PROJET PEDAGOGIQUE

PISCINE des Grésilles

Année 2018/2019

Note d'utilisation

- Le document doit être considéré comme un outil qui propose une base de travail.
- Afin de faciliter l'utilisation informatique, des hyperliens ont été positionnés pour avoir des accès directs aux informations ainsi que des retours aux sommaires.
- Les aménagements présentés pourront être modifiés afin de répondre au mieux aux objectifs finaux tout en garantissant une sécurité maximale.
- Comme précisé plus bas, les maîtres-nageurs de surveillance pourront vous apporter quelques conseils en cas de besoin.

Bonne utilisation

Sommaire

Introduction :

I. Textes de références

II. Modalités de la mise en œuvre de l'activité

III. Programmation annuelle

IV. Tests de natation

V. Les 3 cycles

VI. Conclusion

VII. Annexes

Introduction

Ce projet pédagogique est le fruit de la mise en commun des projets pédagogiques des 3 piscines Dijonnaises et de la nouvelle organisation de la natation scolaire. Les zones ont évolué en fonction des difficultés rencontrées par les intervenants et le renouvellement du matériel .

Le BO n°34 du 12/10/17 nous contraint à modifier le fonctionnement et les objectifs de la natation scolaire.

Cette mise à jour répond aux nouveaux programmes de l' Education nationale. L'évolution du projet permet également de répondre aux difficultés rencontrées par les enseignants et d'intégrer le renouvellement du matériel dans l'aménagement du bassin et les situations d'apprentissage proposées.

L'objectif prioritaire est d'amener le maximum d' enfants à l'acquisition de l' ASSN par étapes successives avant l'entrée en 6ème (test 7 du livret de tests départementaux). Un objectif intermédiaire est matérialisé par le test 5 (l'attestation d'aisance aquatique)

Pour atteindre cet objectif final, nous proposons donc une évolution cycle par cycle qui permettra à l'enfant de progresser, de s'épanouir et surtout de prendre plaisir.

Ainsi, ce projet pédagogique est constitué d'une partie sécurité rappelant les points importants de la surveillance et le rôle de chacun et d'une partie pédagogique présentant les différents parcours et activités à mener au cours de l'année.

Les activités de l'année se déroulent en 3 cycles évolutifs de 3 semaines qui amèneront l'enfant le plus loin possible dans le domaine de la natation en général.

TEXTES DE REFERENCE

Enseignement de la natation dans les établissements scolaires du premier et second degré

- **BO n°34 du 12/10/17**
- **circulaire n° 2017-127 du 22-8-2017**
- **article A. 322-3-1 du code du sport.**

Plan d'organisation de la sécurité et des secours

Arrêté du 16 juin 1998

Attestation du savoir nager : (B.O n°30 du 23 juillet 2015)

Evaluation, attestation scolaire « savoir-nager » : décret n°2015-847 du 9-7-2015

Attestation scolaire d'aisance aquatique :

Modalités de mise en œuvre de l'activité

Organisation du cycle natation

Sur l'académie de Dijon, l'année est découpée en 3 trimestres. Chaque classe vient à la piscine 1 fois par semaine sur 1 trimestre. Ce dernier comprend 10 séances de 40 minutes programmées de la manière suivante :

- 1ère séance (tests + 1ère séance du cycle 1)
- 3 cycles de 3 séances (évaluations finales en contrôle continu).
- 1 séance passage ASSN

Soit un total de 10 ou 11 séances selon les trimestres

Organisation pédagogique

<u>Pour 2 classes d'élèmentaires</u>

-3 MNS en intervention
-2 enseignants en intervention
-2 MNS en surveillance

<u>Pour 1 classe de maternelle et 1 classe de primaire</u>

-2 MNS en intervention maternelle dans l'eau
-1 MNS en intervention primaire
-2 enseignants (ou bénévoles) en intervention
-2 MNS en surveillance

Organisation matérielle

Les bassins sont découpés par des séparations (lignes) en :

- 5 ateliers pédagogiques à thème pour le grand bassin
- pour le 3ème cycle les lignes centrales seront aménagées pour le passage de l'ASSN

- Et 2 ateliers pour le petit bassin pour les 2 deux premiers cycles et 3 ateliers pour le dernier cycle

Modalités de mise en œuvre de l'activité

Organisation d'une séance

Chaque élève découvre deux ateliers par séance. Un système de rotation d'une séance à l'autre lu permet de parcourir l'ensemble des ateliers du grand bassin. Le petit bassin reste disponible pour le enfants débutants ou ayant le plus de difficultés.

Les élèves sont répartis par groupe de besoin suite aux tests passés durant la première séance ou le test acquis l'année précédente sur la base du livret personnel.

. Les meilleurs groupes sont encadrés par les enseignants. Les MNS s'occupent des groupes les plus fragiles.

Programmation annuelle 2018/2019

☞ ***Attention, venir à la première séance avec une liste d'appel de sa classe***

1er trimestre

Du lundi 24 septembre 2018 au vendredi 21 décembre 2018 .

- Tests de départ : lundi 24 septembre au vendredi 21 septembre 2018
- Cycle 1 : lundi 24 septembre au vendredi 19 octobre 2018
- Cycle 2 : lundi 5 novembre au vendredi 23 novembre 2018
- Cycle 3 : lundi 26 novembre au vendredi 14 décembre 2018
  - Passage de l'ASSN : lundi 17 décembre au vendredi 21 décembre 2018

2ème trimestre

Du lundi 7 février 2019 au vendredi 5 avril 2019.

-Tests de départ : lundi 7 janvier au vendredi 11 janvier 2019

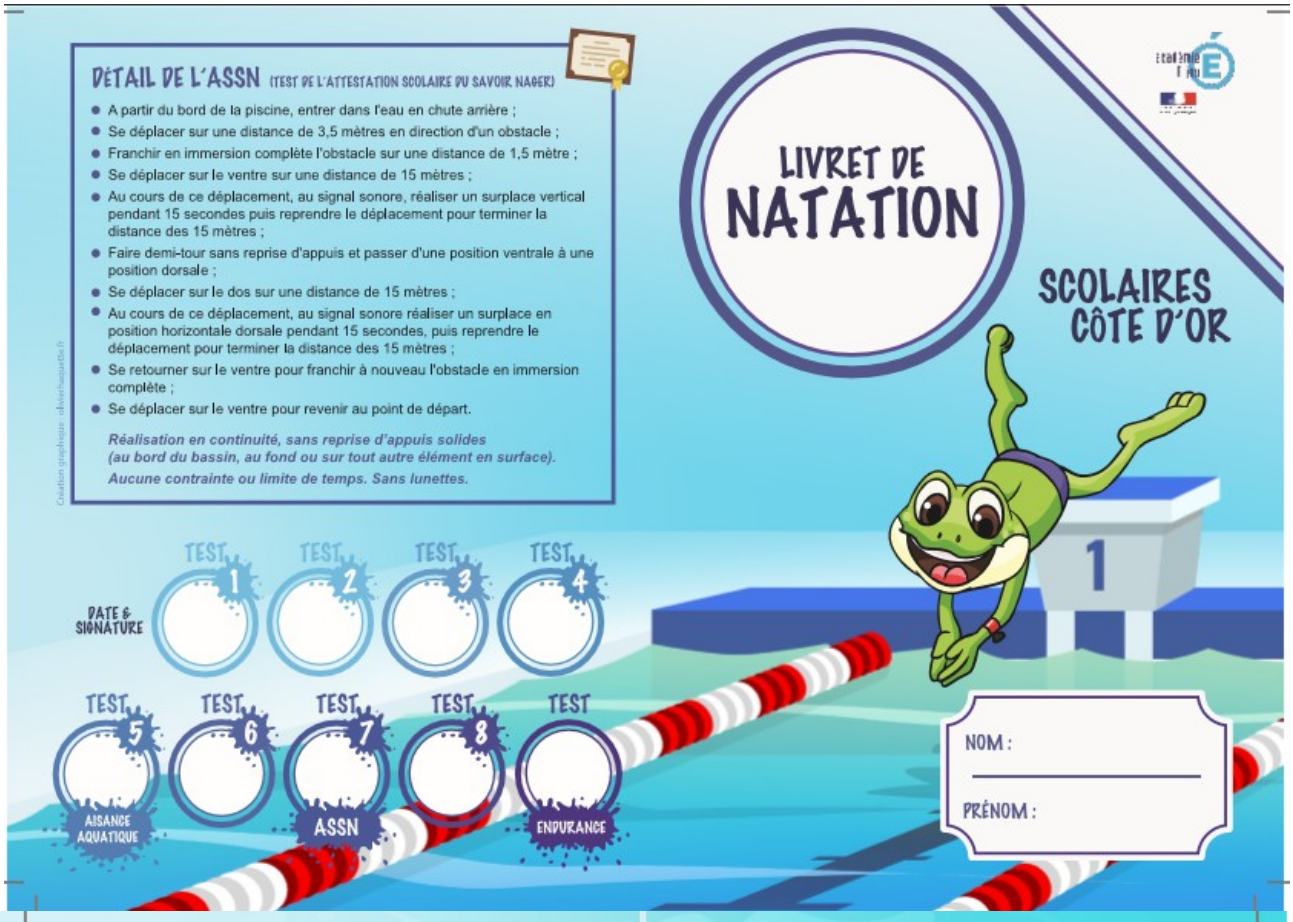
- Cycle 1 : lundi 7 janvier au vendredi 08 février 2019
- Cycle 2 : lundi 11 février au vendredi 15 mars 2019
- Cycle 3: lundi 15 mars au vendredi 05 avril 2019
  - Passage de l'ASSN : du lundi 01 avril au vendredi 05 avril 2019

