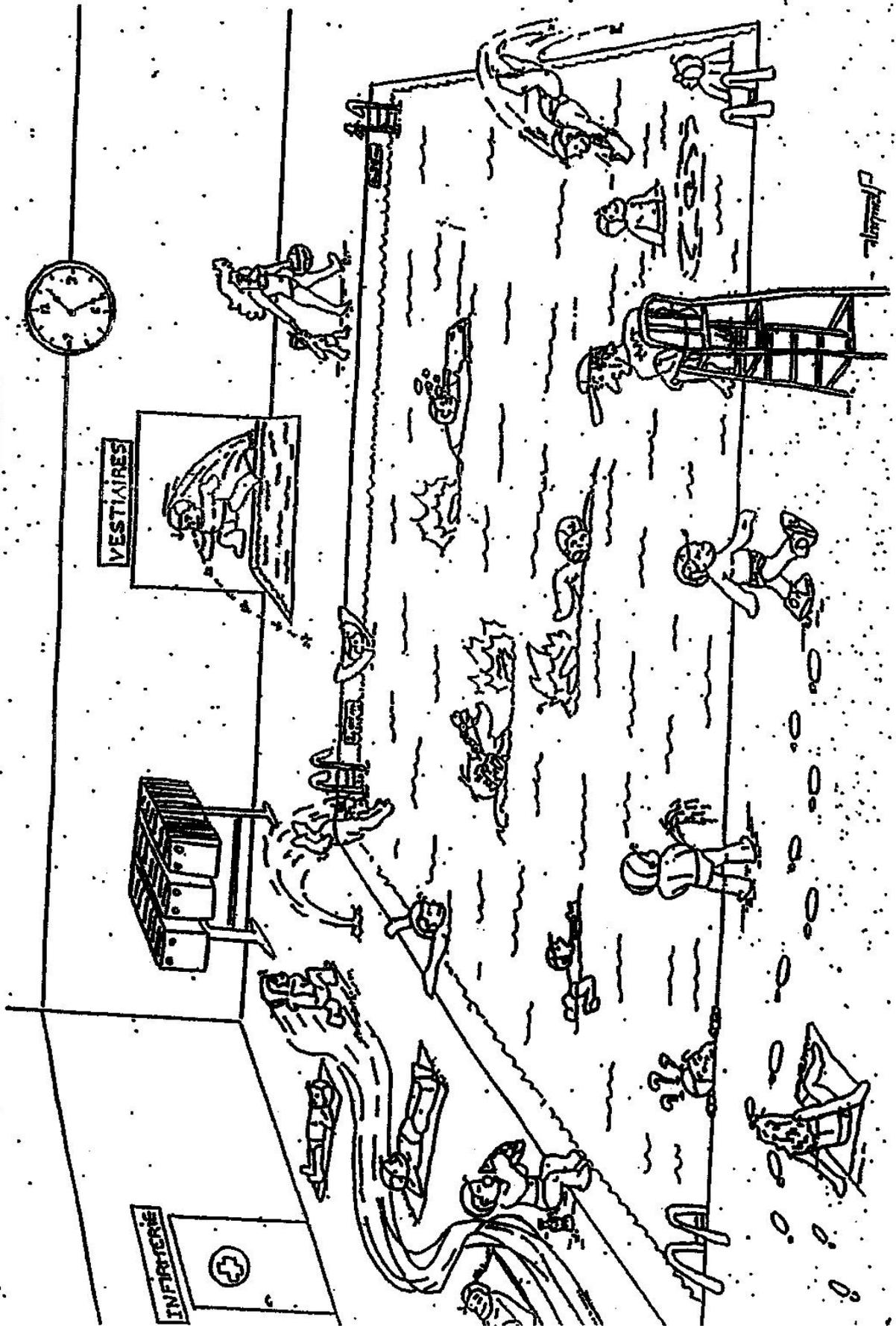
En natation, les activités proposées permettent de passer de réponses motrices naturelles (découvrir le milieu, y évoluer en confiance) à des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer). L'objectif est de passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal de nageur, d'une respiration réflexe à une respiration adaptée, puis passer d'une propulsion essentiellement basée sur les jambes à une propulsion essentiellement basée sur les bras.

Tout au long du cycle, les activités d'orientation doivent se dérouler dans des espaces de plus en plus vastes et de moins en moins connus ; les déplacements doivent, au fur et à mesure de l'âge, demander l'utilisation de codes de plus en plus symboliques. Au fur et à mesure du cycle, la maîtrise des engins doit amener les élèves à se déplacer dans des milieux de moins en moins protégés et de plus en plus difficiles.

### Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève

Natation, activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, etc.

JEU SÉCURITÉ - Trouvez les 7 erreurs



## UNITE D'ENSEIGNEMENT CP/CE1

SITUATIONS	SEANCES	OBJECTIFS
<p style="text-align: center;"><b>MISE EN ACTIVITE</b></p> <p>DECOUVERTE DU MILIEU, PRISE DE SENS, REPERAGE</p>	1 séance	<p>DECOUVERTE DE L'ESPACE, DES OUTILS</p> <p>Je cherche à savoir, à comprendre : Je cherche à réaliser un maximum d'exercices</p>
<p style="text-align: center;"><b>CONFRONTATION AU PROJET</b></p> <p>SITUATION DE REFERENCE</p>	2 séances	<p><b>Premier bilan</b> en référence à l'état des savoirs initiaux des élèves</p> <p>Je choisis <b>le tentacule</b> que je sais faire, et je dois le réussir devant le maître-nageur</p> <p>Est-ce que j'ai su bien <b>situer mon niveau</b> ?</p>
<p style="text-align: center;"><b>CONSTRUCTION DES APPRENTISSAGES, ACQUISITION DES SAVOIRS</b></p> <p style="text-align: center;">SITUATION D'ACTIVITE</p> <p>(Planning-bilan permanent des progrès réalisés, des savoirs construits)</p> <p><b>Dont 1 séance de réinvestissement</b> avec le jeu de la chasse aux trésors</p>	8 séances	<p>Je travaille les différents ateliers de mon <b>projet</b> grâce aux exercices des fiches d'entraînement puis je valide mon apprentissage par la réalisation du <b>tentacule</b> correspondant.</p> <p>La validation doit se faire auprès du maître-nageur</p>

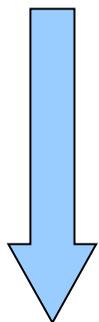
## MA SEANCE DE PISCINE

### EN CLASSE AVANT LA PISCINE

1/ Je prends ma plaquette de photos et je cherche les exercices que je n'ai pas coloriés entièrement.

2/ Je choisis 3 exercices dans ma plaquette de photos.

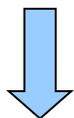
3/ Si j'ai fini ma fiche projet, je peux valider mon tentacule auprès du maître-nageur.



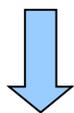
Je note mon projet sur la grille de suivi.

### A LA PISCINE

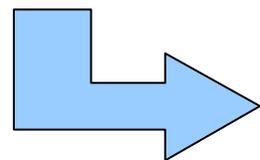
J'essaie les exercices que j'ai choisis en classe.



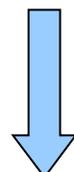
Je ne réussis pas



Je fais d'autres exercices  
(fiches accrochées au mur)



j'essaie d'autres  
exercices



Je peux valider mon tentacule auprès du maître-nageur.

### EN CLASSE APRES LA PISCINE

1/ Je colorie une petite tête par exercice que j'ai choisi en classe (vert, orange ou rouge).

2/ Je mets à nouveau en projet l'exercice que je n'ai pas réussi.

3/ Avec l'enseignant(e), on travaille sur le cahier du nageur.

