

## Propositions d'activités en natation pour des élèves de cycle 3 nageurs

**Préambule** : les enfants nageurs sont des élèves capables de parcourir 15 m en grande profondeur sans support flottant.

**Composantes de l'activité natation :**

s'équilibrer,  
respirer,  
se déplacer.

**Activités sportives de natation possibles :**

- Natation sportive.
- Natation avec palmes.
- Jeux d'équipes.
- Water-polo.
- Vers le sauvetage.
- Natation synchronisée.
- Plongeon.
- Plongée.

**Exemple de compétence à atteindre au terme du cycle 3 :**

l'élève sera capable  
d'entrer dans l'eau par la tête en grande profondeur,  
de nager 50 mètres en changeant de nage (sur le ventre, sur le dos),  
dans son parcours, de récupérer un objet placé à 1,50 mètre de profondeur et le remonter.

**Exemples de situations à proposer aux élèves :**

<i>Compétence</i>	<i>Objectif</i>	<i>Situation</i>
Réaliser une action à visée esthétique, artistique ou expressive.	Être capable de réaliser un plongeon.	<p><i>Situation dans la piscine : Moyenne ou grande profondeur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Situation de départ</b> : accroupi</li> <li>➤ <b>Consigne</b> : entrer dans l'eau par la tête.</li> <li>➤ <b>Variantes possibles</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>a) positions de départ : debout – bras tendu au dessus de la tête...</li> <li>b) amener à une impulsion des jambes : viser une cible (cerceau, tapis à fenêtre...) de plus en plus éloignée</li> <li>c) coordonner bras et jambes à partir du bord, du plot</li> <li>d) améliorer l'esthétique du plongeon : amplitude du plongeon, corps tendu, jambes tendues, entrées dans l'eau sans bruit, ni éclaboussures...</li> <li>e) enchaîner plongeon et reprise de nage.</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Évaluation finale</b> :</li> </ul> <p>A partir du plot, l'élève sera capable de réaliser un plongeon avec entrée dans l'eau bras tendus devant lui, jambes tendues et serrées et d'enchaîner une reprise de nage de son choix (avec 1er mouvement sous l'eau).</p>

<b>Compétence</b>	<b>Objectif</b>	<b>Situation</b>
Adapter ses déplacements à différents environnements.	<p>Être capable de réaliser des parcours sous-marins en améliorant la qualité de l'apnée.</p> <p>S'initier au sauvetage.</p>	<p><i>Situation dans la piscine : petite, moyenne ou grande profondeur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Situation de départ</b> : en petite profondeur, départ dans l'eau, 1 objet immergé (au fond)</li> <li>➤ <b>Consigne</b> : aller récupérer l'objet immergé et le sortir de l'eau avec la main.</li> <li>➤ <b>Variantes possibles</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>a) sur la consigne : ramener l'objet au bord en le transportant en surface</li> <li>b) profondeur : petite, moyenne, grande</li> <li>c) distance :</li> <li>d) départ : dans l'eau – d'un tapis, par chute avant, arrière – du bord...</li> <li>e) objets : taille et forme : cerceaux – anneaux -objets pleins – choisir un objet parmi plusieurs, différencié par sa couleur, sa forme...</li> <li>f) parcours : réaliser un parcours sous-marin matérialisé (utiliser éventuellement la cage, des cerceaux entre deux eaux...) pour aller récupérer l'objet, pour aller et revenir</li> <li>g) vitesse : chronomètre, opposition...</li> <li>h) vers le plongeon canard : imposer d'aller chercher l'objet à partir d'une situation de nage.</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Évaluation finale</b></li> </ul> <p>partir du bord, réaliser un parcours de 10 m, faire un plongeon canard, récupérer un anneau immergé à 1,80m, le ramener au bord en le tenant hors de l'eau.</p>

<i>Compétence</i>	<i>Objectif</i>	<i>Situation</i>
Réaliser une performance mesurée.	Améliorer l'efficacité de ses mouvements : vers la nage sportive	<p><i>Situation dans la piscine : moyenne ou grande profondeur – travail sur la largeur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Situation de départ</b> : au bord de la piscine, dans l'eau</li> <li>➤ <b>Consigne</b> : nager une traversée sur le ventre</li> <li>➤ <b>Situations intermédiaires</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Nager, sur le ventre, avec planche, bras tendus, en battant des jambes, en expirant (soufflant) complètement dans l'eau, avec inspirations brèves (de face, latérales)</li> <li>b) Nager sur le ventre, avec planche, en associant inspiration latérale et mouvements de bras en rattrapé (mouvement de crawl), planche tenue alternativement à une main.</li> <li>c) Nager sur le ventre en se propulsant par les bras (mouvement de brasse), en synchronisant la respiration avec le mouvement des bras (sur 2 ou temps).</li> <li>d) Nager sur le dos, avec planche ou frite sous la tête, en battements de jambes.</li> <li>e) Nager sur le dos, avec planche ou frite tenue bras tendus, en battements de jambes.</li> <li>f) Nager sur le dos avec propulsion par les bras, en mouvements simultanés, en mouvements alternés.</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Évaluation finale</b> : Réaliser une traversée, à partir d'une coulée ventrale ou dorsale, avec une respiration aquatique.</li> </ul>