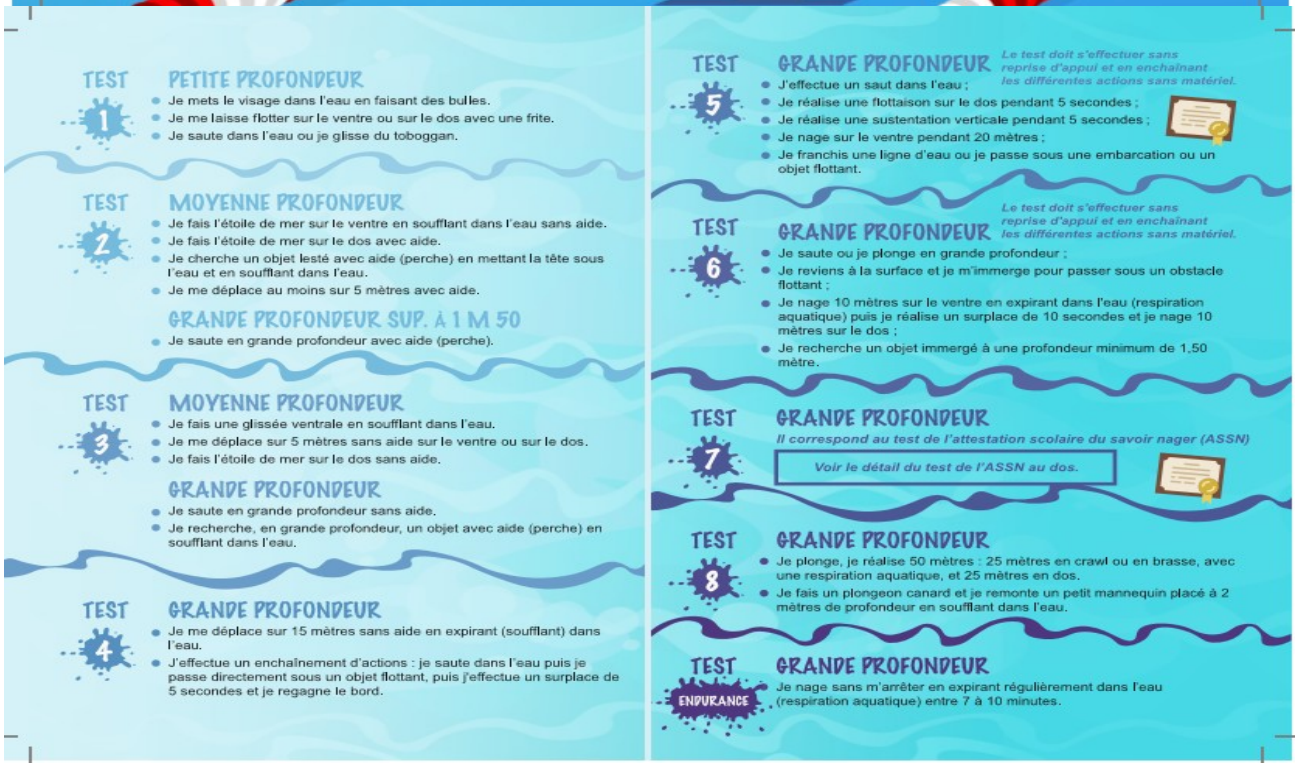
3ème trimestre

Du lundi 29 avril 2019 au vendredi 05 juillet 2019.

-Tests de départ : lundi 29 avril au 3 mai 2019

Tests de natation





TEST 1 — PETITE PROFONDEUR
- Je mets le visage dans l'eau en faisant des bulles.
- Je me laisse flotter sur le ventre ou sur le dos avec une frite.
- Je saute dans l'eau ou je glisse du toboggan.

TEST 2 — MOYENNE PROFONDEUR
- Je fais l'étoile de mer sur le ventre en soufflant dans l'eau sans aide.
- Je fais l'étoile de mer sur le dos avec aide.
- Je cherche un objet lesté avec aide (perche) en mettant la tête sous l'eau et en soufflant dans l'eau.
- Je me déplace au moins sur 5 mètres avec aide.

GRANDE PROFONDEUR SUP. À 1 M 50
- Je saute en grande profondeur avec aide (perche).

TEST 3 — MOYENNE PROFONDEUR
- Je fais une glissée ventrale en soufflant dans l'eau.
- Je me déplace sur 5 mètres sans aide sur le ventre ou sur le dos.
- Je fais l'étoile de mer sur le dos sans aide.

GRANDE PROFONDEUR
- Je saute en grande profondeur sans aide.
- Je recherche, en grande profondeur, un objet avec aide (perche) en soufflant dans l'eau.

TEST 4 — GRANDE PROFONDEUR
- Je me déplace sur 15 mètres sans aide en expirant (soufflant) dans l'eau.
- J'effectue un enchaînement d'actions : je saute dans l'eau puis je passe directement sous un objet flottant, puis j'effectue un surplace de 5 secondes et je regagne le bord.

TEST 5 — GRANDE PROFONDEUR
Le test doit s'effectuer sans reprise d'appui et en enchaînant les différentes actions sans matériel.
- J'effectue un saut dans l'eau ;
- Je réalise une flottaison sur le dos pendant 5 secondes ;
- Je réalise une sustentation verticale pendant 5 secondes ;
- Je nage sur le ventre pendant 20 mètres ;
- Je franchis une ligne d'eau ou je passe sous une embarcation ou un objet flottant.

TEST 6 — GRANDE PROFONDEUR
Le test doit s'effectuer sans reprise d'appui et en enchaînant les différentes actions sans matériel.
- Je saute ou je plonge en grande profondeur ;
- Je reviens à la surface et je m'immerge pour passer sous un obstacle flottant ;
- Je nage 10 mètres sur le ventre en expirant dans l'eau (respiration aquatique) puis je réalise un surplace de 10 secondes et je nage 10 mètres sur le dos ;
- Je recherche un objet immergé à une profondeur minimum de 1,50 mètre.

TEST 7 — GRANDE PROFONDEUR
Il correspond au test de l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN)

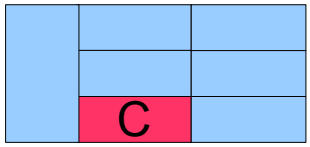
Voir le détail du test de l'ASSN au dos.

TEST 8 — GRANDE PROFONDEUR
- Je plonge, je réalise 50 mètres : 25 mètres en crawl ou en brasse, avec une respiration aquatique, et 25 mètres en dos.
- Je fais un plongeon canard et je remonte un petit mannequin placé à 2 mètres de profondeur en soufflant dans l'eau.

TEST ENDURANCE — GRANDE PROFONDEUR
Je nage sans m'arrêter en expirant régulièrement dans l'eau (respiration aquatique) entre 7 à 10 minutes.

