



Saison 2023-2024

Projet Pédagogique

CN Pontarlier

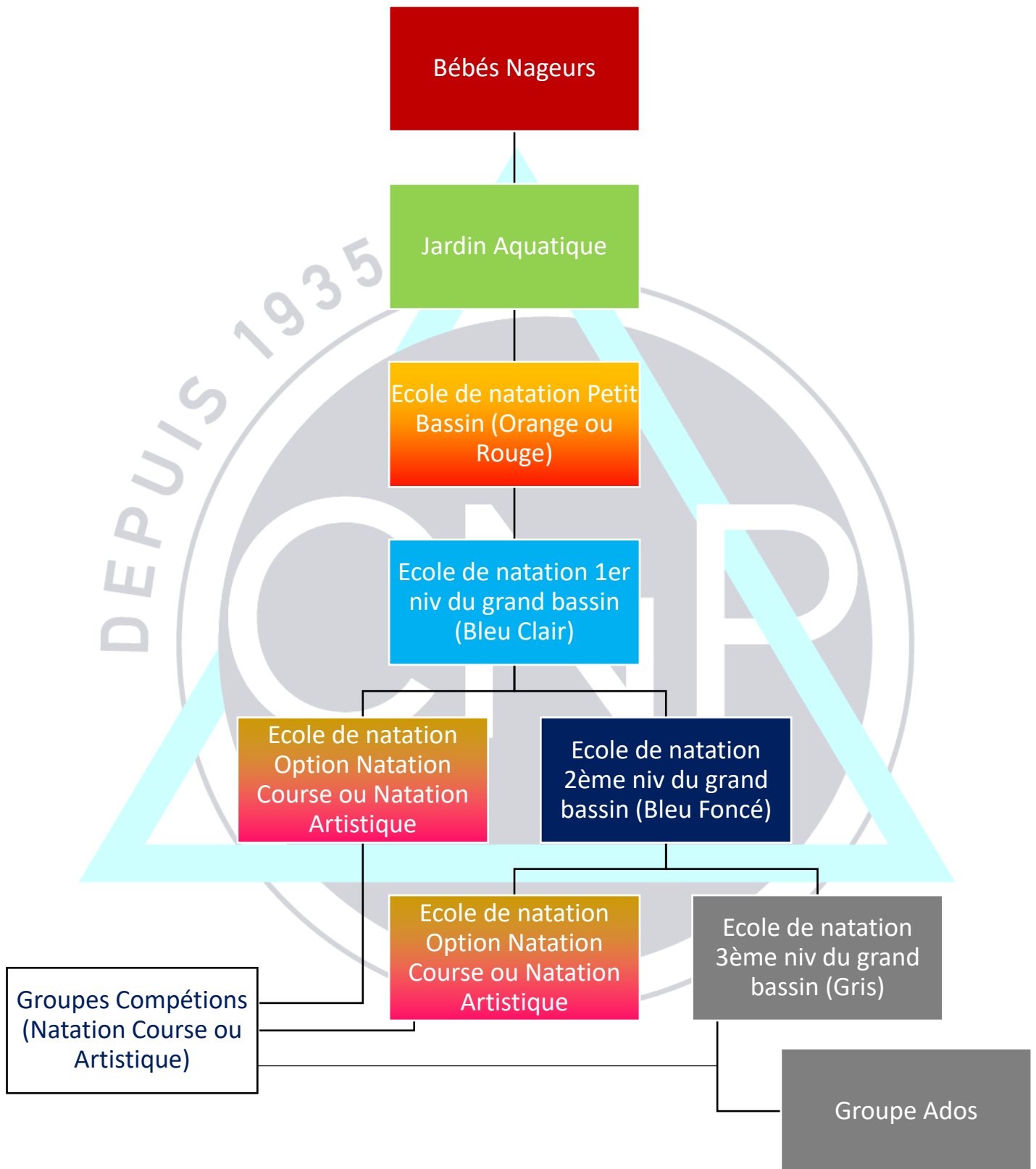
L'équipe technique

Des Bébés nageurs à la Compétition : Guide pédagogique pour l'apprentissage de la natation.



Saison 2023-2024

Evolution de l'enfant au CN Pontarlier :





Saison 2023-2024

a) Introduction :

L'apprentissage du nageur est une longue nage en eau libre, il va devoir réaliser plusieurs tâches de difficulté croissante et des objectifs précis qu'il devra acquérir pour progresser dans son apprentissage.

L'apprentissage de la natation se basera sur les fondamentaux de la natation qui sont les suivant : Equilibre, Respiration, Entrée dans l'eau, Propulsion, Immersion et Information.

Ce projet pédagogique a pour but de vous guider lors de vos questionnements sur l'apprentissage, de vous aider à atteindre vos objectifs.

Nous traiterons toutes les étapes de la natation en commençant par les bébés nageurs, puis le jardin aquatique, pour continuer en école de natation et finir avec le groupe compétition.

b) Les bébés nageurs :

L'activité bébé nageur est une animation proposée par l'association Club Nautique Pontissalien qui n'a aucun but de performance, elle permet aux parents et à l'enfant de passer un moment privilégié dans un bassin chauffé à 32°C.

La séance est encadrée par des animateurs titulaires du diplôme de maître-nageur, accompagnée de bénévoles, elle dure 90 minutes mais il n'est pas nécessaire de rester toute la durée de la séance (si le bébé a froid).

Dans la séance le premier matériel de l'enfant sont les parents, c'est l'enfant qui décide ce qu'il veut faire, soyez attentif à tous ses projets d'actions. Le bébé est une personne, il vous entend, il vous comprend, apprenez à éviter les expressions qui laissent entendre que l'eau est dangereuse. Soyez positif.

« Aide moi à agir seul, ne fait pas à ma place, mais ne soit pas absent » Maria MONTESSORI

➤ **Les objectifs :**

L'activité bébé nageur permet le développement de l'enfant dans le milieu aquatique sur le plan sensoriel et moteur d'un point de vue corporel et émotionnel, ainsi que son épanouissement psychologique. L'épanouissement de l'enfant se fera grâce au comportement des parents, l'appréhension de l'eau du parent, pourrait inquiéter l'enfant.