# DEROULEMENT DE L'UNITE DE L'ENSEIGNEMENT

**1 séance de découverte** : découverte de l'espace, du matériel.

- Les enfants cherchent par eux-mêmes les exercices avec le matériel qui leur est proposé : Perches, île, frites, toboggan, tapis, ... (entrées, déplacements, immersions et flottaisons).
- Le maître-nageur et l'enseignant ont un rôle de sécurité et d'observateur.
- L'enfant questionne les adultes et se questionne.
- Après une ou deux séances, l'enfant devra être capable de dire quel tentacule il est capable de réussir.

**2 séances d'évaluation** : la validation consiste en un enchaînement des 3 actions (entrée/déplacement /immersion d'un tentacule : A, B, C, D, E OU F).

**8 séances d'apprentissage** : des savoirs spécifiques à l'activité permettant de construire les compétences recherchées.

- **Avant la piscine** : l'enfant choisit 3 exercices d'entraînement correspondant au tentacule qu'il doit valider. Le choix se fait en fonction des réussites et des échecs de la séance précédente. L'enseignant(e) reporte au crayon sur la grille de suivi le projet de chaque élève.
- **A la piscine** : l'enfant essaie les exercices d'entraînement qu'il a choisis en classe, et s'aide des fiches murales en cas de difficulté. Ces fiches proposent une série d'exercices intermédiaires qui permettent de progresser pour le tentacule que l'on doit valider.
- **Après la piscine** : l'enfant colorie sur sa plaquette de photos les exercices, en fonction de sa réussite ou de son échec. (vert : acquis, orange : en cours d'acquisition et rouge : non acquis). S'il a validé un tentacule auprès du maître-nageur, il pourra le colorier. Dans un deuxième temps, l'enseignant(e) pourra envisager toutes sortes d'approches transversales dans le cahier personnalisé de ses petits nageurs.

Pour les CE1, l'évaluation des attendus de fin de cycle 2 se fera sous forme continue.

L'élève n'accédant pas au tentacule D lors de sa dernière séance d'apprentissage passera une épreuve plus simplifiée que le tentacule D (entrée immergée au moyen bain, flottaison d'au moins 3 secondes, déplacement de 15 mètres avec un passage sous cerceau à 0.50 mètres).

**1 séance de réinvestissement** : le jeu de la « chasse aux trésors » en fin de cycle (cf. : annexe)

## A PROPOS DE LA PIEUVRE

La Pieuvre est désormais composée de 6 tentacules (A, B, C, D, E et F) qui permettent aux élèves les moins familiarisés avec l'eau (niveau A) comme à ceux qui sont à l'aise (niveau F) d'y trouver matière à élaborer leur projet.

De plus, afin d'aider les élèves à mieux construire les attendus de fin de cycle, le corps de la pieuvre a été modifié pour faire apparaître 4 exercices Bonus de Flottaison, situés au cœur de la pieuvre.

Ces exercices peuvent être travaillés indépendamment des autres tentacules.

L'élève a la possibilité de valider ces 4 exercices à partir du tentacule A jusqu'au tentacule C.

### RAPPEL :

Pour les CP : enchaînement de 2 actions minimum

Pour les CE1 : enchaînement de 3 actions

Les CE1 doivent savoir faire les 3 exercices du tentacule pour se faire valider.

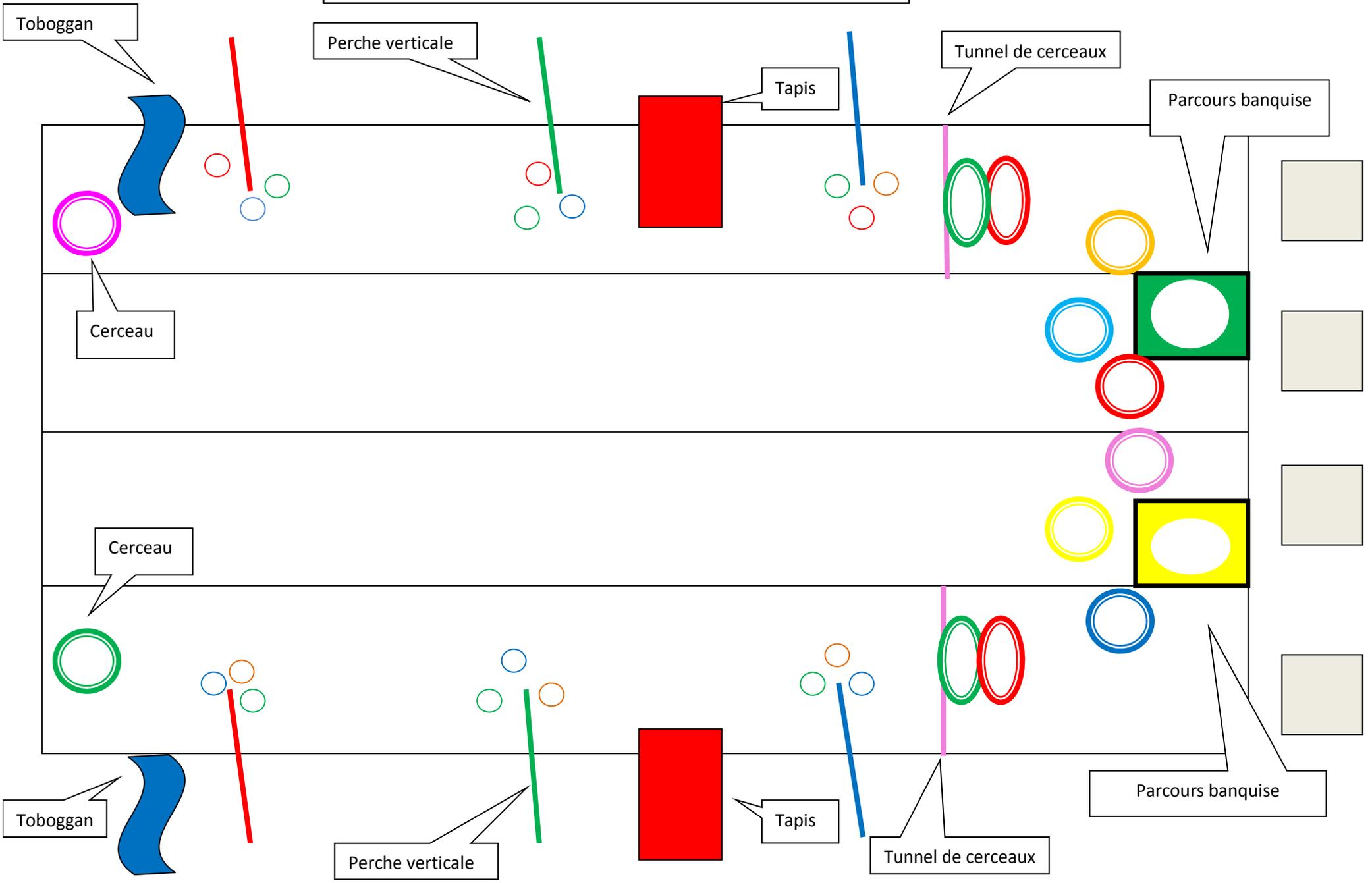
**Nous vous rappelons que les parents, qui accompagnent pour le transport et les vestiaires, ne sont pas autorisés à accéder au bassin.**

**Ils doivent impérativement rester côté vestiaires et non côté douche : ceci pour des raisons de sécurité et d'hygiène.**