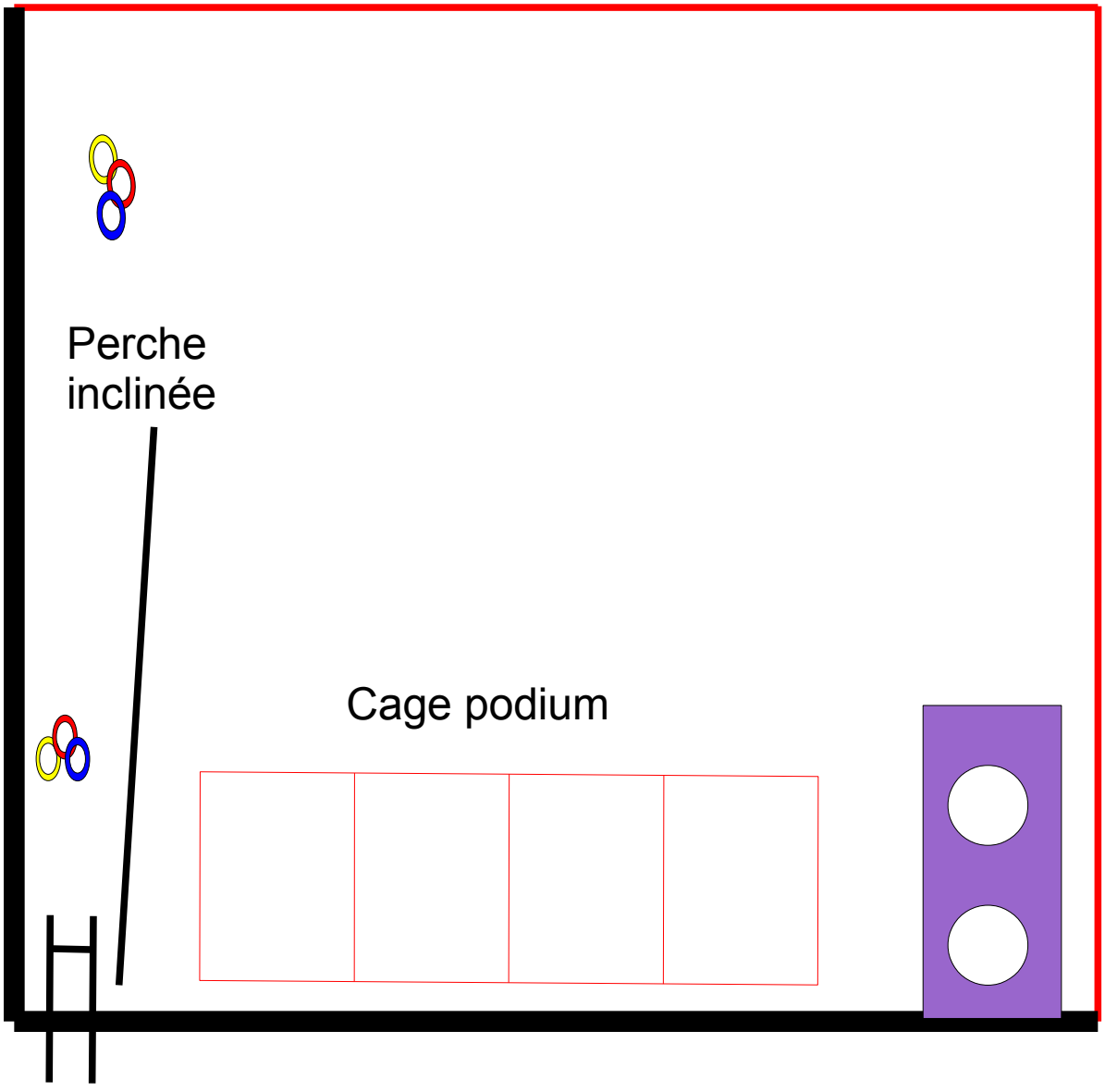
Sommaire

Cycle 1
Immersion

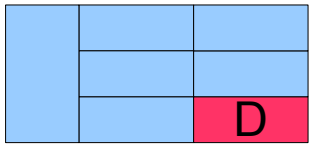


<u>Propositions d'exercices:</u>

- Départ tapis violet, passer dans les trous du tapis puis dans les barreaux de la cage, sortir à l'échelle.
- Sauter depuis l'échelle pour ensuite utiliser la perche inclinée afin d'attraper des anneaux, sortir par l'échelle.



Cycle 1

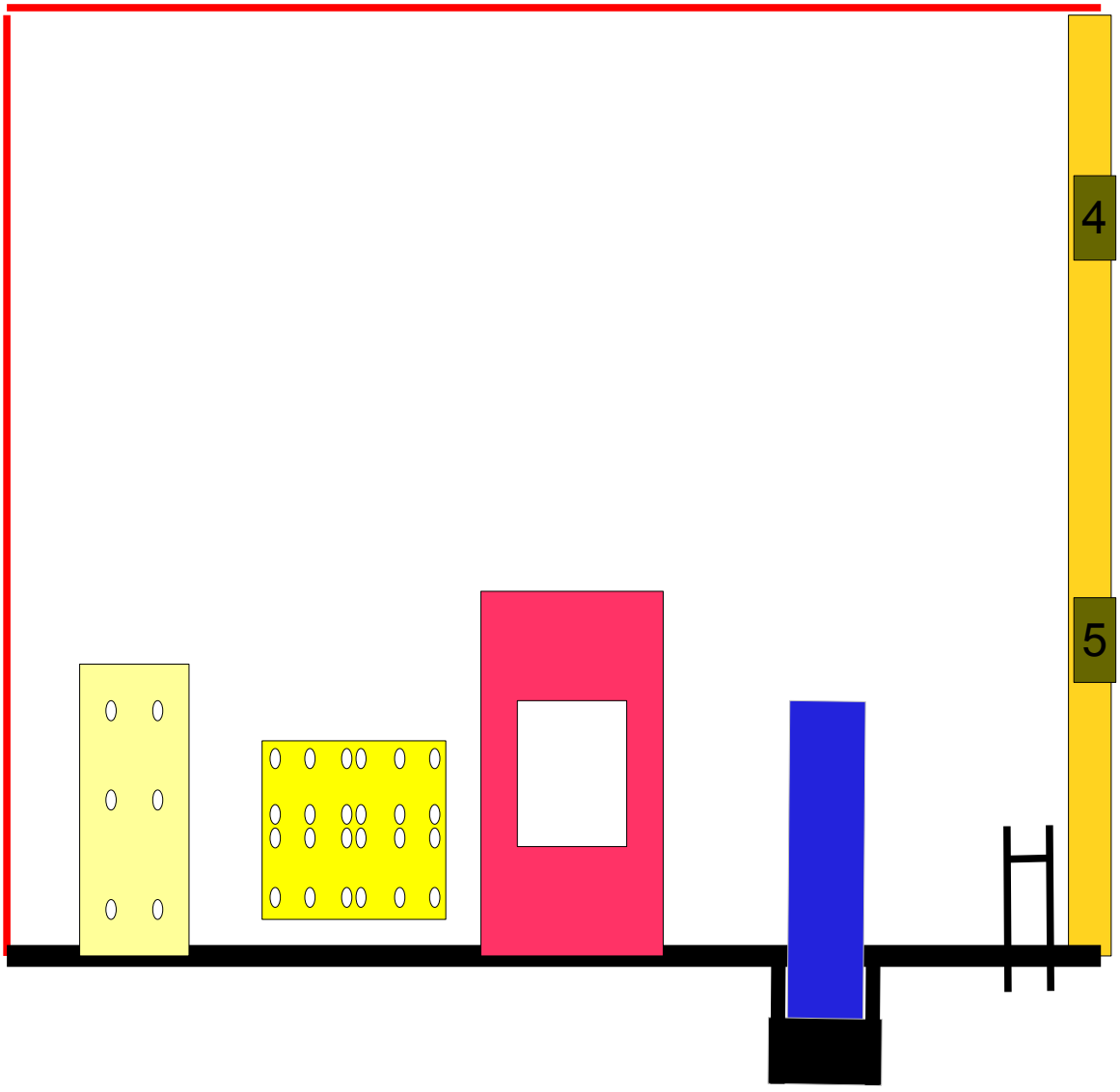


Entrées dans l'eau

<u>Propositions d'exercices:</u>

Plusieurs départs possibles: Biglisse, tapis (petit, à trou ou souple).
Se déplacer dans la zone en montant sur les tapis afin de répéter les entrées dans l'eau.
Plusieurs possibilités:

- depuis les tapis en sautant, en plongeant à genoux, debout avec un pied devant et un pied derrière, pieds joints.
- Plonger à genoux dans le tapis à trou.
- glisser du biglisse: assis, à plat ventre, en arrière.
- Courir sur le tapis souple puis sauter ou plonger.



