

LA NATATION À L'ÉCOLE PRIMAIRE

Remarques générales :

Ce document constitue le contenu de plusieurs années d'enseignement de la natation à l'école.

1. Pensez à :

- préparer le matériel dont vous aurez besoin avant le début de la séance
- vous munir d'une liste nominative des élèves de votre groupe
- recompter régulièrement vos élèves.

2. L'organisation d'une séance : elle doit être prévue en concertation avec le maître.

a) Echauffement - mise en train :

Permet d'entrer dans l'activité (privilégier la forme jouée).

b) Travail proprement dit :

Situations choisies par rapport aux objectifs d'immersion, d'équilibre, de respiration, de propulsion, d'entrée dans l'eau, ...

IMPORTANT : chaque situation s'inscrit dans une progression ; pensez donc à reprendre les exercices antérieurs.

c) Réinvestissement : (facultatif)

Éventuellement 5 minutes en jeux organisés ou non.

Surface de bassin dans une aire matérialisée et délimitée.

Chaque intervenant reste responsable de son groupe et doit redoubler de vigilance.

d) Rangement du matériel : il se fait avec l'ensemble du groupe.

3. La préparation d'une séance :

Elle doit être faite par écrit !

Quelques questions qu'il est bon de se poser :

- combien ai-je d'enfants dans mon groupe ?
- que savent faire les enfants à présent ?
- que vais-je choisir comme jeux ou exercices

pour travailler les 3 fondamentaux de la natation

{ l'équilibre
la respiration
la propulsion ?

- où vais-je travailler ? (petit ou grand bain)
- quel matériel vais-je utiliser ?

Enfin,

NE PAS OUBLIER QUE :

NAGER, C'EST SE FAIRE PLAISIR

DÉCOUVERTE DE SENSATIONS NOUVELLES

DU MILIEU NATUREL AU MILIEU AQUATIQUE

Abandon progressif des repères du TERRIEN par de nombreuses mises en situation, des découvertes de sensations nouvelles, la recherche de nouveaux repères, d'autres équilibres, de moyens de propulsion, de solutions respiratoires.

	ACQUIS DU TERRIEN	ACQUISITIONS
E Q U I L I B R E	<ul style="list-style-type: none">- Equilibre vertical- Tête verticale- Regard horizontal- Appuis plantaires- Effet de la pesanteur	<ul style="list-style-type: none">- Equilibre horizontal- Tête horizontale- Regard vertical- Plus d'appuis plantaires- Poussée d'Archimède
R E S P I R A T I O N	<ul style="list-style-type: none">- Respiration innée (nez)- Inspiration active- Expiration passive	<ul style="list-style-type: none">- Respiration volontaire (bouche)- Inspiration brève (passive)- Expiration longue (active)
P R O P U L S I O N	<ul style="list-style-type: none">- Jambes motrices- Bras équilibrateurs- Appuis fixes et solides- Résistance de l'air (négligeable)	<ul style="list-style-type: none">- Jambes équilibratrices- Bras moteurs- Appuis fuyants et mouvants- Résistance de l'eau (réelle)

(références : « L'enfant et l'eau » Revue EPS N° 149)

APPRENDRE A NAGER C'EST SE FAIRE PLAISIR !

LES ÉTAPES

1) Accepter d'entrer dans l'eau

- prendre confiance

2) S'immerger

- ouvrir la bouche et les yeux
- abandonner les appuis plantaires
- sentir que l'eau porte : faire varier la flottaison en fonction de la position respiratoire
- explorer la profondeur

3) Passer de l'équilibre vertical (terrien) à l'équilibre horizontal (nageur)

- se laisser équilibrer par l'eau
- maîtriser les équilibres horizontaux, changer d'équilibre.

4) Maîtriser les équilibres horizontaux dynamiques

- effectuer des glissées ventrales et dorsales
- effectuer des coulées
- effectuer des changements d'équilibre

5) Apprendre les nages alternatives

une nage ventrale et une nage dorsale (crawl et dos crawlé)

- partir de la nage globale
- problèmes à résoudre :
 - propulsion jambes - bras
 - respiration
 - coordination

6) Apprendre les nages simultanées

la brasse et le papillon

dans le cas d'élèves comptant de nombreuses séances de natation scolaire

ACTIVITES COMPLEMENTAIRES

1) Entrées dans l'eau : - sauts

- plongeurs

2) Vers la natation synchronisée

3) Vers le water-polo

4) Vers le sauvetage et le palmage