Plan sensoriel : l'enfant va développer les 5 sens (auditive, tactile, visuelle, gustative et olfactive), l'équilibre car il va varier les positions ventrale/dorsale/verticale grâce aux matériaux utilisés tapis, frites, petit matériel de puériculture et le plus important par le biais d'interactions entre les parents et l'enfant.



Saison 2023-2024

Plan moteur : l'enfant va développer sa mobilité corporelle qui peut se déployer dans différentes dimensions et de multiple façons (verticalité, horizontalité, coordination bras/jambes et sa posture), pour cela nous allons varier les positions dans l'eau et créer des situations qui permettront à l'enfant de solliciter les différents muscles.

➤ **Les moyens mise en œuvre :**

Lieu : L'activité se déroule à la piscine Georges Cuinet à Pontarlier dans un bassin aux dimensions généreuses. Lors des séances le bassin est intégralement mis à disposition de l'association par la municipalité de Pontarlier, en raison du jeune âge des enfants, le bassin est traité avec une attention toute particulière. De plus les horaires permettent un confort et une sécurité avantageuse en effet nous sommes les premiers à pouvoir profiter du bassin, ce qui optimise les conditions d'hygiène, ensuite l'eau est chauffée toute la nuit pour atteindre un minimum de 32°C ce qui neutralise les échanges thermiques.

L'équipe : L'équipe pluridisciplinaire est composée de trois animateurs bénévoles et un surveillant de baignade diplômé du BNSSA ou BEESAN. La diversité des animateurs permet de proposer aux familles, différents regards, d'outils et techniques d'intervention. L'équipe d'animation accueille les familles au bord et à l'intérieur des bassins. Leur démarche ne se situe pas dans une perspective interventionniste, mais davantage de prévention et d'orientation.

En ce sens, ils peuvent écouter ou proposer, mais ne jamais imposer. Dans le respect des compétences familiales, ils encouragent les expérimentations et les échanges entre parents.

L'accueil : L'accueil permet de répondre aux éventuelles questions des parents, de présenter la séance dans son ensemble et de guider les parents dans la piscine si c'est la première fois qu'ils viennent. La personne chargée de l'accueil est à la disposition des familles nombreuses pour la surveillance lors du déshabillage ou rhabillage. Elle possède d'un coin détente (jeux, livre et matériel de dessin). L'accueil permet aussi de faire la transition entre la vie quotidienne et le moment privilégié que va passer la famille.

Le matériel :

Dans l'activité on utilise un matériel diversifié :

- Jouets
- Toboggans
- Tapis flottants
- Frites flottantes
- Cerceaux
- Tapis ponceau
- Tandems



Saison 2023-2024

Le matériel procure des possibilités d'exploration et de découverte quasi infinies. Ils offrent des supports de développement psychosocial et sensori-moteur. Il permet à l'enfant de travailler son imaginaire et de créer des liens sociaux avec les autres enfants tels que le partage, le jeu. Les tapis, toboggans, frites, sont des excellents matériaux de déplacement et d'équilibre.

De manière générale, tout matériel est source de stimulation, de découverte, d'expérimentation pour l'enfant : un carton, une cuillère, la nourriture, la nature, un jeu, l'eau, le sable, le téléphone, et même au départ « sa propre main, son pied », son corps, le corps de l'autre...

Remarque : le 1^{er} matériel de l'enfant c'est le corps du parent. L'enfant y prend appuis, physiquement mais c'est aussi un appui psychique, il rassure, il est sûr, il soutient. Dans l'eau pour que l'enfant ait confiance en lui, en leurs parents. Alors papa et maman ne montraient pas vos appréhensions, bébé pourrait lui aussi avoir peur.

➤ Les séances :

Les séances durent en moyenne 40 minutes ; Pendant ce laps de temps les familles peuvent arriver quand elles le veulent mais doivent repartir lorsque la séance est terminée.

A chaque séance sera mise en place, une thématique principale, réparti sur trois thèmes l'équilibre, l'immersion et le déplacement. Ils permettent de faire évoluer l'enfant au niveau psychomoteur et sensoriel.

Chaque thème se fera sur un cycle de 4 séances pour pouvoir aborder les trois thèmes en un trimestre. Cela permettra aux familles venant un trimestre d'avoir la même évolution que les autres familles venant au cours l'année.

Lors de la première séance les familles arrivent au bord du bassin après avoir été accueillis par l'animateur de l'accueil. Les animateurs qui seront dans l'eau leur expliqueront l'activité (les objectifs, comment vont se dérouler les séances etc...) ensuite vient le moment où les familles rentrent dans l'eau avec les enfants. A ce moment, laissez faire la magie de l'eau, les laisser découvrir l'aménagement du bassin, le matériel, les nouvelles sensations. L'animateur présent, rassure, conseille les parents qui ont une appréhension de l'eau, ainsi que sur les gestes à ne pas faire, et le comportement à avoir. Lors de la première séance les parents doivent apprendre à lire les projets d'action de l'enfant, à faire attention au langage utilisé. N'oublions pas que l'enfant nous entend, nous comprends et reste à notre écoute.



Saison 2023-2024

➤ Les thèmes :

L'équilibre :

Les objectifs :

- Favoriser le développement de l'équilibre chez l'enfant sur le ventre, sur le dos, debout, assis. Toutes les positions sont un moyen de travailler l'équilibre car elles sont toutes différentes et ne font pas travailler les mêmes muscles.
- Faire travailler les différents muscles, est notre deuxième objectif, on va travailler les muscles du buste qui sont essentiels pour que le bébé puisse marcher à quatre pattes ou debout.
- L'équilibre permettra à l'enfant de découvrir de nouvelles sensations (la vue n'est pas la même sur le ventre, que sur le dos, l'ouïe est perturbée lorsque les oreilles sont dans l'eau).