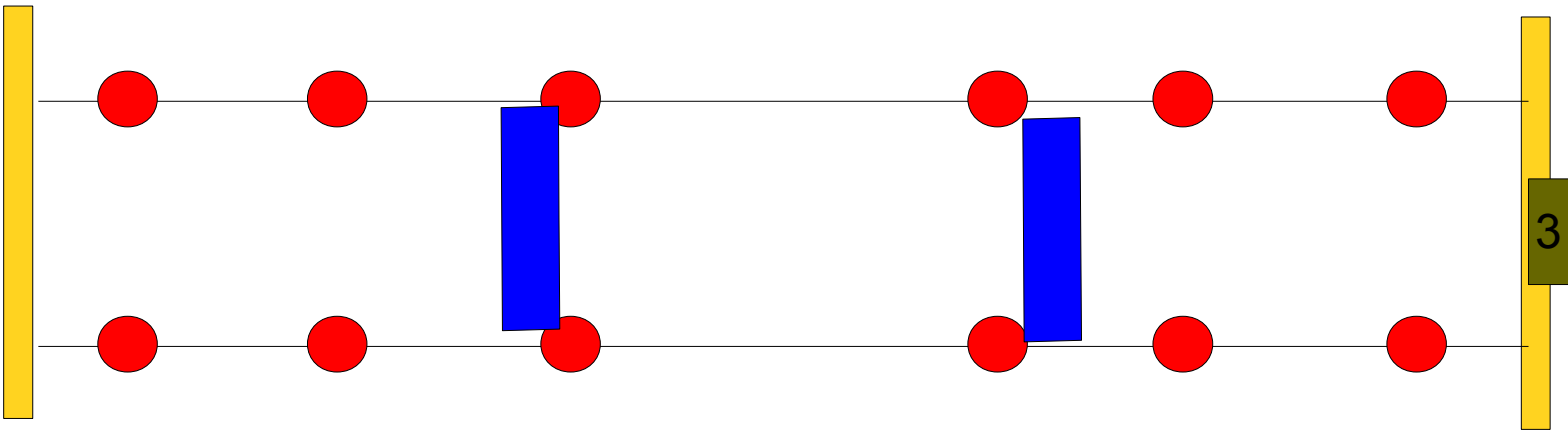
Cycle 1
Ligne centrale

Propositions d'exercices:

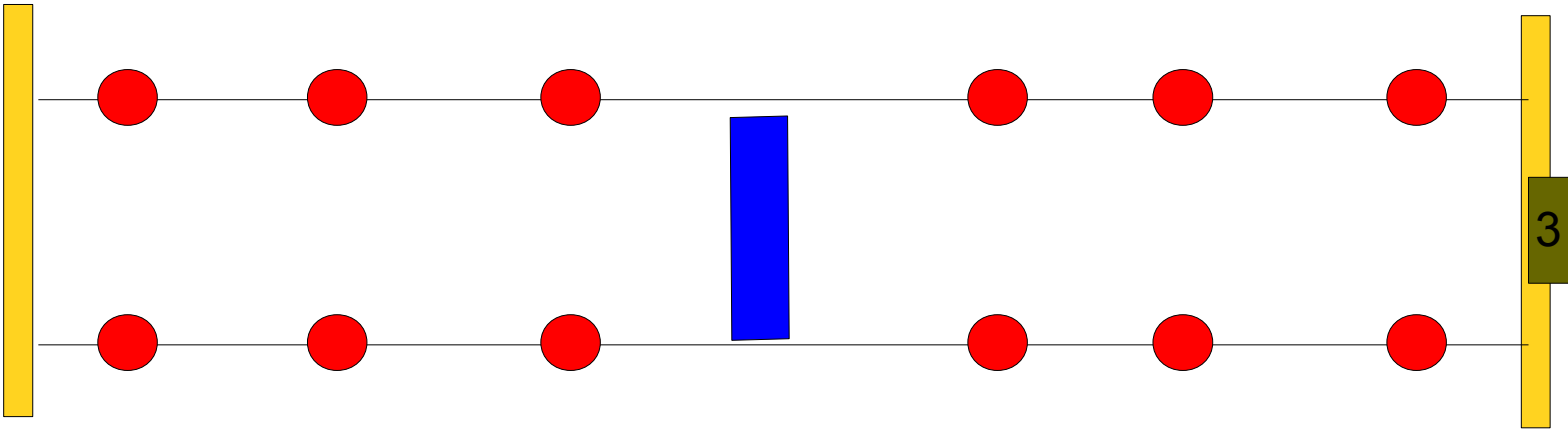
- Travail de nage: nage dorsale/nage ventrale (préparation du savoir nager)
Possibilité de travailler avec matériel : frites ou planches
- Attention 2 tapis: passage dessus, dessous, …
- Prévoir un travail sans lunette

Consignes générales:
- Dos crawlé: corps aligné, gainé, un bras après l'autre
- Battements position dorsale: corps aligné, gainé, oreilles dans l'eau, regarder le plafond, monter le nombril
- Crawl: tête dans l'eau, un bras après l'autre, respiration sur le côté