**Les maîtres-nageurs vous demandent, enseignants, de leur expliquer qu'ils ne font pas partis du projet pédagogique.**

**Ils ne sont présents que pour aider les enseignants, et ne sont pas requis par l'Education Nationale.**

# AMENAGEMENT DU GRAND BASSIN





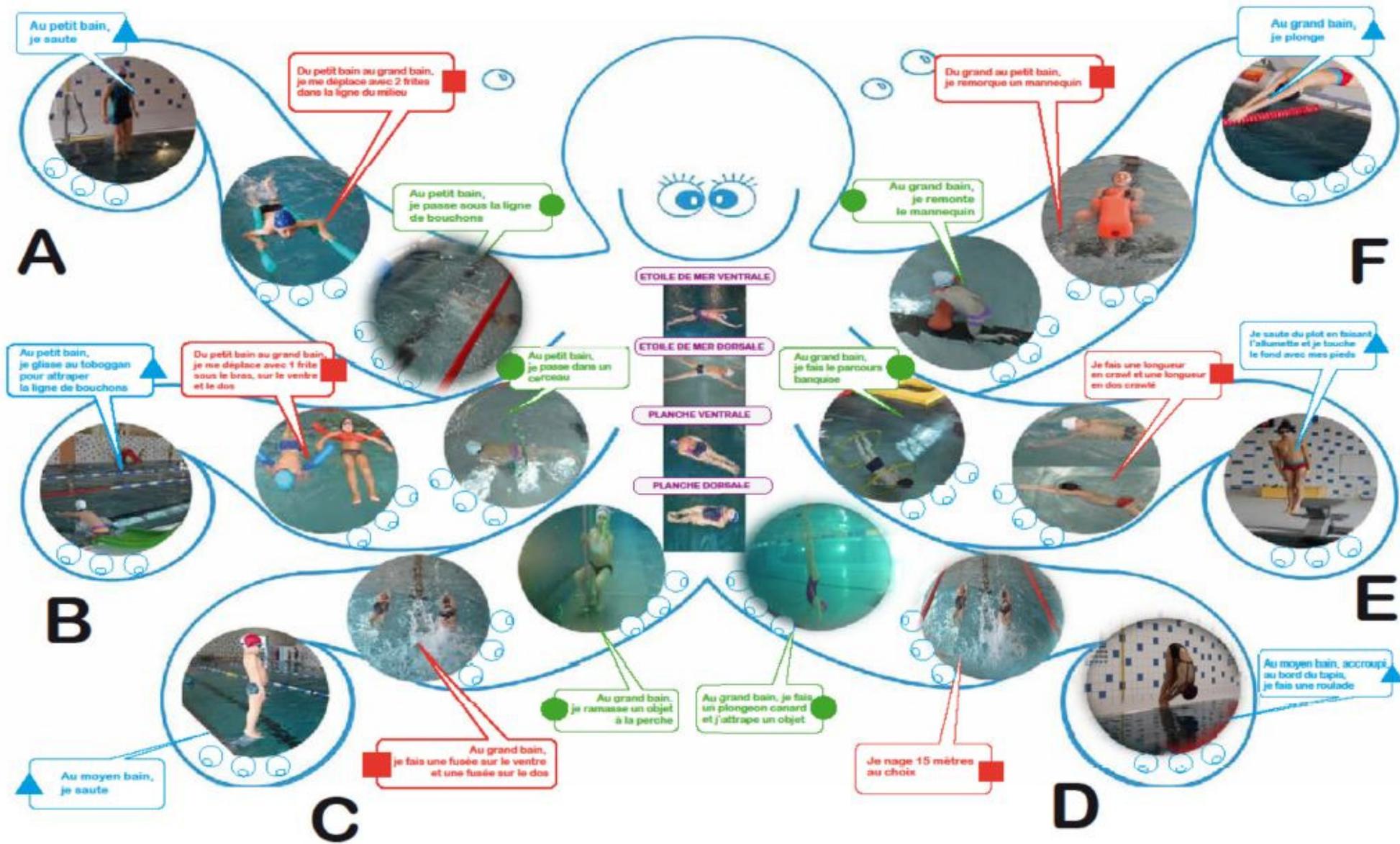


# FICHE INDIVIDUELLE DE TRAVAIL

	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4	SEANCE 5	SEANCE 6	SEANCE 7	SEANCE 8	SEANCE 9
<b>DATES</b>									
<b>Entrée</b>	<b>A B C D E F</b>								
<b>E1</b>	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹
<b>E2</b>	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹
<b>E3</b>	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹
<b>E4</b>	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹
<b>Déplacements</b>	<b>A B C D E F</b>								
<b>D1</b>	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹
<b>D2</b>	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹
<b>D3</b>	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹
<b>D4</b>	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹
<b>Immersion</b>	<b>A B C D E F</b>								
<b>I1</b>	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹
<b>I2</b>	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹
<b>I3</b>	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹
<b>I4</b>	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹

- ⇒ J'entour le tentacule travaillé
- ⇒ Je coloris ma réussite ou mon échec

# LA PIEUVRE



## LES TENTACULES DE LA PIEUVRE ET SES FLOTTAISONS

	Tentacule A	Tentacule B	Tentacule C	Tentacule D	Tentacule E	Tentacule F
<p>Les Entrées</p> 	Au P.B, je saute et je touche le fond avec mes pieds	Au P.B, je glisse au toboggan pour attraper la ligne de bouchons	Au M.B, je saute et je touche le fond avec mes pieds	Au M.B, accroupi au bord du tapis, je fais une roulade	Je saute du plot en faisant l'allumette et je touche le fond avec mes pieds	Au G.B, je plonge
<p>Les Déplacements</p> 	Du P.B au G.B, je me déplace avec 2 frites en faisant des bulles	Du P.B au G.B, je me déplace avec une frite sous les bras, sur le ventre et sur le dos	Au G.B, je fais une fusée sur le ventre et une fusée sur le dos	Je nage 15 mètres dans la nage de mon choix	Je fais une longueur sur le ventre et une longueur sur le dos	Du grand bain au petit bain, je remorque le mannequin
<p>Les Immersions</p> 	Au P.B, je passe sous la ligne d'eau sans la toucher	Au P.B, je passe dans un cerceau sans le toucher	Au G.B, je ramasse un objet à la perche avec la main	Au G.B, je fais un plongeon canard et j'attrape un objet avec la main	Au GB je fais le parcours banquise sans reprendre ma respiration	Au GB, je remonte le mannequin
<p>Les flottaisons</p> 	Au moyen bain, je fais une étoile de mer sur le ventre et une étoile sur le dos			Au grand bain, je fais une planche sur le ventre et une planche sur le dos		

# EVALUATION TENTACULE A

**▲** Au petit bain, je saute dans l'eau.

- Sans matériel
- Sans me tenir au bord
- Sans tenir l'échelle

**Pour valider, mes pieds doivent toucher le fond de la piscine.**



**■** Au petit bain, avec une frite placée sous chaque bras, je me déplace jusqu'au grand bain en tapant des pieds.

- Sans tenir la ligne d'eau
- En soufflant dans l'eau

**Pour valider, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter.**



**●** Au petit bain, je passe sous la ligne d'eau en soufflant dans l'eau par la bouche ou par le nez.

- Sans me boucher le nez
- Je peux me tenir au bord

**Pour valider, ma tête ne doit pas soulever la ligne d'eau.**



# FICHE D'ENTRAINEMENT TENTACULE A

▲ E1 : Au petit bain, assis au bord avec une ou deux frites, je me laisse tomber dans l'eau



Pour réussir, mes pieds doivent toucher le fond de la piscine

▲ E2 : Au petit bain, accroupi avec une ou deux frites, je saute dans l'eau



Pour réussir, mes pieds doivent toucher le fond de la piscine

▲ E3 : Au petit bain, debout avec une ou deux frites, je saute dans l'eau



Pour réussir, mes pieds doivent toucher le fond de la piscine

▲ E4 : Au petit bain, je saute dans l'eau avec l'aide d'une adulte



Pour réussir, mes pieds doivent toucher le fond de la piscine

■ D1 : Du petit bain au grand bain, je me déplace le long du mur



Pour réussir, je dois garder les épaules sous l'eau sur toute la distance

■ D2 : Du petit bain au grand bain, je me déplace avec une frite dans une main et le mur dans l'autre main



Pour réussir, je dois garder mon battement de jambes toute la longueur

■ D3 : Au petit bain, départ de l'échelle avec 2 frites, je pousse jusqu'à la ligne d'eau



Pour réussir, je dois être en appui sur mes deux frites et m'allonger sur le ventre.