Aménagement du bassin :

- Petits jouets
- Tapis souple, dur, à trous, ponceau
- Utilisation du banc de massage à bulles
- Toboggan
- Les parents
- Les frites

Les situations que l'on peut proposer pour ce thème :

Séances n°1 et 2 :

- ❖ Pour tous les enfants, c'est la découverte de la piscine, de l'activité, un nouveau milieu avec plein de bruit, de nouvelles odeurs, de nouvelles têtes. La piscine peut donc très vite devenir un lieu angoissant pour l'enfant, c'est à ce moment-là que maman et papa doit être présent et actif.
- ❖ Pendant les deux premières séances, promenez-vous dans le bassin, faite lui découvrir le matériel, faite lui toucher, sentir, goûter, regarder. Elles permettent de prendre ses repères dans le bassin et dans l'activité.



Saison 2023-2024

Séances n°3 et 4 :

❖ Pour les bébés de 6 mois à 2 ans :

- Essayez par le biais d'un jeu de faire tenir dans l'enfant en position assis sur un tapis dur et ensuite sur un tapis souple pour développer le buste. Au début ce n'est pas facile, le bébé aura tendance à tomber sur le dos mais à force d'essais, le bébé arrivera à se maintenir.
- Lorsque bébé est sur un tapis, essayez de le faire se déplacer avec un jouet, tout déplacement demande un équilibre.
- On peut utiliser le banc de massage pour faire marcher bébé, l'eau va lui arriver très haut sur le corps, ça sera plus facile pour lui, de rester debout car l'eau va le porter. Pour le faire marcher, donnez-lui la main et avancez sur le banc.
- On peut utiliser la frite ou les bras des parents, pour mettre le bébé sur le ventre et avancer pour créer un petit massage avec le frottement de l'eau sur la peau. Le massage va stimuler l'action motrice des jambes.

❖ Pour les bébés de 2ans à 4ans :

- Variez les positions de l'enfant avec ou sans matériels, de se déplacer avec la frite. A cet âge l'enfant recherche la verticalité, il est dans l'imitation alors il veut faire pareil que maman et papa marcher debout, mais dans l'eau la poussée d'Archimède fait remonter les pieds lorsque l'enfant se met sur le ventre, c'est à lui de découvrir le moyen de se mettre debout, laissez-le faire mais ne soyez pas absent, encouragez-le.
- L'utilisation du banc de massage pour cet âge sera de compliquer la marche de l'enfant en provoquant un déséquilibre, c'est un très bon moyen pour travailler ses sens mais aussi son maintien.

L'immersion :

Les objectifs :

- Aider l'enfant à mieux percevoir son corps et à favoriser le développement psychomoteur, en effet l'immersion permet à l'enfant d'étendre au maximum la portée de ses expériences sensorielles : vision, audition, sensation d'enveloppement.
- De plus l'eau par sa constitution nous donne l'impression d'être en apesanteur ce qui va permettre à l'enfant de solliciter son équilibre et ses aptitudes à se repérer dans l'espace.



Saison 2023-2024

- L'immersion va permettre à l'enfant de développer son déplacement dans les trois dimensions (horizontales, verticales et diagonales).

Aménagement du bassin :

- Petits matériels de jeu
- Tapis (à trous, dure, mou, ponceau)
- Toboggans
- Quelques frites
- Les parents
- Les murs du bassin
- Des cerceaux

Les situations que l'on peut proposer pour ce thème :

Séances n° 5 à 6 :

❖ Pour les bébés de 6 mois à 2 ans :

- L'immersion est l'étape la plus riche de l'activité, elle se fait à deux dans un premier temps avec papa ou maman. Quand faire l'immersion, lorsque vous sentez que votre bébé est prêt (il accepte d'avoir de l'eau sur le visage, s'éclabousse lui-même).
- Il peut arriver, que lorsque vous faites un déplacement avec votre enfant, il bascule en avant et s'immerge involontairement, pas de panique, l'enfant lorsqu'il met la tête sous l'eau, il se met en apnée réflexe. Ressortez la tête de votre enfant et accueillez-le avec un grand sourire et félicitez-le.
- On peut aussi provoquer l'action de l'immersion, il suffit de mettre bébé sur un tapis de le laisser venir vers vous et il tombera tout seul sous l'eau, lorsque l'on ressort le bébé toujours l'accueillir avec un sourire.

❖ Pour les bébés de 2ans à 4ans :

- Idem que les bébés de 6 mois à 2 ans si c'est la première fois qu'ils viennent à l'activité.
- Pour les plus habitués ou plus grand, essayez de faire des immersions de plus en plus longues. On va utiliser les moyens suivants : saut, toboggan, tapis etc... pour que l'enfant s'immerge.



Saison 2023-2024

- On peut leur demander d'essayer de passer dans des cerceaux qui flottent à la surface. De récupérer des objets immergés à une profondeur appropriée à l'évolution de l'enfant (le banc de massage, les escaliers).

Séances n°7 à 8 :

- ❖ Pour les bébés de 6 mois à 2 ans :
 - Continuez les exercices précédents, en allongeant le temps d'immersion. L'enfant peut faire sa première immersion seul pour cela on va demander à papa et à maman de se mettre l'un en face de l'autre avec des jouets pour attirer l'attention.
- ❖ Pour les bébés de 2ans à 4ans :
 - Pour les bébés de 2ans continuer les exercices précédents, faire des immersions seul, l'immersion doit être un jeu, lui mettre à disposition des différents matériels.
 - Pour les plus grands 2ans à 4ans, leurs demander lorsqu'ils sont sous l'eau de souffler, de faire des grosses bulles.