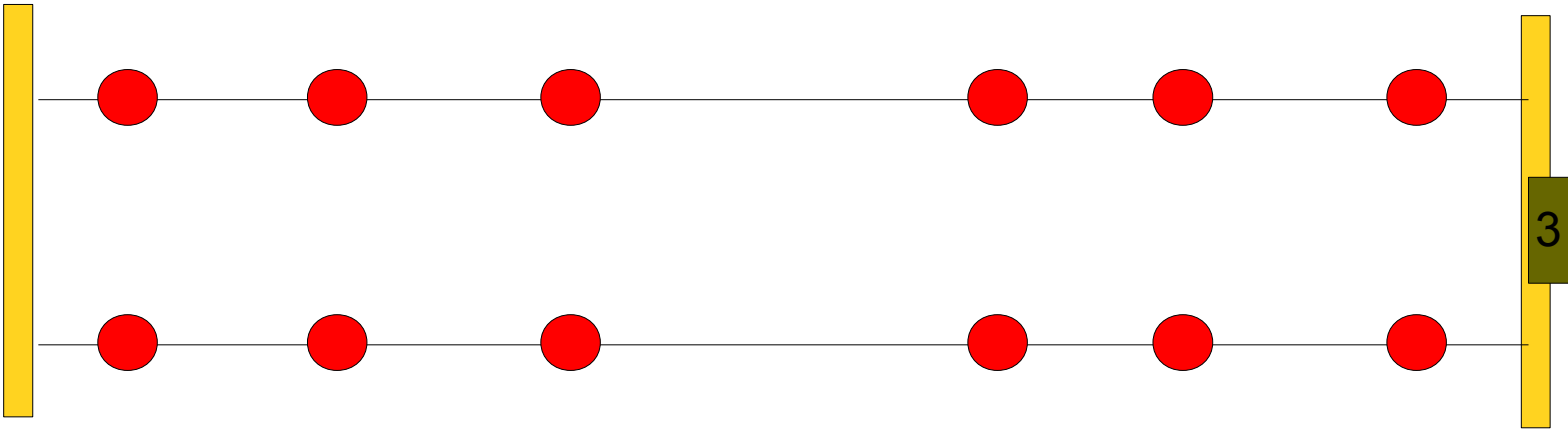
Cycle 1 : Zone E = Déplacement 25m



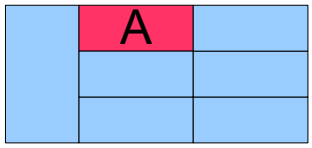
Cycle 2 : Zone E = Déplacement 25m



Cycle 3 : Zone E = Déplacement 25m

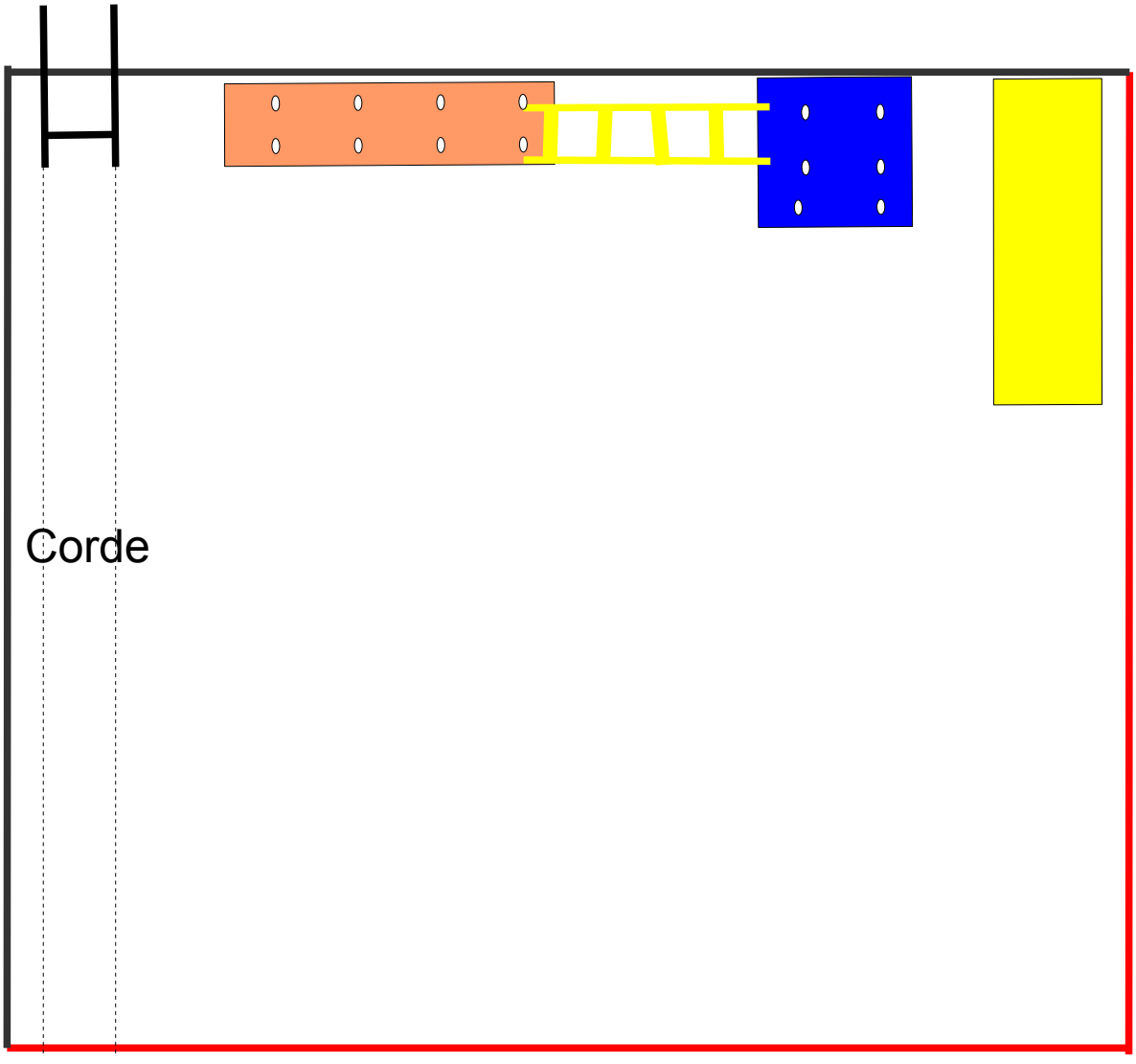


Cycle 1
Déplacement

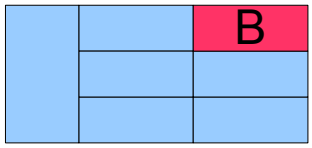


Propositions d'exercices:

- Départ Tapis jaune (saut, roulade, …) déplacement sur structure tapis échelle, sortir par échelle ou continuer déplacement avec la corde.
- Même exercice mais en partant depuis la corde
- Départ échelle, utilisé la corde jusqu'à la ligne d'eau puis la longer, jusqu'au tapis jaune, en déplacement dorsal ou ventral avec frite (ou non, pour les meilleurs)



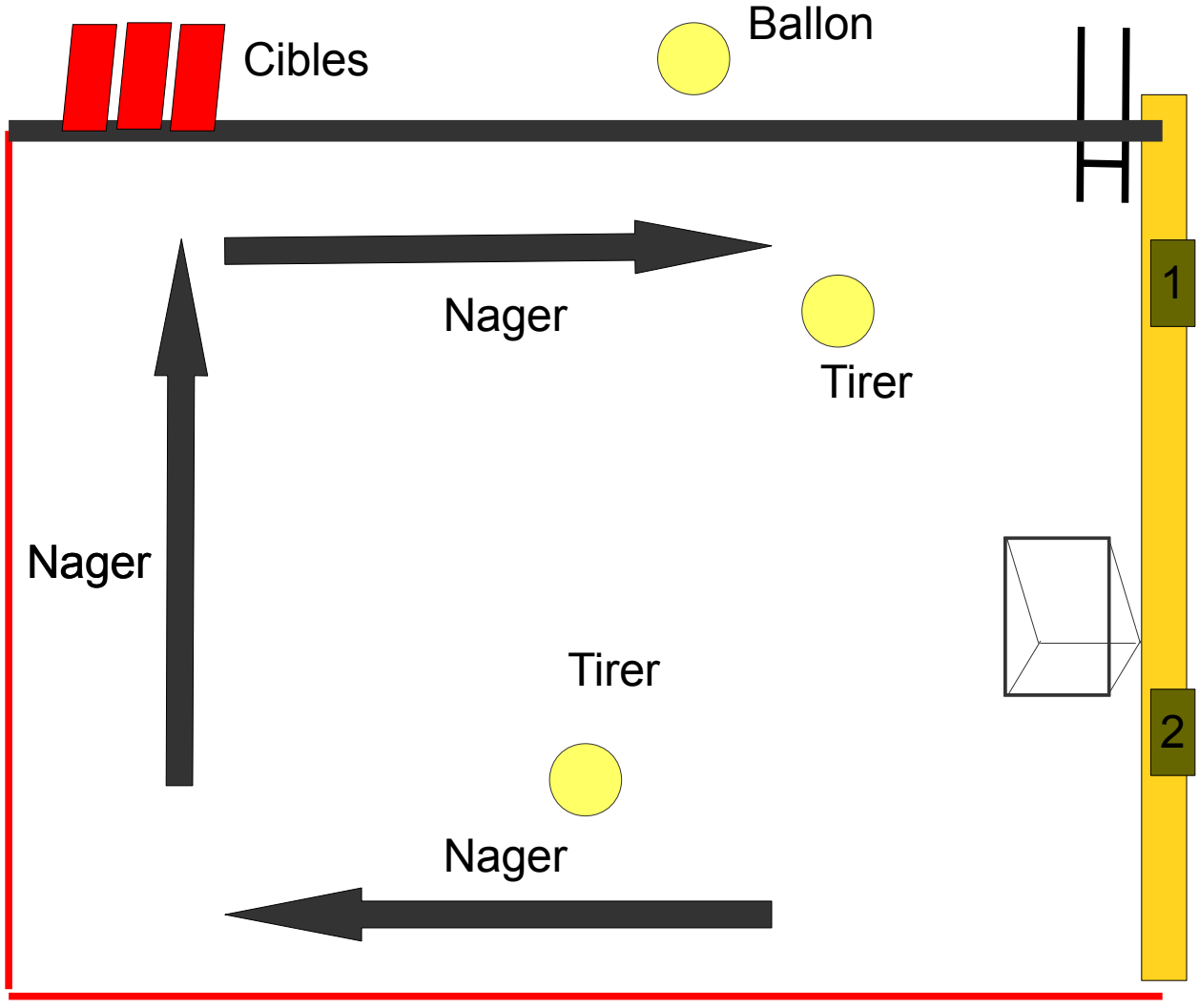
Cycle 1
Jeux ballons
(water polo)



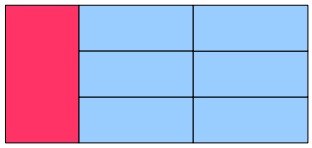
Propositions d'exercices:

Waterpolo :

- Effectuer les exercices en changeant les déplacements, en nageant avec le ballon.
- Varier le point de départ.
- Varier le parcours.
-Faire évoluer les distances de tire...