■ D4 : Du petit au grand bain, je me déplace avec deux frites le long du mur



Pour réussir, je dois garder mon battement de jambes toute la longueur

● I1 : Au petit bain, je m'arrose le visage avec un sceau



Pour réussir, je dois laisser l'eau couler sur mon visage sans bouger

● I2 : Au petit bain, je fais des bulles dans l'eau



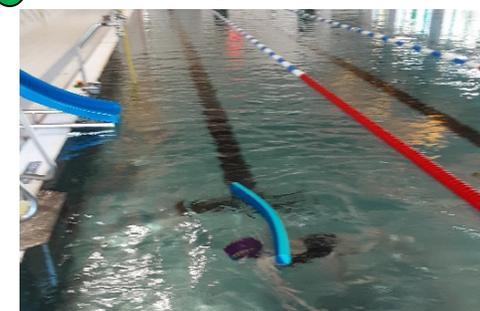
Pour réussir, je dois faire des bulles avec mon nez ou ma bouche

● I3 : Au petit bain, je mets toute ma tête sous l'eau



Pour réussir, je dois faire des bulles pendant 5 secondes la tête sous l'eau

● I4 : Au petit bain, je passe sous une frite



Pour réussir, tout mon corps doit passer sous la frite

# EVALUATION TENTACULE B

▲ Au petit bain, je glisse assis au toboggan pour aller jusqu'à la ligne d'eau.

- Sans toucher le fond de la piscine
- Sans matériel

Pour valider, je dois atteindre la ligne d'eau en m'allongeant dans l'eau.



■ Du petit bain au grand bain, je me déplace sur 25 mètres avec une frite

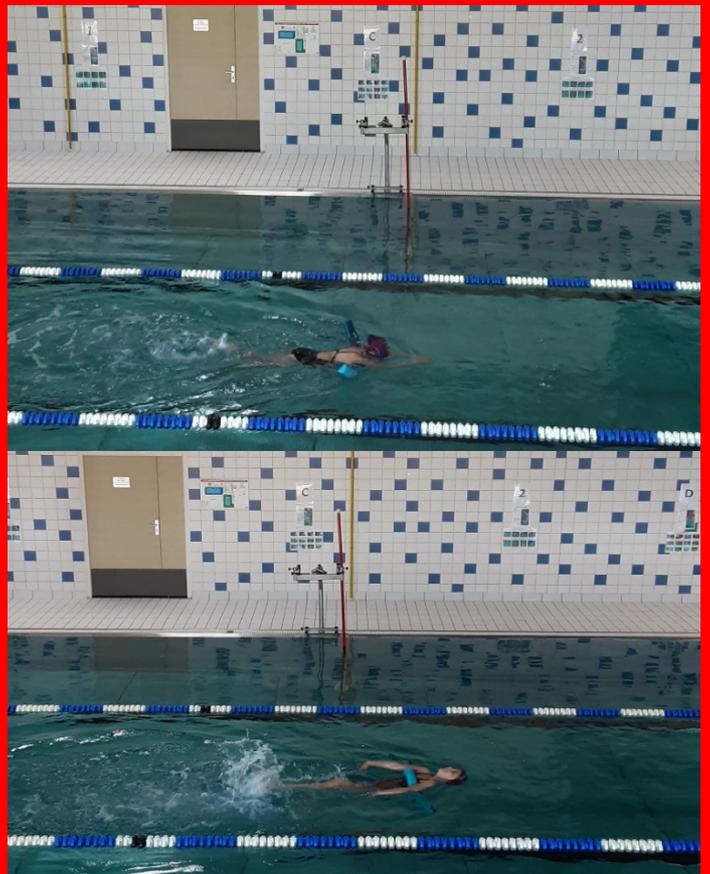
Moitié sur le ventre

- Bras tendus devant
- Je souffle dans l'eau

Moitié sur le dos

- Oreilles dans l'eau
- Regard au plafond
- Nombril à la surface de l'eau

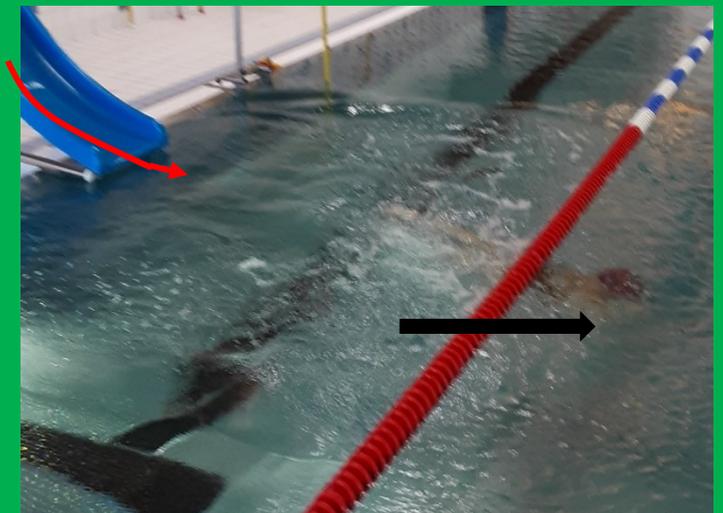
Pour valider, je tape des pieds sur toute la longueur, sans m'arrêter



● Au petit bain, je passe sous la ligne d'eau.

- Mon corps est allongé
- Mes mains et ma tête passent en premier

Pour valider, aucune partie de mon corps ne doit toucher la ligne d'eau



# FICHE D'ENTRAINEMENT TENTACULE B

▲ E1 : Au petit bain, je glisse au toboggan avec deux frites



Pour réussir, je glisse au toboggan

▲ E2 : Au petit bain, je glisse au toboggan avec une frite



Pour réussir, je dois aller jusqu'à la ligne d'eau en m'allongeant

▲ E3 : Au petit bain, je glisse au toboggan sans matériel



Pour réussir, mes pieds doivent toucher le fond de la piscine

▲ E4 : Au petit bain, je glisse au toboggan et j'attrape la frite dans l'eau



Pour réussir, mes pieds ne doivent pas toucher le fond de la piscine

■ D1 : Du petit bain au moyen bain, je me déplace sur le ventre puis je bascule sur le dos avec mes deux frites



Pour réussir, je dois pousser du mur et revenir sur le dos

■ D2 : Du petit bain au grand bain, je me déplace sur le ventre avec une frite sous les 2 bras et un flotteur dans les mains



Pour réussir, je dois garder la position en tapant des pieds sur toute la longueur

■ D3 : Du petit bain au grand bain, je me déplace sur le dos avec la ligne dans une main et la frite dans l'autre.



Pour réussir, je dois garder la position avec mon battement de jambes sur toute la longueur

■ D4 : Du petit bain au grand bain, je me déplace sur le dos avec une frite sous chaque bras



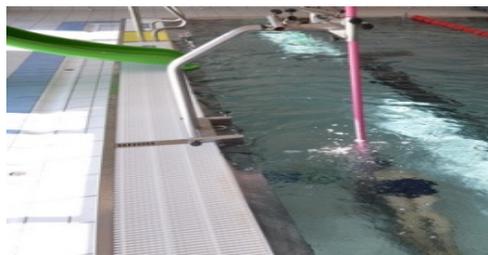
Pour réussir, je dois garder la position en tapant des pieds sur toute la longueur

● I1 : Au petit bain, je ramasse un objet à la perche



Pour réussir, je dois attraper un objet avec la main

● I2 : Au petit bain, je descends à la perche et je m'allonge au fond de l'eau



Pour réussir, je dois garder la position allongée pendant 5 secondes sans bouger

● I3 : Au petit bain, je pousse au mur et passe dans le cerceau



Pour réussir, je dois passer dans le cerceau sans bouger

● I4 : Au petit bain, je ramasse un objet sans aide



Pour réussir, je dois ramasser l'objet avec la main sans m'aider des pieds

# EVALUATION TENTACULE C

**▲** Au moyen bain, je saute

- Mes jambes sont serrées et mes bras collés le long du corps.
- Je souffle par le nez
- Je reste en position allumette pour me laisser remonter doucement.

