Fondamental
- Cycle 1 -

Fiche d'exercices

Pour nager longtemps

Une utilisation réfléchie du matériel et des aménagements permet de proposer des situations pertinentes et abordables même lorsque les élèves ne maîtrisent que partiellement les techniques.

La démarche

L'apprentissage de la natation à l'école primaire doit viser l'acquisition des capacités à nager longtemps. L'identification des trois composantes fondamentales (respirer, s'immerger, se propulser) ne doit pas faire perdre de vue que c'est la capacité à réaliser des déplacements importants (durée, distance) qui est recherchée. Le travail décomposé autour des différentes tâches permet aux enfants d'en identifier les règles d'action, de les explorer et d'ancrer les savoirs en jeu. Il se prolonge, dans la réalisation de parcours, pour favoriser un temps d'action important, facteur de transformations, de réinvestissement potentiel des acquis, garant d'une motivation soutenue.

La situation : le dauphin

Objectif : se propulser en variant les modalités (recherche d'efficience) et en gérant sa respiration pour réaliser un long trajet.

Dispositif : aménager un parcours sur la largeur du bassin en moyenne ou grande profondeur avec différents supports flottants (cage sous l'eau, tapis, planches ou frites) éparpillés sur les trajets aller et retour ; positionner un toboggan ou mettre des plots pour l'entrée dans l'eau.

Consigne : réaliser un aller-retour après un départ dynamique (depuis le bord, assis ou par le toboggan) avec ou sans support.

Critère de réalisation : effectuer plusieurs fois le circuit pour utiliser progressivement de moins en moins de supports ou de reprises d'appui.

Variantes

- les modes de départ : sauter dans l'eau à partir d'une position assise, à genoux, debout ou à partir du toboggan ;
- l'aménagement : positionner différents éléments d'aide possible (élan, traction, aire de repos, demi-tour, impulsion) ;
- les positions de déplacement : en ventral ou dorsal ;
- les modes respiratoires : tête hors ou dans l'eau.

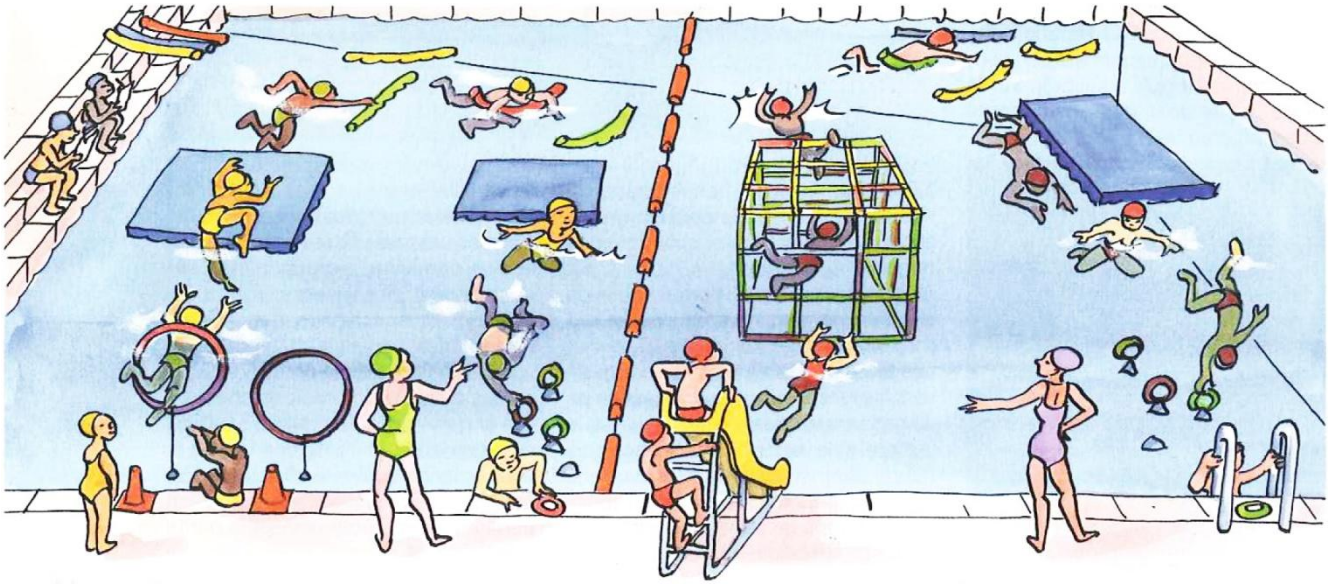
Prolongements

En reprenant ce parcours lors de différentes séances, chaque enfant peut apprécier l'autonomie acquise en utilisant différents outils élaborés en classe :

- fiche d'observation sur laquelle le nombre d'arrêts est noté,
- fiche-bilan où les sensations perçues sont décrites,
- projet personnel annonçant le nouveau défi,
- chronométrage par un pair du parcours ou des arrêts, etc.

Les évolutions successives de l'aménagement permettront :

- avec des non-nageurs, de rechercher un accès à une autonomie de déplacement de plus en plus importante en jouant sur le positionnement et des supports (la succession),
- avec des apprentis nageurs, d'évoluer progressivement vers les parcours-tests validant les compétences du « savoir-nager » à l'école élémentaire (nager 25 m, aller chercher un objet à 1,50 m de profondeur, se laisser flotter 5 sec.).

Equipe EPS du Vaucluse,
Photo : M. Beaudenon,
Illustration : F. Malenfer

Extrait de la revue EPS n°339, cahier 3 à 12 ans, novembre-décembre 2009, p. 8
www.revue-eps.com