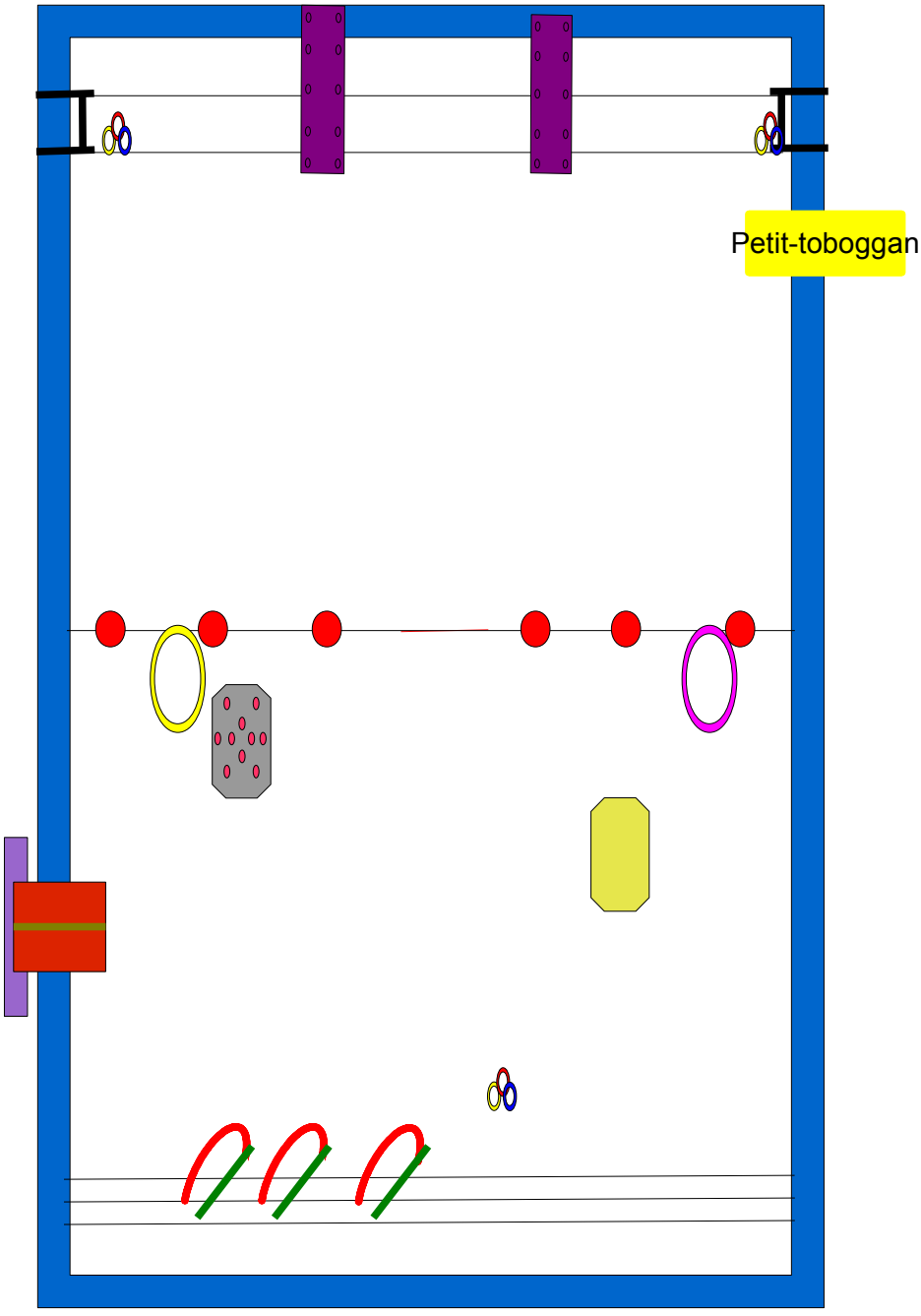
Cycle 1
Petit Bassin



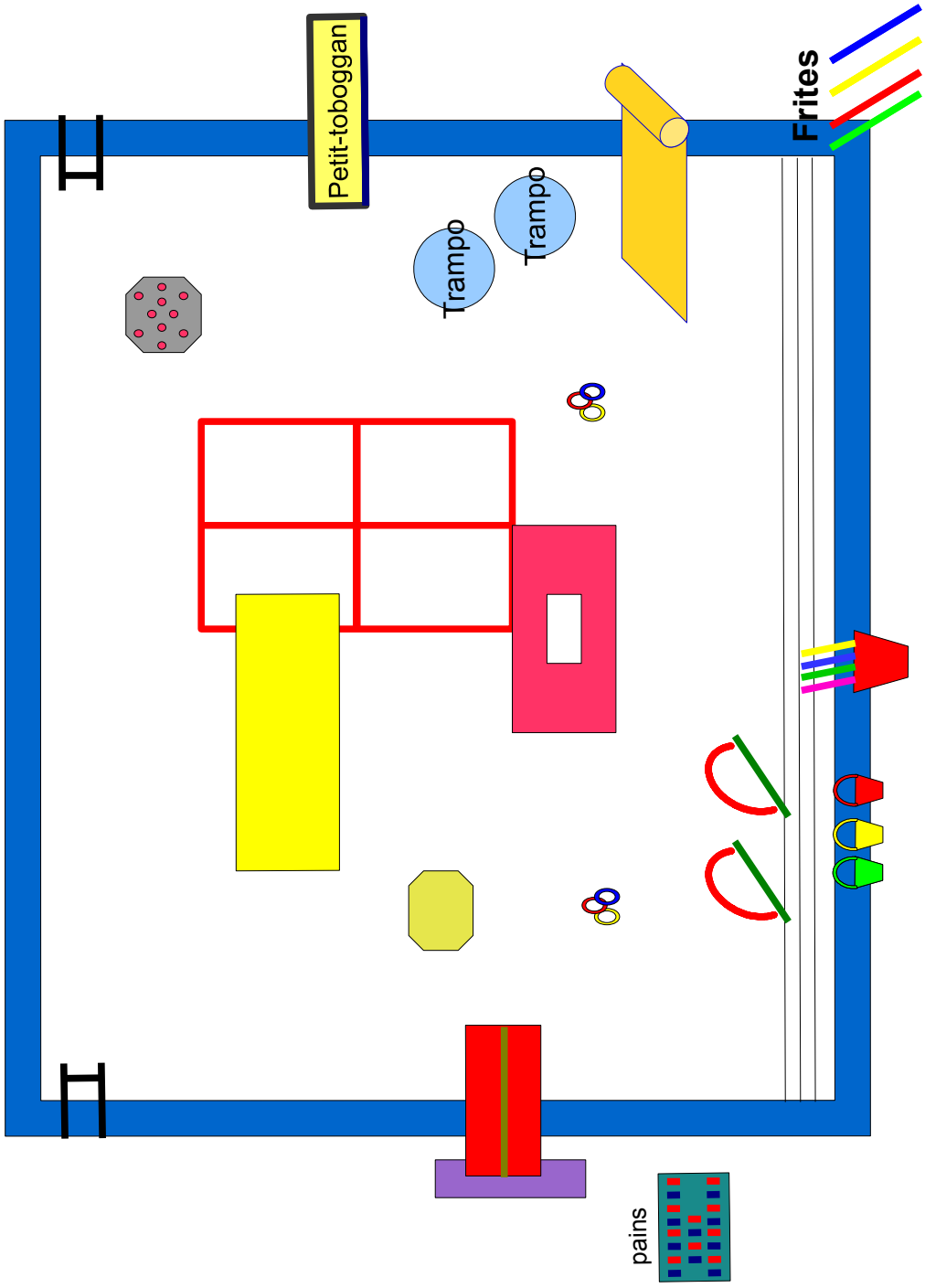
Propositions d'exercices:

2 zones:

Entrée dans l'eau / déplacement: avec ou sans matériel démarrer de la corde, traverser le longueur sans mettre les pieds par terre.
Immersion / jeux de ballon: Travail de la flottaison et de l'équilibre associés à l'immersion. (étoile de mer, flèche, passage sous la cage...)