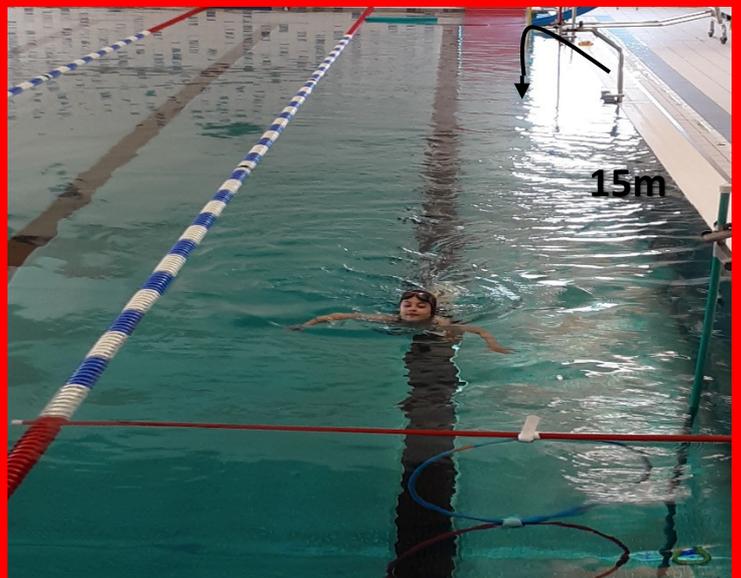
**Pour valider, je dois toucher le fond avec mes pieds.**



**■** Du moyen bain au grand bain, je me déplace sur une distance de 15 mètres.

- Nage au choix (ventre/dos)
- Sans matériel

**Pour valider, je dois effectuer toute la distance sans m'arrêter, sans toucher le bord ni la ligne d'eau ou tout autre matériel.**



**●** Au grand bain, je descends à la perche verticale

- Je souffle
- Je reste accroché à la perche
- Je descends les mains l'une en dessous de l'autre

**Pour valider, je dois remonter un objet avec la main.**



# FICHE D'ENTRAINEMENT TENTACULE C

▲ E1 : Au moyen bain, accroupi avec deux frites, je saute dans l'eau



Pour réussir, mes pieds doivent toucher l'eau en premier

▲ E2 : Au moyen bain, accroupi, avec une frite, je saute dans l'eau



Pour réussir, mes pieds doivent toucher l'eau en premier

▲ E3 : Au moyen bain, debout avec une frite, je saute dans l'eau



Pour réussir, mes pieds doivent toucher l'eau en premier

▲ E4 : Au moyen bain, debout, je saute dans l'eau pour attraper ma frite



Pour réussir, mes pieds doivent toucher l'eau en premier

■ D1 : Du petit bain au grand bain, je me déplace sur le ventre avec ma frite bras tendus. Pour respirer, je dois appuyer sur ma frite.



Pour réussir, je dois respirer plusieurs fois sans l'aide de la ligne

■ D2 : Du petit bain au grand bain, je me déplace sur le dos, les bras tendus, avec une frite sur les cuisses



Pour réussir, je dois garder mon battement de jambes sur toute la longueur

■ D3 : Du petit bain au grand bain, je me déplace sur le ventre sans matériel le long de la ligne. Pour respirer, je dois appuyer sur l'eau avec mes mains.



Pour réussir, je dois respirer plusieurs fois en tenant le moins possible la ligne.

■ D4 : Du petit bain au grand bain, je me déplace sur le dos sans matériel le long de la ligne



Pour réussir, je dois me déplacer en tenant le moins possible la ligne.

● I1 : Au moyen bain, je descends à la perche et je touche le fond



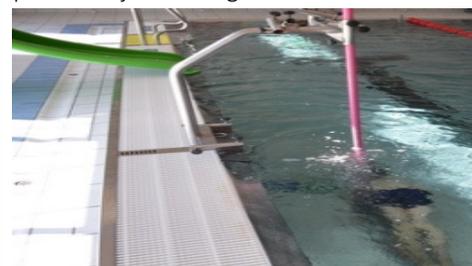
Pour réussir, je dois toucher le fond avec mes pieds

● I2 : Au moyen bain, je descends à la perche et je ramasse un objet



Pour réussir, je dois ramasser un objet avec ma main

● I3 : Au moyen bain, je descends à la perche et je m'allonge au fond de l'eau



Pour réussir, je dois garder la position allongée pendant 5 secondes.

● I4 : Au grand bain, je descends à la perche



Pour réussir, je dois toucher le fond avec mes pieds

# EVALUATION TENTACULE D

**▲** Au moyen bain, debout, je me laisse tomber en avant

- Mon menton est collé sur ma poitrine.
- J'attrape mes chevilles

**Pour valider, je dois faire une rotation complète dans l'eau et garder la position « boule » 5 secondes sans bouger.**



**■** Au moyen bain jusqu'à la perche horizontale, je me déplace sur le ventre en fusée jusqu'au mur :

- Mes bras sont tendus devant.
- Je regarde le fond du bassin.
- Je tape des pieds

**Pour valider, je dois garder la position.**

De la perche horizontale jusqu'au grand bain, je me déplace sur le dos en fusée

- Mes bras sont tendus derrière les oreilles.
- Je regarde le plafond.
- Je tape des pieds

**Pour valider, je dois garder la position.**



**●** Au grand bain, je fais un plongeon canard.

- Départ dans l'eau
- Tête la première en direction du fond de la piscine
- Je tire avec mes bras

**Pour valider, je dois passer dans le 2<sup>ème</sup> cerceau**



# FICHE D'ENTRAINEMENT TENTACULE D

▲ E1 : Au moyen bain, en position boule, je me laisse tomber dans l'eau en avant, en arrière, sur le côté droit et sur le côté gauche



Pour réussir, mes mains doivent rester collées sur mes cuisses et je dois remonter sans bouger

▲ E2 : Au moyen bain, debout, je saute dans l'eau en allumette



Pour réussir, mes pieds doivent toucher le fond et je me laisse remonter en position boule

▲ E3 : Au moyen bain, accroupi, je me laisse tomber dans l'eau avec une frite dans les mains.



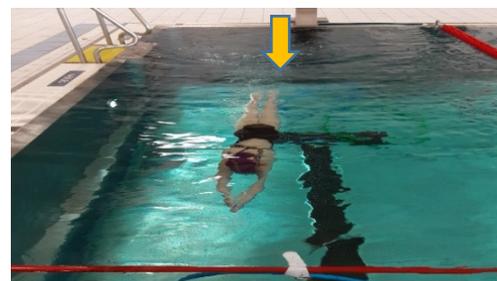
Pour réussir, je dois faire une rotation dans l'eau autour de la frite

▲ E4 : Au moyen bain, accroupi, je me laisse tomber dans l'eau, les mains sur les chevilles.