Le déplacement :

Les objectifs :

- La sollicitation des actions bras et jambes de l'enfant par la mise en place de situation tel que mettre l'enfant dans le tapis en forme de poisson pour le faire avancer et ainsi sollicité les muscles des jambes.
- Un développement cognitif et sensoriel de l'enfant, cognitif car l'enfant va évoluer en se servant de ses actions précédente pour arriver au but final, on parle alors d'essai/erreur, je prends l'exemple du marcher à quatre pattes dans un premier temps les enfants reculent, puis prennent conscience qu'ils ne vont pas dans le bon sens (cognitif) et réessayent mais cette fois en marche avant. Dans l'eau on aura la même démarche pour le déplacement aquatique.
- Provoquer chez bébé de nouvelles sensations sur le ventre, sur le dos et sous l'eau.
- Atteindre une autonomie pour les enfants de 2 ans à 3 ans



Saison 2023-2024

Aménagement du bassin :

- Petits matériels de jeu
- Tapis de déplacement en forme de poisson ou rond
- Frites
- Toboggans
- Tapis ponceau
- Planches mais pas au début.
- Les parents

Il faut faire attention à ne pas trop mettre de matériel, pour que les familles puissent se déplacer librement dans le bassin.

Les situations que l'on peut proposer pour ce thème :

Séance n°9 et 10 :

- ❖ Pour les bébés de 6 mois à 2 ans :
 - Le déplacement avec, les parents, mettaient vos bras sous les aisselles du bébé sans le tenir pour laisser un maximum de liberté, sans perdre le contact peau à peau. Cette action va permettre à votre enfant de bouger un maximum les jambes et donc de se développer d'un point de vue psychomoteur.
 - On peut aussi tenir l'enfant par les mains et se déplacer avec lui. Le frottement de l'eau sur sa peau va agir comme un stimulus et va actionner les jambes, il aura alors l'impression d'avancer tout seul. Ne pas hésiter à utiliser le matériel de flottaison (les tapis en forme de poisson ou les tapis à trous, les tapis dur ou mous) pour que bébé se déplace dans l'eau.
- ❖ Pour les bébés de 2ans à 4ans :
 - Idem que les bébés de 6 mois à 2 ans mais ajouter l'utilisation des frites, ainsi que le toboggan pour permettre à l'enfant de se déplacer sous l'eau.
 - Lorsqu'il a acquis une bonne motricité et d'équilibre dans le bassin, laissez- le se déplacer en autonomie sous votre surveillance pour qu'il acquière une confiance dans le milieu aquatique.



Saison 2023-2024

Séance n°11 et 12 :

❖ Pour les bébés de 6 mois à 2 ans :

- Pour avoir une évolution dans l'attitude de l'enfant les deux dernières séances servent à retravailler ce que l'enfant a découvert lors de ses précédentes séances mais aussi de continuer la découverte du milieu. On va proposer à l'enfant de se déplacer sous l'eau sur une très courte distance pour ensuite arriver à une immersion prolongée, en effet on va demander aux parents de se mettre l'un en face de l'autre et de proposer à bébé d'aller voir papa ou maman en se déplaçant sous l'eau. L'exercice demande d'avoir vu l'immersion avant.
- On peut aussi utiliser le toboggan pour faire partir bébé sous l'eau et le laisser faire ses premiers pas aquatiques seuls. Lorsque bébé tombe à l'eau, il remonte jusqu'à la surface mais il n'a pas encore assez de force pour la percer, c'est à papa ou maman d'aider bébé à sortir la tête de l'eau mais tout le temps où bébé remonte à la surface il est seul.

❖ Pour les bébés de 2ans à 4ans :

Les enfants doivent avoir atteint une certaine autonomie aquatique avec l'aide de matériels flottants pour le déplacement, continuez à travailler les exercices précédents, toujours sous la forme de jeu. Le but est de continuer à stimuler les actions des bras et des jambes dans les 3 dimensions, dans des positions différentes ventrale et dorsale.

Lorsque l'enfant arrive à l'âge de 4ans, l'activité des bébés nageurs est terminée pour lui. Il passe dans le groupe du jardin aquatique et une nouvelle aventure commence.

Ecole de natation :

c) Le jardin Aquatique : Bonnet Vert

Les cours de jardin aquatique permettent l'apprentissage des fondements de la natation : « la position horizontale du corps, les immersions (la respiration), l'information (orientation dans l'espace, les 3 dimensions) » pour que cela soit plus simple je les ai regroupés en deux thèmes :

Le corps flottant :

- S'approprier le milieu aquatique.
- S'engager dans la grande profondeur, perte des appuis solides.
- Immersion complète du corps, Apnée de 10sec.
- Découverte de la poussée d'Archimède (se laissé remonter sans rien faire).
- Equilibre ventral et dorsal.



Saison 2023-2024

Le corps projectile :

- Passer d'une position verticale à une position horizontal.
- Exécuter une bascule avant/arrière et entrer dans l'eau par la tête.
- Dans l'eau, sortir très loin devant, bras tendu derrière les oreilles.
- Garder l'axe du corps sur l'axe de déplacement sous la surface.

Les objectifs sont fixés sur une saison sportive soit 9 mois avec 1 séances par semaine, avec une vérification des acquis en milieu de saison.

➤ Les moyens mise en œuvre :

Lieu : L'activité se déroule à la piscine George Cuinet à Pontarlier dans un bassin de 12m50 sur 12m50 avec une profondeur de 0,70m à 1m20. Lors des séances le bassin est intégralement mis à disposition de l'association par la municipalité de Pontarlier à partir de 17h30 le Lundi.

L'équipe : Les séances sont encadrées par un éducateur titulaire du BEESAN ou du MNS (Maître-Nageur Sauveteur) et de 2 Bénévoles. Ils accueillent les enfants au niveau des douches Dames et Messieurs, pour ensuite les amener au bord du bassin, pour l'appelle et commencer la séance.

Les éducateurs sont ici dans une démarche d'apprentissage à l'enfant, ils vont proposer des situations aux enfants pour les faire évoluer dans le milieu aquatique avec la plus grande aisance possible pour qu'ensuite ils deviennent de futur nageur.

Le matériel : Dans l'activité on utilise du matériel pédagogique :

- Toboggans
- Tapis flottants
- Frites flottantes
- Cerceaux
- Cages
- Anneaux lestés

Tout ce matériel permettra à l'enfant d'apprendre correctement et de se mouvoir dans l'eau avec aisance et sécurité.