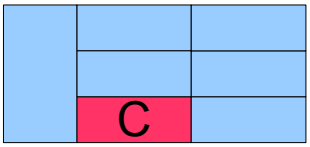


Cycle1
Maternelles
Petit Bassin



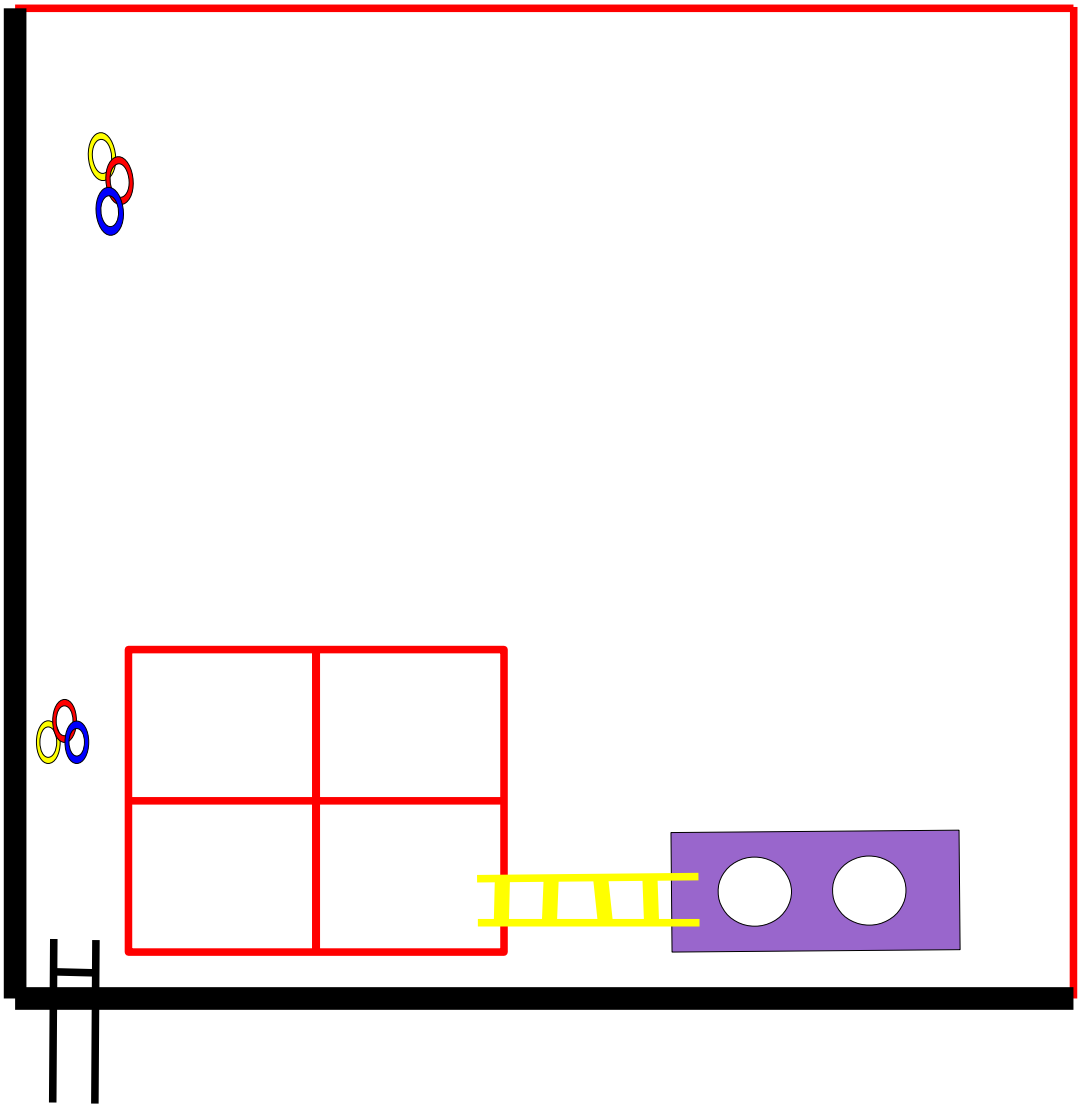
<u>Cycle 1 : Tout le petit bassin est une zone découverte</u>

Cycle 2
Immersion

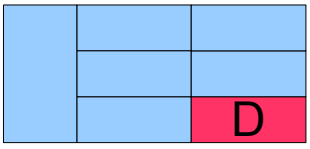


<u>Propositions d'exercices:</u>

- Descendre par le tapis violet, passer dans les trous du tapis, passer sous les barreaux de l'échelle flottante, traverser la cage et sortir par l'échelle.

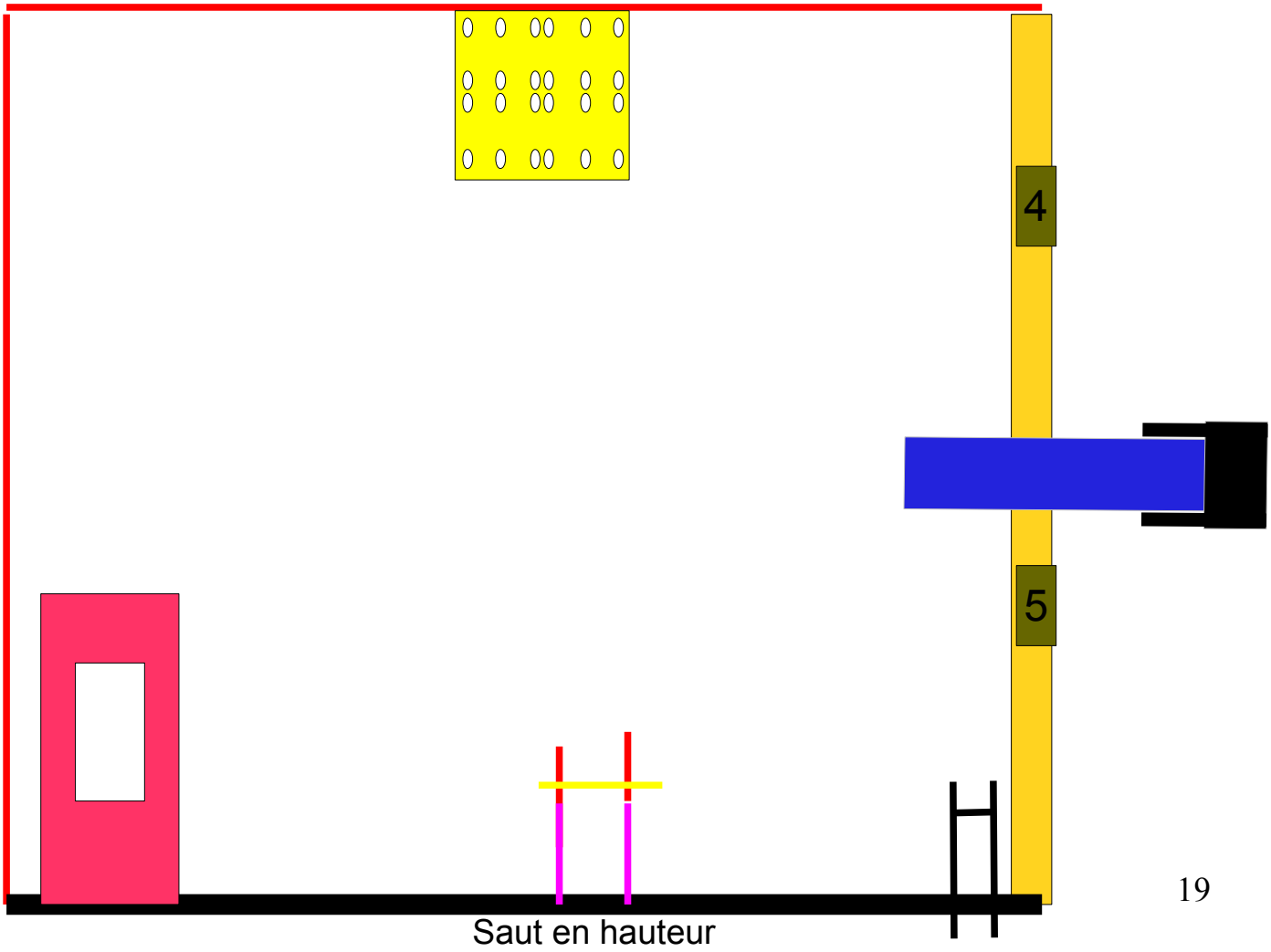


Cycle 2
Entrées dans l'eau



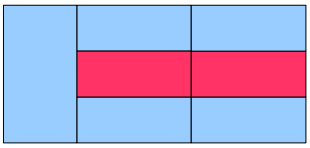
<u>Propositions d'exercices:</u>

- Utiliser toboggan bleu , assis, alonger ventre / dos
- Saut en hauteur , plongeon, saut debout etc ...