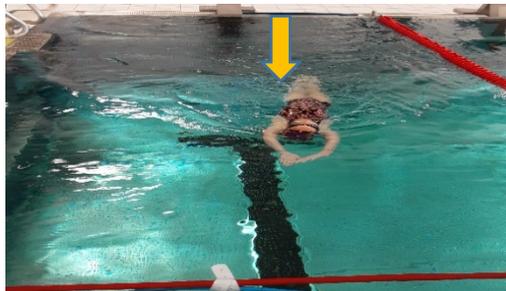
Pour réussir, ma tête doit toucher l'eau en premier

■ D1 : Du grand bain jusqu'à la perche, je glisse en fusée sur le ventre



Pour réussir, je dois garder la position sans bouger

■ D2 : Du grand bain jusqu'à la perche, je glisse en fusée sur le dos



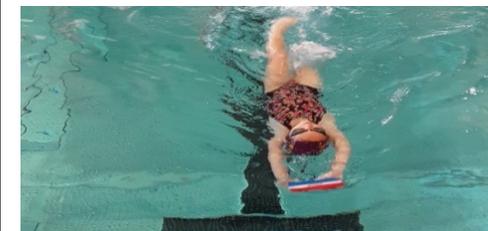
Pour réussir, je dois garder la position sans bouger

■ D3 : Du petit bain au grand bain je me déplace sur le ventre, avec un flotteur dans chaque main, bras tendus devant.



Pour réussir, je fais la longueur en gardant la position et en tapant des pieds

■ D4 : Du petit bain au grand bain, je nage sur le dos avec un seul flotteur dans les mains bras tendus derrière



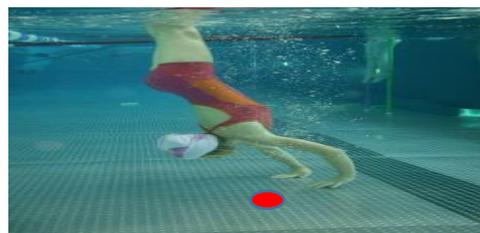
Pour réussir, je dois faire la longueur en gardant la position et en tapant des pieds

● I1 : Au petit puis au moyen avec l'aide de la perche, je descends récupérer un objet tête la première



Pour réussir, je dois remonter un objet avec ma main à la surface

● I2 : Au petit bain, je descends récupérer un objet la tête la première sans perche



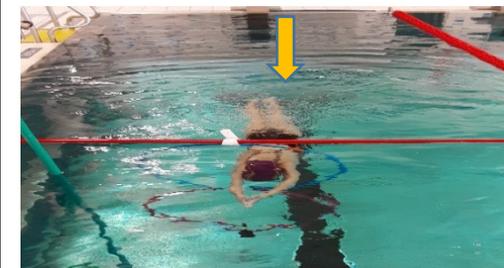
Pour réussir, je dois remonter un objet avec ma main à la surface de l'eau

● I3 : Au moyen bain, je récupère un objet la tête la première sans perche



Pour réussir, je dois remonter un objet avec ma main à la surface de l'eau

● I4 : Au grand bain, je passe dans le 1er cerceau la tête la 1ère



Pour réussir, mon corps ne doit pas toucher le cerceau.

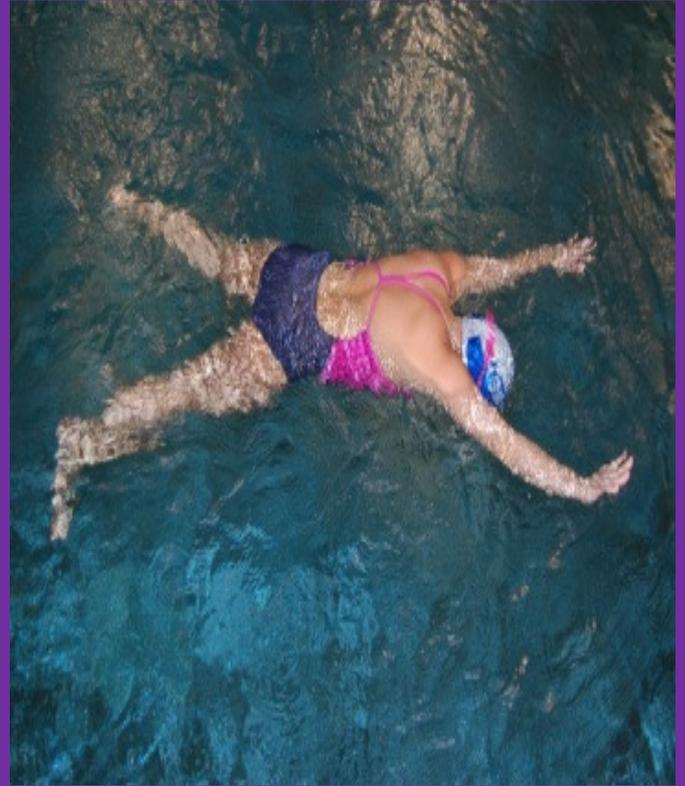
# EVALUATION FLOTTAISON 1



Au moyen bain, je fais une étoile de mer sur le ventre

- Mon visage est dans l'eau
- Je regarde le fond de la piscine
- Mes bras et mes jambes sont écartés et tendus

Pour valider, je dois rester 5 secondes dans cette position sans bouger.



Au moyen bain, je fais une étoile de mer sur le dos

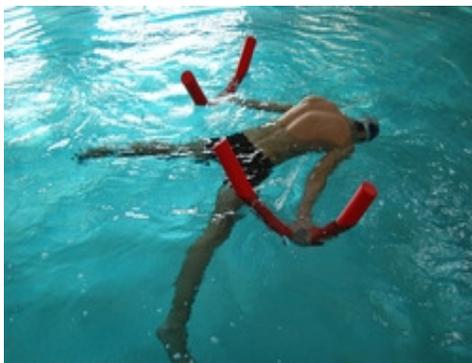
- Mes oreilles sont dans l'eau
- Je regarde le plafond
- Mon nombril est à la surface de l'eau
- Mes bras et mes jambes sont écartés et tendus

Pour valider, je dois rester 5 secondes dans cette position sans bouger.



# FICHE D'ENTRAINEMENT FLOTTAISON 1

♥ FL1 : Au petit et au moyen bain, avec 2 frites, je fais une étoile de mer sur le ventre pendant 5 secondes la tête dans l'eau



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes écartés sans bouger et regarder le fond de la piscine

♥ FL 2 : Au petit et au moyen bain, avec 1 frite, je fais une étoile de mer sur le ventre pendant 5 secondes la tête dans l'eau



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes écartés sans bouger et regarder le fond de la piscine

♥ FL 3 : Au petit et au moyen bain, avec 2 haltères, je fais une étoile de mer sur le ventre pendant 5 secondes la tête dans l'eau



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes écartés sans bouger et regarder le fond de la piscine

♥ FL 4 : Au petit bain, je fais une étoile de mer sur le ventre pendant 5 secondes la tête dans l'eau



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes écartés sans bouger et regarder le fond de la piscine

♥ FL1 : Au petit et au moyen bain, avec 2 frites, j'essaie d'être le plus allongé possible sur le dos



Pour réussir, je dois avoir mes oreilles dans l'eau et mes pieds à la surface de l'eau

♥ FL2 : Au petit et au moyen bain, avec 2 frites, je fais une étoile de mer sur le dos pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes écartés sans bouger et regarder le plafond au-dessus de moi

♥ FL3 : Au petit et au moyen bain, avec 2 haltères, je fais une étoile de mer sur le dos pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes écartés sans bouger et regarder le plafond au-dessus de moi

♥ FL4 : Au petit bain, avec 2 petits pains, je fais une étoile de mer sur le dos pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes écartés sans bouger et regarder le plafond au-dessus de moi

# EVALUATION FLOTTAISON 2



Au grand bain, je fais une planche sur le ventre

- Mon visage est dans l'eau
- Je regarde le fond de la piscine
- Mes bras sont tendus et collés le long du corps
- Mes jambes sont tendues et serrées

Pour valider, je dois rester 5 secondes dans cette position sans bouger et sans pousser au mur.