➤ Les séances :

Avant que les enfants arrivent au bord, le bassin est aménagé en fonction de l'objectif de la séance. Ensuite chaque éducateur récupère son groupe et commence la séance d'une durée 45min (40min de travail, 5min de jeu). Chaque séance est différente en fonction de l'éducateur et de l'aménagement du bassin.

Pendant ce temps-là les parents peuvent regarder la séance dans la partie visiteur. A la fin de la séance les éducateurs ramènent les enfants aux douches.

Saison 2023-2024

Les séances varient chaque semaine avec une progression sur la saison. Au départ, on recherche surtout que l'enfant soit à l'aise dans le milieu aquatique, qu'il prenne ses repères dans le bassin et qu'il réalise un maximum d'immersion ce qui permettra par la suite de travailler correctement le corps flottant et le corps projectile.

La configuration du bassin est sous forme de parcours où les ateliers s'enchaînent de manière croissante pour avoir une progression dans la séance mais aussi sur la saison.

Voici des exemples de travail en fonction du thème choisi :

❖ Le travail d'immersion :

Je (l'enfant) réalise le crocodile aux marches en cachant ma tête sous l'eau pour faire des bulles, l'enfant passera dans les tunnels et attrapera un poisson sous l'eau.

Dans cette séance on recherche l'immersion de la tête en conservant des appuis solides, le but principal est d'inhiber la peur de mettre la tête sous l'eau, en jouant au crocodile.



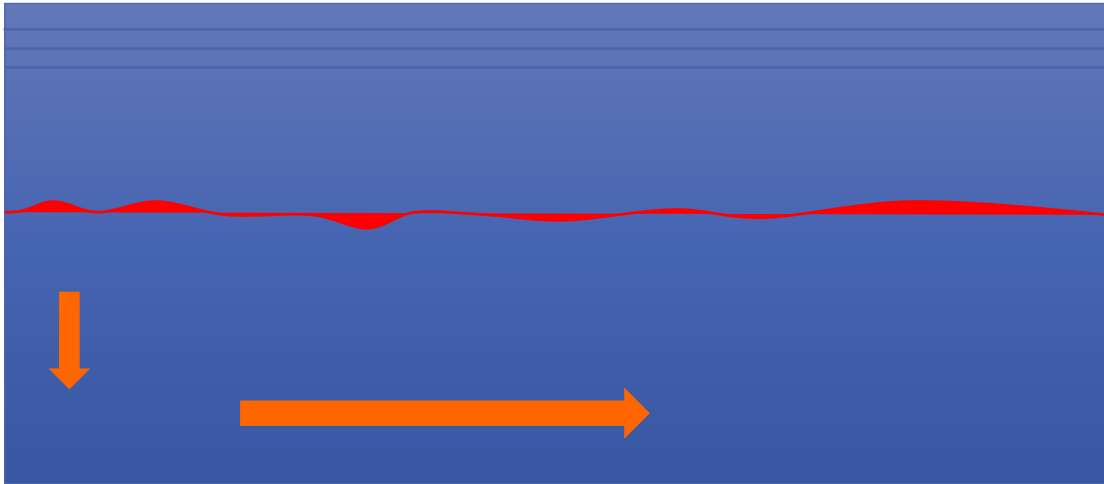
Variantes :

Il suffit d'augmenter la durée d'immersion en passant sous un tapis par exemple, d'augmenter la profondeur d'immersion en utilisant l'échelle ou une perche. On peut aussi travailler les immersions avec une entrée dans l'eau.

❖ Le travail de flottaison :

L'enfant va apprendre à se déplacer sans l'aide de ses mains mais avec ses jambes pour cela il faut apprendre à flotter.

En premier l'enfant devra s'asseoir au fond de la piscine (prise de conscience d'une force qui nous remonte à la surface : la poussée d'Archimède). Ensuite il va varier les positions d'équilibre la tête ou les oreilles le plus possible dans l'eau (les pieds remontent tout seul à la surface : perte des appuis plantaires). Il aime jouer avec ses copains au basket (il se met en boule et essaye d'aller rebondir au fond du bassin)



Variantes :

Pour augmenter la difficulté, il faut varier les entrées dans l'eau (toboggan, saut, tapis) et varier les positions d'entrées dans l'eau (allumette, roulade, tête la première). Exemple je rentre dans l'eau par le toboggan et je me mets en boule dès que je suis dans l'eau, je me laisse remonter sans bouger.

❖ Travail du corps projectile :

Le travail du corps projectile se fait lorsque l'enfant a acquis la flottaison. Il est encore trop tôt pour le faire nager.

Pour l'instant il joue à se pousser au bord de la piscine et essaye d'aller le plus loin possible (demander à l'enfant de prendre plusieurs positions différentes, de se pousser au mur et d'aller le plus loin possible).

Variantes :

Utiliser les entrées dans l'eau par la tête en conservant la posture du corps projectile, essayer d'aller le plus loin possible. S'amuser à passer dans les tunnels sans les toucher.

Fin de saison :

Lorsque la fin de saison approche les enfants sont évalués sur leurs capacités à réaliser deux équilibres une sur le ventre et une sur le dos, de se laisser glisser le plus longtemps possible sans actions des bras et des jambes, de passer dans les tunnels sans appuis plantaire, de se laisser remonter sans bouger après une immersion. Une fois que l'enfant a réussi son évaluation, il peut continuer son apprentissage dans le groupe des bonnet Orange.

d) Les Bonnets Orange :