<i>Compétence</i>	<i>Objectif</i>	<i>Situation</i>
Réaliser une performance mesurée.	<p>Améliorer l'efficacité de ses mouvements :</p> <p>vers la nage sportive</p>	<p><i>Situation dans la piscine : en moyenne ou grande profondeur – travail sur la largeur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Situation de départ</b> : les élèves en opposition 2 par 2</li> <li>➤ <b>Consigne</b> : toucher le mur en face avant le partenaire</li> <li>➤ <b>Variantes possibles</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Départ : dans l'eau, hors de l'eau, plongeon</li> <li>b) Distance parcourue : aller simple – aller et retour (avec virage)</li> <li>c) Opposition : par 2 – par 3 – contre le chronomètre</li> <li>d) Nage : sur le ventre - sur le dos – en alternance</li> <li>e) Relais</li> </ul> </li> </ul> <p>Remarque : cette activité pourrait devenir le repère de début ou de fin de séance, où les élèves pourraient choisir leur partenaire (ou leur équipe) et ainsi visionner leur progrès (« j'ai réussi à aller plus vite que ... ») sur un tableau en classe.</p>

<i>Compétence</i>	<i>Objectifs</i>	<i>Situation</i>
Réaliser une action à visée artistique, esthétique ou expressive.	<p>Améliorer ses capacités respiratoires.</p> <p>Produire un enchaînement artistique et le présenter devant ses camarades.</p> <p>Évaluer les productions de ses camarades.</p>	<p><i>Situation dans la piscine : en moyenne ou grande profondeur.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Situation de départ</b> : la moitié des élèves dans l'eau, l'autre moitié au bord du bassin en observateur.</li> <li>➤ <b>Consigne</b> : prendre une position sur l'eau et la tenir pendant 3 secondes.</li> <li>➤ <b>Évolutions de la situation</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>a) A partir des positions proposées lors de la 1ère séance, essayer de les réaliser toutes par chaque élève.</li> <li>b) Réalisation des figures à 2, à 3, à 4.</li> <li>c) Seul, enchaîner 2 figures. Faire plusieurs essais avec des figures différentes.</li> <li>d) Enchaîner 2 figures à 2, à 3, à 4.</li> <li>e) Réaliser des liens en mouvement esthétiques entre les 2 figures statiques. Ces liens pourront être sur ou sous l'eau, avec apparition ou non des membres inférieurs ou supérieurs.</li> <li>f) Réaliser ces liens en mouvement à 2, à 3, à 4.</li> <li>g) Reprendre la démarche en enchaînant 3 figures, dont une sous-marine.</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Évaluation finale</b> : Chaque élève participera à une production en groupe dont l'évaluation sera proposée par le groupe et réalisée par des élèves spectateurs.</li> </ul>

<i>Compétence</i>	<i>Objectifs</i>	<i>Situations</i>
S'opposer individuellement ou collectivement.	<p>Participer à un jeu collectif.</p> <p>Être capable de changer de rôle (attaquant/défenseur) en fonction de la situation de jeu.</p> <p>Se repérer dans un espace par rapport à ses partenaires/adversaires.</p>	<p><i>Situation dans la piscine : petite, moyenne ou grande profondeur.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Situation de départ</b> : élèves répartis en 2 équipes, chacune à un bord du bassin, dans l'eau – 1 ballon situé au milieu du bassin.</li> <li>➤ <b>Consigne</b> : à l'appel de votre numéro, aller chercher le ballon pour le ramener dans son camp sans se faire toucher par l'adversaire (on ne peut se faire toucher si on est sous l'eau) – principe du jeu du bérêt.</li> <li>➤ <b>Évolutions</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Changer le lieu de départ : partir du bord du bassin par plongeon. (à faire en moyenne ou grande profondeur).</li> <li>b) Envoyer plusieurs élèves à la suite.</li> <li>c) Autoriser/encourager la passe pour ramener le ballon dans son camp.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Situations d'apprentissage spécifique</b> : (on pourra se référer au document départemental sur les sports co.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Faire progresser le ballon, d'un bord à l'autre de la piscine, en se faisant des passes, par 2, par 3, sans opposition, avec 1 élève en opposition.</li> <li>b) Armer un tir sur cible après s'être déplacé avec le ballon sur 10 mètres.</li> <li>c) Développer une attaque à 3, sans opposition/avec 1 élève en opposition, terminée par un shoot au but.</li> </ul> <p><b>Évaluation finale</b> : participer à une rencontre sportive autour du water-polo, en étant acteur du match (toucher le ballon, réaliser des passes, des tirs, se démarquer, défendre).</p>