Au grand bain, je fais une planche sur le dos

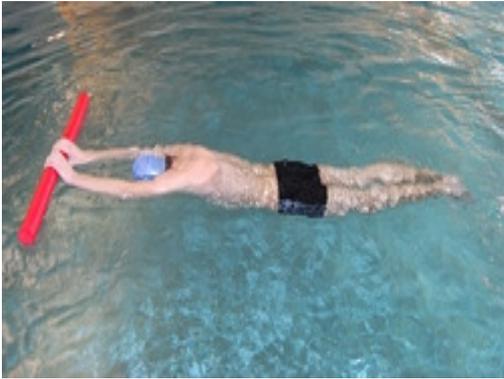
- Mes oreilles sont dans l'eau
- Je regarde le plafond
- Mon nombril est à la surface de l'eau
- Mes bras sont tendus et collés le long du corps
- Mes jambes sont tendues et serrées

Pour valider, je dois rester 5 secondes dans cette position sans bouger et sans pousser au mur.



## FICHE D'ENTRAINEMENT FLOTTAISON 2

♥ FL 1 : Au grand bain, je m'allonge sur le ventre, jambes serrées avec une frite dans les mains pendant 5 secondes



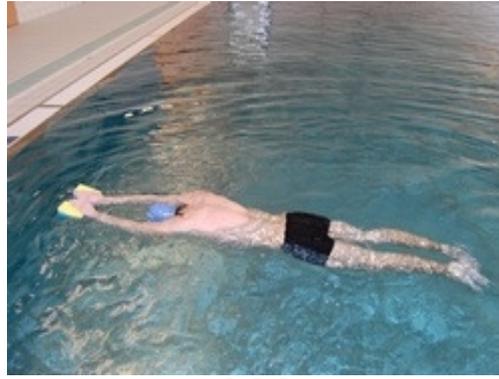
Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes tendus et serrés sans bouger et regarder le fond de la piscine

♥ FL 2 : Au grand bain, je m'allonge sur le ventre, jambes serrées avec un flotteur dans les mains pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes tendus et serrés sans bouger et regarder le fond de la piscine

♥ FL 3 : Au grand bain, je m'allonge sur le ventre, jambes serrées avec une haltère dans les mains pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes tendus et serrés sans bouger et regarder le fond de la piscine

♥ FL 4 : Au grand bain, je m'allonge sur le ventre, jambes serrées avec un petit pain dans les mains pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes tendus et serrés sans bouger et regarder le fond de la piscine

♥ FL 1 : Au grand bain, je m'allonge sur le dos avec une frite dans les mains pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes tendus et serrés sans bouger et regarder le plafond au-dessus de moi

♥ FL 2 : Au grand bain, je m'allonge sur le dos avec un flotteur dans les mains pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes tendus et serrés sans bouger et regarder le plafond au-dessus de moi

♥ FL 3 : Au grand bain, je m'allonge sur le dos avec une haltère dans les mains pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes tendus et serrés sans bouger et regarder le plafond au-dessus de moi

♥ FL 4 : Au grand bain, je m'allonge sur le dos avec un petit pain dans les mains pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes tendus et serrés sans bouger et regarder le plafond au-dessus de moi

# FICHE D'ENTRAINEMENT TENTACULE E

▲ E1 : Au grand bain, je saute du bord avec ma frite en parachute (au-dessus de ma tête)



Pour réussir, je dois me laisser remonter sans bouger

▲ E2 : Au grand bain, je saute du bord en fusée et me laisse remonter sans bouger



Pour réussir, je dois me laisser remonter sans pousser au fond de la piscine

▲ E3 : Au grand bain, je saute du plot avec ma frite dans les mains



Pour réussir, je dois me laisser remonter sans bouger

▲ E4 : Au grand bain, je saute du plot avec ma frite dans l'eau



Pour réussir, je dois m'immerger totalement en tenant ma frite

■ D1 : Du grand bain au petit bain, sur le ventre avec une frite, je tape des pieds et je tourne les bras en soufflant dans l'eau. Pour respirer, je tourne la tête sur le côté



Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

■ D2 : Du grand bain au petit bain, avec une frite, sur le dos, je tape des pieds et je tourne les bras



Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

■ D3 : Avec un flotteur entre les cuisses, je fais une longueur sur le ventre et une sur le dos en utilisant les bras



Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

■ D4 : Du grand bain au petit bain, je fais le moins de mouvements possible (crawl ou dos crawlé)



Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

● I1 : Au grand bain, je passe dans le 2<sup>ème</sup> cerceau et je récupère 1 anneau



Pour réussir, aucune partie de mon corps ne doit toucher le cerceau

● I2 : Au grand bain le long de la perche, je ramasse 3 anneaux en une fois



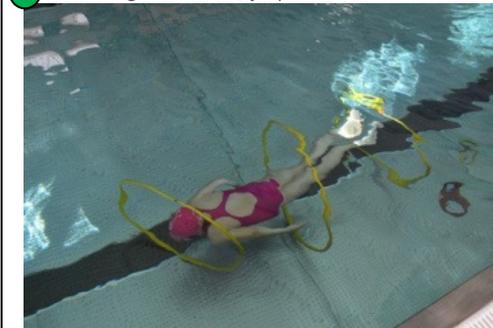
Pour réussir, je ne dois pas reprendre ma respiration

● I3 : Au grand bain, j'entre par le tapis troué et je ramasse un, deux ou trois anneaux



Pour réussir, je ne dois pas reprendre ma respiration

● I4 : Au grand bain, je passe dans 3 cerceaux



Pour réussir, je ne dois pas reprendre ma respiration

# EVALUATION TENTACULE E

**▲** Au grand bain, je saute depuis le plot.

- Bras le long du corps
- Corps droit

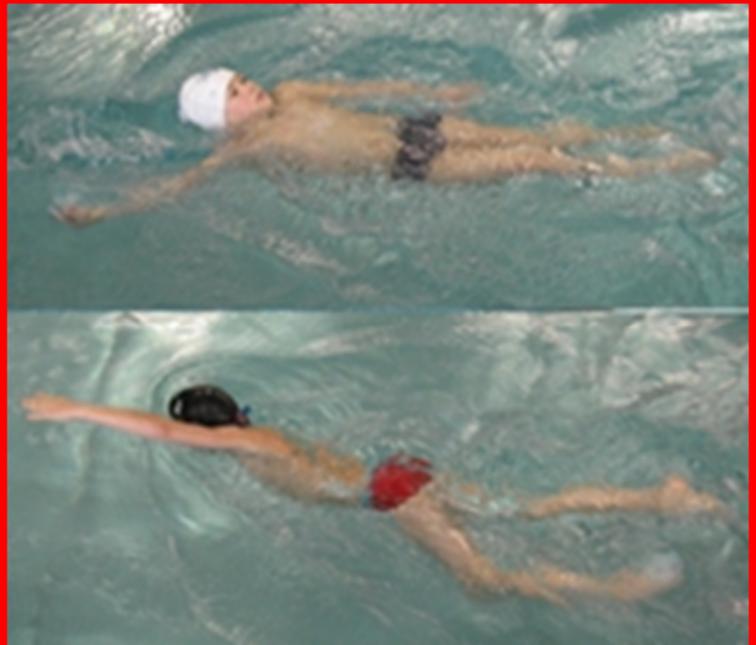
**Pour valider, je dois toucher le fond avec mes pieds et me laisser remonter sans bouger.**



**■** Du grand bain au petit bain, je nage 25 m sur le ventre et du petit bain au grand bain, je nage 25 m sur le dos.

- Sans matériel
- Nage ventrale au choix
- Nage dorsale au choix

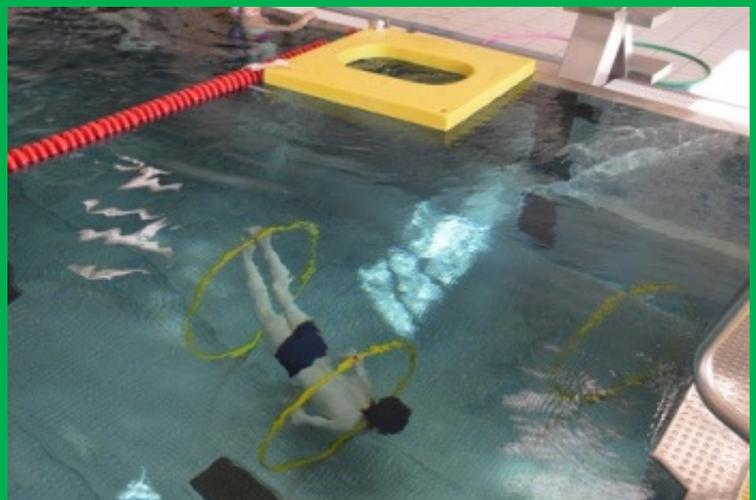
**Pour valider, je dois nager toute la distance sans m'arrêter et sans toucher les bords ni la ligne d'eau ou tout autre matériel.**