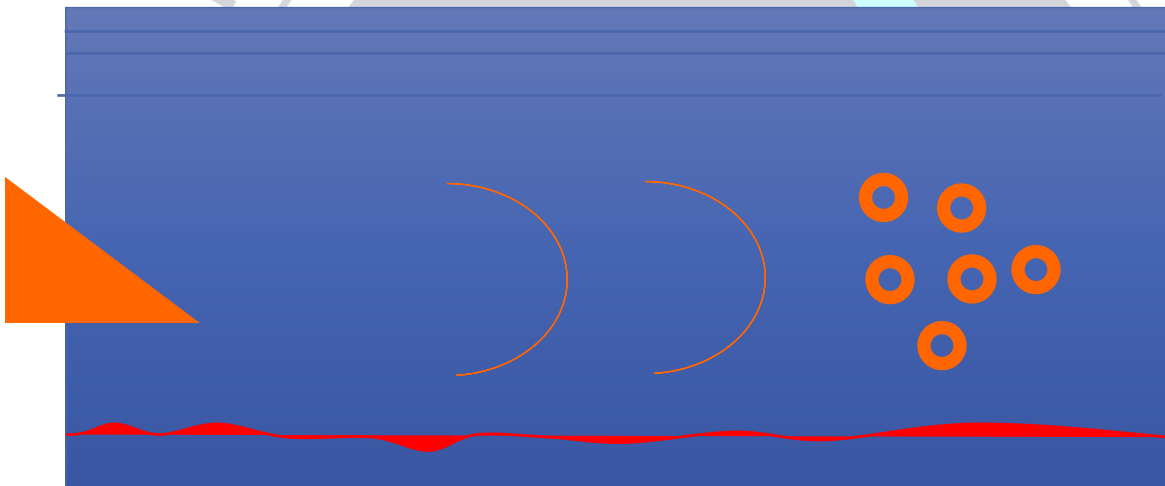
Le groupe des bonnets Orange est le deuxième niveau de l'école de natation petit bassin, il se déroule dans le même bassin que le jardin aquatique. Il partage le bassin avec le groupe des bonnets Rouge (le deuxième niveau de l'école de natation).

Il a pour objectif d'apprendre le corps flottant si l'enfant n'est pas passé par le groupe jardin aquatique ou de le perfectionner, d'apprendre le corps projectile et de se déplacer en position hydrodynamique sur une distance de 5m. Il devra avoir acquis l'immersion avec la recherche d'objets immergés. On abordera également la respiration aquatique.

Les séances vont en progression sur la saison avec des micro-évaluations en fin de trimestre. Les micro-évaluations vont aider à garder le cap des objectifs.

❖ Travail de l'immersion :

Les enfants glissent du toboggan passent ensuite dans le tunnel sans le toucher. Ils vont attraper des anneaux en cachant bien la tête pour bien les voir.



Variante :

Il suffit d'augmenter la durée d'immersion en passant sous un tapis par exemple, d'augmenter la profondeur d'immersion en utilisant l'échelle ou une perche. On peut aussi travailler les immersions avec une entrée dans l'eau.

❖ Travail de l'équilibre :

Les enfants vont devoir rester en position horizontale mais pour ça ils vont devoir apprendre les équilibres dans le milieu aquatique. Après une entrée dans l'eau les enfants s'amuse à faire l'étoiles de mer sur le ventre et sur le dos.

Une fois qu'ils ont réussis à faire les étoiles de mer, les enfants vont devoir passer de la position ventrale à dorsale sans poser les pieds au sol (apprentissage du changement de position et du repérage dans l'espace).



Saison 2023-2024

Variantes :

Apprentissage des roulades avec entrées dans l'eau et repositionnement en position horizontal.

❖ Travail de déplacement :

Les enfants vont se déplacer seul avec l'aide de leurs jambes, une fois que le travail du corps projectile sera acquis. Il suffira ensuite de battre des pieds tout en conservant la position du corps projectile.

Variantes :

On peut réaliser le même exercice en position dorsale. On peut rallonger la distance de déplacement.

❖ L'évaluation de fin de saison :

Les enfants continuent leur apprentissage dans le groupe des bonnets rouge lorsqu'ils ont acquis toutes les étapes des bonnets orange soit :

- Saut avec perche dans le grand bain
- Déplacement avec matériel sur le ventre ou dos sur 12,5m
- Déplacement sans matériel sur le ventre ou dos sur 5m
- Glissé ventral et dorsal
- Recherche d'objets à 0,80m avec ou sans perche
- Etoile de mer ventrale ou dorsale

e) **Les bonnets Rouge :**

Les bonnets Rouge sont le troisième niveau de l'école de natation petit bassin, il se déroule dans le même bassin que les bonnets Orange et a pour but de perfectionner le déplacement ventrale/dorsale sur une distance de 12m50.

Les différentes entrées dans l'eau et immersion seront acquises, ainsi que le repérage dans l'espace avec des roulades dans l'eau (une amorce des virages).

Nous recherchons l'autonomie de l'enfant avec une sécurité maximum.

Les séances vont en progression sur la saison, elles traiteront les différents thèmes de la natation : le corps projectile, corps propulseur, les entrées dans l'eau et l'immersion en moyenne profondeur.

❖ Travail du corps projectile

Les enfants glissent la tête la première sur le toboggan et entre dans l'eau en conservant la position initiale, ils essayent d'aller le plus loin possible sans action des membres.



Saison 2023-2024

Du bord de la piscine les enfants se poussent en restant le plus immobile possible et essaye d'aller le plus loin possible.

Debout, l'eau au niveau des genoux, les enfants se mettent en position de fusée et vont se laisser tomber en avant en conservant la position (accepter la chute), puis se laisse glisser le plus longtemps possible.

Variantes :

Varié les positions : le dos, le ventre, sur le cotés. Travail à deux un qui fait, le deuxième qui observe ou l'un en position de fusée, le deuxième le pousse et il doit conserver la position.

❖ Travail du corps propulseur

Les enfants maitrisent à présent la glisse et peuvent aller encore plus loin dans la piscine. Dans un premier temps ils vont devoir apprendre la mise en action de leurs jambes, après une bonne glissade, en position de fusée, les enfants vont se mettre à taper des pieds pour parcourir la plus grande distance sans les poser au fond de la piscine.

Variantes :

Varié les positions : le dos, le ventre, sur le coté. Faire changer de position pendant l'exercice (je commence sur le ventre et fini sur le dos, sans poser les pieds au sol. Ajouter la reprise d'air dans l'action sans poser les pieds au sol.

❖ Travail des entrées dans l'eau et de l'immersion en moyenne profondeur.

Les enfants vont entrer dans l'eau par différent moyen, se mettre en boule et tomber en avant, en arrière. Glisse sur le toboggan sur le ventre, le dos, la tête en avant. L'imagination est sans fin !!

Après c'être bien amusé à faire des entrées dans l'eau, les enfants veulent explorer les profondeurs de la piscine avec l'aide d'une perche ou échelle, ils descendent le long pour essayer d'aller s'asseoir au fond.

Variantes :

Ils peuvent descendre au fond de la piscine sans s'aider de la perche. Se laisse remonter sans bouger. Attraper un anneau qui est au fond. Descendre la tête la première (amorce du plongeur canard).



Saison 2023-2024

❖ L'évaluation de fin de saison :

Les enfants continuent leur apprentissage dans le groupe des bonnets bleu ciel lorsqu'ils ont acquis toutes les étapes des bonnets rouge soit :

- Saut sans perche
- Chute dans l'eau avant ou arrière
- Déplacement sur 12,5m sur le ventre et dos
- Respiration aquatique (expiration dans l'eau et reprise d'air)
- Roulade dans l'eau avec appuis au sol
- Recherche d'objets à 1,5m

f) Les Bonnets Bleu Clair (savoir nager):

Les bonnets bleu clair évoluent dans le grand bassin dans les lignes extérieures, ils sont le premier niveau de l'école de natation grand bassin. Ils ont pour objectif principale le passage du **savoir nager** !

Le déroulement du test d'évaluation du "Savoir-Nager" en Sécurité (SNS) est composé de deux parties :

A/ Un parcours réalisé en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes

- 1) A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière
- 2) Se déplacer sur une distance de 3m50 en direction d'un obstacle
- 3) Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1m50
- 4) Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres
- 5) Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance
- 6) Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale
- 7) Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 mètres
- 8) Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance
- 9) Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète
- 10) Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ
- 11) S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable

B/ Une vérification des connaissances et attitudes suivantes :

- 1) Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème
- 2) Connaître les règles de base liées à l'hygiène et à la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé
- 3) Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée



Saison 2023-2024

Les séances vont en progression sur la saison et auront pour thème les différentes étapes du savoir nager. Un test de mis saison aura lieu pour identifier les lacunes restantes avant le test finale.

❖ Travail des équilibres :

Les enfants sont de plus en plus à l'aise dans l'eau et peuvent maintenant varier les positions dans l'eau (En statique demander aux enfant de changer de position ventre/dos, ventre/coté, côté gauche/côté droit, horizontal/vertical etc... sans prise d'appuis solide).
Variantes :

Demander aux enfants de le faire en déplacement, de le faire sous l'eau

❖ Travail des déplacements :

Les enfants savent utiliser leurs jambes pour avancer mais manque encore d'endurance pour tenir la distance. Ils doivent apprendre à avoir une respiration aquatique (j'expire dans l'eau et inspire hors de l'eau sans prise d'appuis).

En plus de leurs jambes qui permetts de s'équilibrer et d'avancer, ils se rendent compte qu'en s'aidant de leurs bras, ils avancent plus vite et plus loin (Mise en action des bras et des jambes, perfectionnement du corps propulseur, recherche de l'efficacité).

Variantes :

L'apprentissage peut se faire à un ou deux bras, avec l'aide d'un pull boy, d'une planche. L'apprentissage de la respiration peut se faire en statique en position horizontale, une main accrochée au rebord, je souffle dans l'eau et tourne la tête du coté où il n'y a pas de bras pour inspirer.

❖ Travail des immersions :

Les enfants explorent la profondeur de la piscine en s'amusant à passer dans les tunnels. Pour cela mettre des cerceaux flottant ou lesté dans l'eau à différentes hauteurs d'eau. Demander à l'enfant de passer dedans sans le toucher (le repérage dans l'espace est essentiel, ne pas hésiter à les faire rentrer dans l'eau par des chutes avant/ arrière suivit de l'immersion).

Variante :

Faire les exercices sans les lunettes de piscine.

❖ Travail de l'entrée dans l'eau :

Réaliser le saut en allumette à différentes hauteurs, bien observer si l'alignement du corps est respecté, la remonté à la surface doit se faire sans action des membres.



Saison 2023-2024

Variantes :

Faire sauter l'enfant dans un cerceau placé en surface de l'eau. Varier le saut en avant, en arrière, sur le coté.

❖ L'évaluation de fin de saison :

Les enfants continuent leur apprentissage dans le groupe des bonnets bleu foncé lorsqu'ils ont validés le test du sauv'nage des bonnets bleu ciel.

Les enfants les plus motivées peuvent rejoindre le groupe Ecole de natation option natation course ou artistique lorsque l'équipe pédagogique estime que l'enfant maîtrise toutes les situations proposées lors de la saison.

g) Les bonnets Bleu Foncé (pass'port de l'eau) :

Les bonnets bleu foncé évoluent dans le grand bassin dans les lignes intérieures, ils sont le deuxième niveau de l'école de natation grand bassin. Ils ont pour objectif principale le passage du 2^{ème} test de l'école de natation française (ENF) qui est le pass'port de l'eau !

Le pass'port de l'eau est la découverte des cinq disciplines de la natation française : la natation course, la natation artistique, la nage avec palmes, le plongeon et le water polo. Pour valider le test, l'enfant doit valider trois disciplines sur cinq.

Au CN Pontarlier nous avons fait le choix de travailler trois disciplines (natation course, natation artistique et le plongeon) et de faire en sorte que les enfants réussissent les trois.

La validation de la discipline est définie comme suit :

Natation course : Départ plongeon avec 5m de coulée sans bouger, 25m crawl avec virage culbute au mur, je repars en coulée dorsale sans bouger sur 3m et je fini par un 25m Dos.

Natation artistique : Parcours de 15m minimum avec une présentation, suivi d'un saut en allumette, enchainé par une roulade avant, une transition au choix, un levé de bras, une transition au choix, un levé de jambe, 5m de godilles dorsales et une salutation.