**●** Au grand bain, je fais le parcours banquise.

- Départ à genoux sur le tapis troué.
- Tête la première

**Pour valider, je dois entrer et sortir par le même tapis troué en ayant traversé les 3 cerceaux sans respirer.**



# EVALUATION TENTACULE F

**▲** Au grand bain, je plonge.

- Bras tendus derrière les oreilles.
- Mains l'une sur l'autre.
- Tête rentrée, menton à la poitrine.

**Pour valider, je garde la position, pour ressortir le plus loin possible.**



**●** Au grand bain, je remonte le mannequin sans aide

- Départ dans l'eau
- Plongeon canard

**Pour valider, je dois venir coller sa joue contre la mienne.**



**■** Du grand bain au petit bain, je remorque le mannequin rempli d'eau sur 25 mètres.

- Jambes de brasse ou rétropédalage
- Joue du mannequin collée à la mienne
- Mains placées sous les bras du mannequin
- Sans m'arrêter ou me tenir

**Pour valider, je dois effectuer la distance en gardant la bouche du mannequin en dehors de l'eau.**



# FICHE D'ENTRAINEMENT TENTACULE F

▲ E1 : Au grand bain, à genoux sur une planche, je rentre la tête la première dans l'eau



Pour réussir, je dois glisser jusqu'à la ligne d'eau sans bouger, le corps tendu

▲ E2 : Au grand bain, debout, je tombe jambes tendues, menton contre poitrine et bras tendus devant



Pour réussir, mes mains et ma tête doivent toucher l'eau en premier

▲ E3 : Au grand bain, debout, la tête entre les bras, je plonge en levant une jambe vers l'arrière



Pour réussir, je dois pousser sur ma jambe et je ne dois pas relever la tête

▲ E4 : Au grand bain, assis sur le plot, je pousse sur mes pieds pour plonger



Pour réussir, je dois rentrer par les mains sans relever la tête

■ D1 : Du grand bain au petit bain, avec une planche sous chaque bras, je me déplace sur le dos en jambes de brasse ou en rétro-pédalage



Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

■ D2 : Du grand bain au petit bain, je me déplace en jambes de brasse ou rétro-pédalage avec une main en dehors de l'eau



Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

■ D3 : Du grand bain au petit bain, je remorque un anneau sans qu'il ne touche l'eau



Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

■ D4 : Du grand bain au petit bain, je remorque un cerceau sans qu'il ne touche l'eau



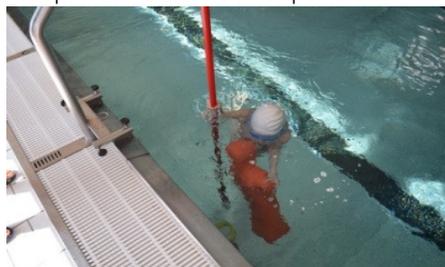
Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

● I1 : Au petit bain, je descends chercher le mannequin



Pour réussir, je dois remonter le mannequin et le maintenir 5 secondes à la surface sans toucher le sol

● I2 : Au moyen bain, je descends chercher le mannequin en m'aidant de la perche



Pour réussir, je dois attraper le mannequin sous les bras et le remonter

● I3 : Au grand bain, je descends chercher le mannequin en m'aidant de la perche



Pour réussir, je dois attraper le mannequin sous les bras et le remonter

● I4 : Au moyen bain, je descends chercher le mannequin sans aide



Pour réussir, je dois remonter le mannequin en gardant sa joue collée à la mienne au moins 5 secondes

# « LA CHASSE AUX TRESORS »

## DISPOSITIF:

L'aménagement est composé de perches horizontales, d'objets lestés (anneaux et tuyaux), d'objets flottants (pull buoy, lingots).

Chaque élève doit venir à la piscine avec une **feuille plastifiée** où il **inscrira son prénom** de la couleur de son équipe (rouge ou bleu).

Afin de comptabiliser les points de chaque équipe, un tableau sera distribué pour chaque équipe.

## OBJECTIFS:

- En faisant le jeu sur la longueur du bassin, cela permet à l'enfant d'évoluer à son rythme, de participer avec ses camarades, sans être obligé d'aller au grand bassin.
  
- L'enfant a la possibilité de se déplacer avec :
  - 1 ou 2 frites
  - La ligne d'eau
  - Le mur
  - Sans matériel
  
- L'enfant travaille les entrées et les sorties :
  - Échelle
  - Mur (assis, debout)
  - Saut
  - Plongeon
  
- L'enfant travaille les immersions :
  - Perches verticales
  - Plongeon canard au PB/MB/GB

## FONCTIONNEMENT ET REGLES DU JEU :

La classe est divisée en 2 équipes (une équipe bleue et une équipe rouge).

L'enfant doit aller chercher un seul objet à la fois, qu'il soit flottant (1 point) ou lesté (2 points)

L'enfant doit déposer chaque objet sous sa feuille, préalablement collée sur le mur.

Au final, l'enseignant(e) et le maître-nageur inscrivent sur les grilles de jeu le résultat de chaque élève.

Le total sera fait en classe et l'équipe gagnante sera celle qui comptabilisera le plus de points

Le score sera reporté sur le cahier du nageur (ex: j'ai ramassé 5 objets flottants à 1 point)

# « LA CHASSE AUX TRESORS »

Classe de Mme/Mr :

## EQUIPE ROUGE / EQUIPE BLEUE

Date :

PRENOMS	OBJET QUI FLOTTE = 1 point			OBJET LESTE = 2 points			TOTAL PAR ELEVE		
	Partie 1	Partie 2	Partie 3	Partie 1	Partie 2	Partie 3	Partie 1	Partie 2	Partie 3
<b>Total</b>	<b>Total des objets flottants</b>			<b>Total des objets lestés</b>			<b>Total de l'équipe</b>		

# TABLEAU DES ATTENDUS DE FIN DE CYCLE 2

## Exemple

piscine	SIM	
école		
enseignant		
Niveau de classe	CE1	
date du test		
Nombre d'élèves de la classe	27	
<b>Absents</b> - Indiquer <b>nom/prénom</b> des élèves	3	Jean Dupont, Marc Blanc, ...
Dispensés	1	Lola
<b>Nombre de test validé</b>	20	
<b>Nombre de test non validé</b> - Indiquer <b>nom/prénom</b> des élèves	2	Timéo, Clarisse
échec entrée	1	
échec déplacement	0	
échec immersion	2	
flottaison	2	

**Document à imprimer pour l'éducateur sportif**

piscine	Syndicat intercommunale murois	
école		
enseignant		
Niveau de classe		
date du test		
Nombre d'élèves de la classe		
<b>Absents</b> - Indiquer <b>nom/prénom</b> des élèves		
Dispensés		
Nombre de test validé		
<b>Nombre de test non validé</b> - Indiquer <b>nom/prénom</b> des élèves		
échec entrée		
échec déplacement		
échec immersion		
flottaison		

**CE TABLEAU EST A REMPLIR SUR LE SITE DU SYNDICAT INTERCOMMUNAL MUROIS (fichier excel) ET A RENVOYER A LA CIRCONSCRIPTION.**