Plongeon : Parcours à sec : Une présentation, 3 sauts avec impulsion des bras, une roulade au-dessus d'un obstacle avec retour en position vertical et un demi-tour.

Parcours dans l'eau : un saut groupé, une entrée dans l'eau par les mains, une roulade avec impulsion des jambes et un dauphin arrière.

Les séances vont en progression sur la saison et auront pour thème les différentes étapes du pass'port de l'eau. Un test de mis saison aura lieu pour identifier les lacunes restantes avant le test finale.

❖ Travail des nages :

Les enfants veulent nager comme les champions et décident d'apprendre les nages :



Saison 2023-2024

- Crawl : travail de coulée passive (poussé au mur avec passage sous une perche), travail de godille sur le ventre, travail en éducatif (un bras, deux bras), travail avec ou sans matériel, travail en nage complète, travail des virages culbute.

Variante : ne pas hésiter à travailler dans le petit bassin pour les virages et coulées.

- Dos : travail de coulée passive, travail de godille sur le dos, travail en éducatif (un bras, deux bras), travail avec ou sans matériel, travail en nage complète, travail des virages culbute.

Variante : travailler en dissocié (que les bras ou que les jambes), faire un rappel de la position dorsal (Oreilles dans l'eau, regard à la vertical, bassin à la surface).

- Brasse : Travail en dissocié (que les bras ou que les jambes), travail avec ou sans matériel, travail d'éducatif (2 bras/ 1 jambes, 1 bras/2jambes, sortir le nombril de l'eau etc...)

Variante : travail sous forme de nage hybride (brasse/crawl etc.)

❖ Travail de la Natation Artistique et Plongeon :

Travail sous forme d'atelier en fin de séance, ce fixer des objectifs simples.

Le dauphin arrière est la partie la plus compliqué du plongeon, il ce travail en grande profondeur. Les enfants s'amuse à faire des cercles arrière dans l'eau, il s'aide du bord de la rivière pour pousser et jette leur regard vers l'arrière et le fond de la piscine, puis remonte vers le bord en s'aidant d'un mouvement de bras dirigé vers le fond de la piscine. Pour la natation artistique travailler le parcours entier et la façon la plus simple de l'apprendre, les enfants arrivés à ce niveau de bonnet, savent faire chaque étape en individuel il suffit de les enchaîner sans interruption.

❖ L'évaluation de fin de saison :

Les enfants continuent leur apprentissage dans le groupe des bonnets gris lorsqu'il a validé le test du pass'port de l'eau des bonnets bleu foncé.

Les enfants les plus motivées peuvent rejoindre le groupe Ecole de natation option natation course ou artistique lorsque l'équipe pédagogique estime que l'enfant maîtrise toutes les situations proposées lors de la saison.

h) Les bonnets Gris :

Les bonnets gris évoluent dans le grand bassin dans les lignes centrales, ils sont le troisième et dernier niveau de l'école de natation grand bassin. Ils ont pour objectif



Saison 2023-2024

principale le passage du 3^{ème} test de l'école de natation française (ENF) qui est le pass'compétition!

Le pass'compétition consiste à réaliser un 100m 4 nages dans les règles de la fédération française de la natation (FFN). Il doit se réaliser dans les conditions d'une compétition et se compose comme suit :

- Un départ plongeon
- Une coulée avec ondulation
- 25m papillon, virage à deux mains
- Une coulée dorsale
- 25m Dos, arrivé sur le dos puis bascule sur le ventre
- Une coulée de brasse
- 25m brasse, virage à deux mains
- Une coulée ventrale
- 25m crawl, arrivé sur le ventre.
- Demande du temps chronométrique.

Des objectifs annexes sont également à réaliser comme un 100m Dos avec départ et virage, un 200m crawl avec départ et virage.

Les séances seront axées sur le perfectionnement du dos, du crawl et de la brasse avec l'apprentissage du papillon et des différents virages et coulées.

❖ Travail des nages :

Les enfants arrivent à la fin de l'apprentissage et se retrouve aux portes de la compétition où des nouvelles aventures les attendent, mais avant une dernière étape est à réaliser, l'apprentissage du papillon.

- Papillon : travail de l'entrée de la tête dans l'eau, travail de l'ondulation avec les palmes, travail en dissocier (1 bras, jambes), Travail du passage des bras avec les palmes, travail sous forme d'éducatif.
- Les virages : travail sous forme d'atelier sur une distance de 5m, seul le virage est observé.
- Les coulées : travail sous forme d'atelier sur une distance de 8m, seule la coulée est observée.
- Le départ plongeon : travail sous forme d'atelier sur les bords de la piscine, du plot de départ.

Variantes : utilisation de matériels (cerceaux pour travailler la coulée en profondeur, ou l'entrée dans l'eau, tuba pour le positionnement de la tête), travailler avec des distances deux nages ou nage hybride, augmenter les distances progressivement.

❖ L'évaluation de fin de saison :



Saison 2023-2024

Les enfants ont terminé leur apprentissage de la natation et peuvent maintenant nager en autonomie, ou continuer de se perfectionner dans les groupes supérieurs ados, ou se confronter à d'autres enfants dans les compétitions en intégrant les groupes compétitions (si l'équipe pédagogique accepte)

i) Ecole de natation option natation Course et natation Artistique :

Ces nouveaux groupes permettent aux enfants les plus motivés et ayant réussis à maîtriser toutes les situations pédagogiques données par les moniteurs, d'apprendre le règlement spécifique d'une des deux disciplines proposées au CN Pontarlier.

Les enfants ont la possibilité de venir s'entraîner plusieurs fois par semaine (2 à 3 fois), cela leur permettra d'évoluer plus vite et d'intégrer les groupes compétitions plus rapidement.

Les enfants qui ne souhaitent pas intégrer les groupes compétitions pourront retourner sur le circuit école de natation loisir.





Saison 2023-2024

Thème de la séance :	date	Durée :			
			Validation de la tâche si : (Critère de réussite)		
Groupe :		Critère de réalisation (ce qui est quantitatif)			
		Consignes			
		Taches			
		Objectifs			