Saut en hauteur
(Remplacer les piquets violet par des planches)

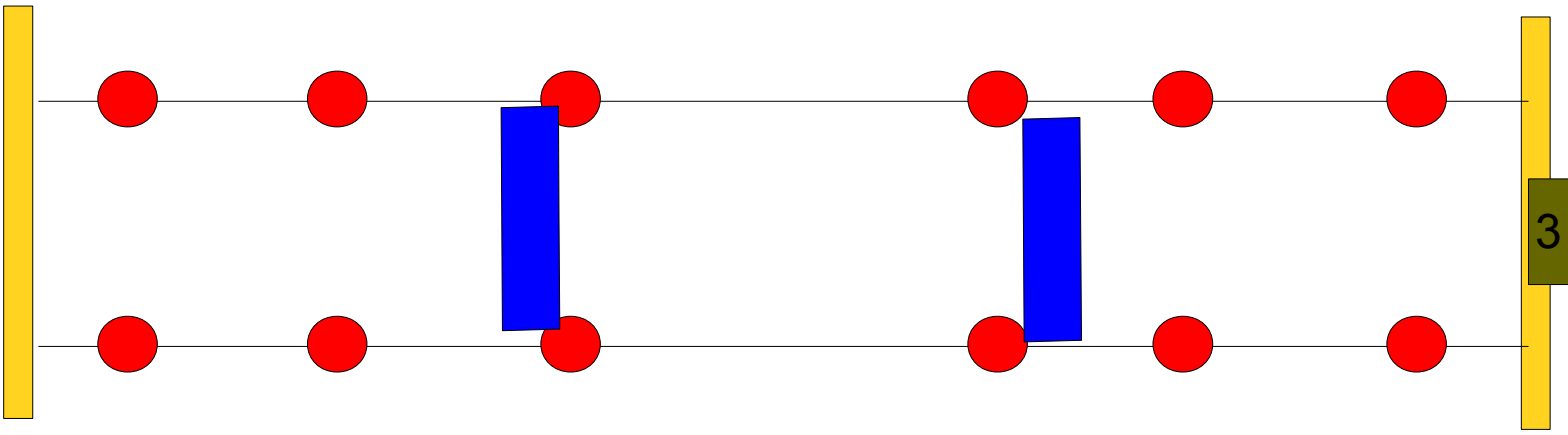
Cycle 2
Ligne Centrale



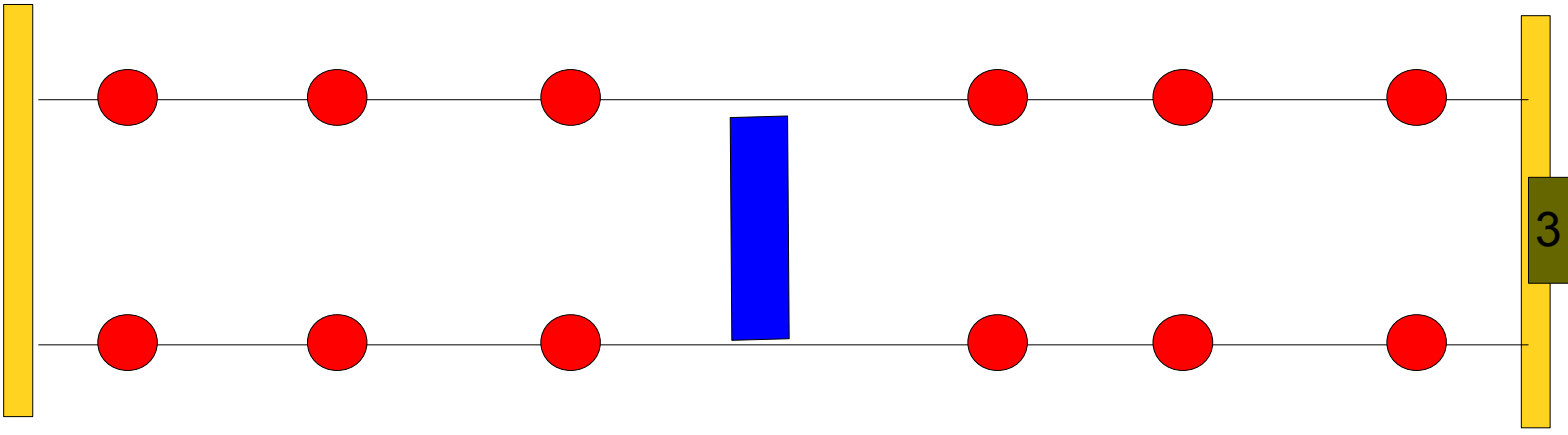
Propositions d'exercices :
_ Travail de nage: nage dorsale/nage ventrale
Possibilité de travailler avec matériel : frites ou planches
_ Attention 1 tapis: passage dessus, dessous, travailler le plongeon...

Consignes générales:
_ Dos crawlé: corps aligné, gainé, un bras après l'autre
_ Battements position dorsale: corps aligné, gainé, oreilles dans l'eau, regarder le plafond, monter le nombril
_ Crawl: tête dans l'eau, un bras après l'autre, respiration sur le côté

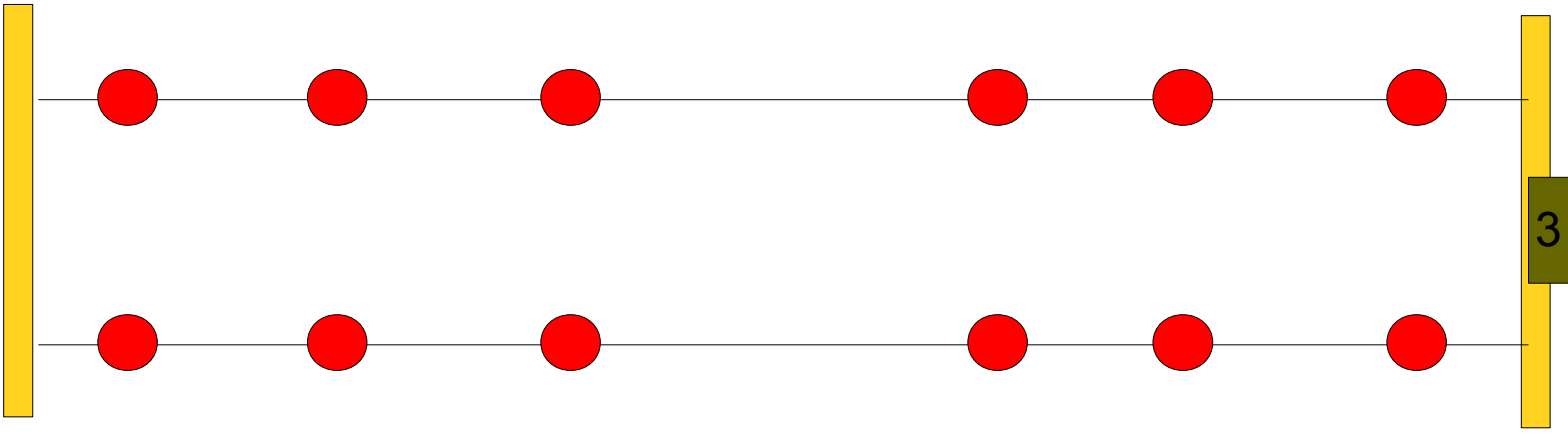
Cycle 1 : Zone E = Déplacement 25m



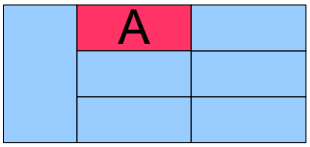
Cycle 2 : Zone E = Déplacement 25m



Cycle 3 : Zone E = Déplacement 25m

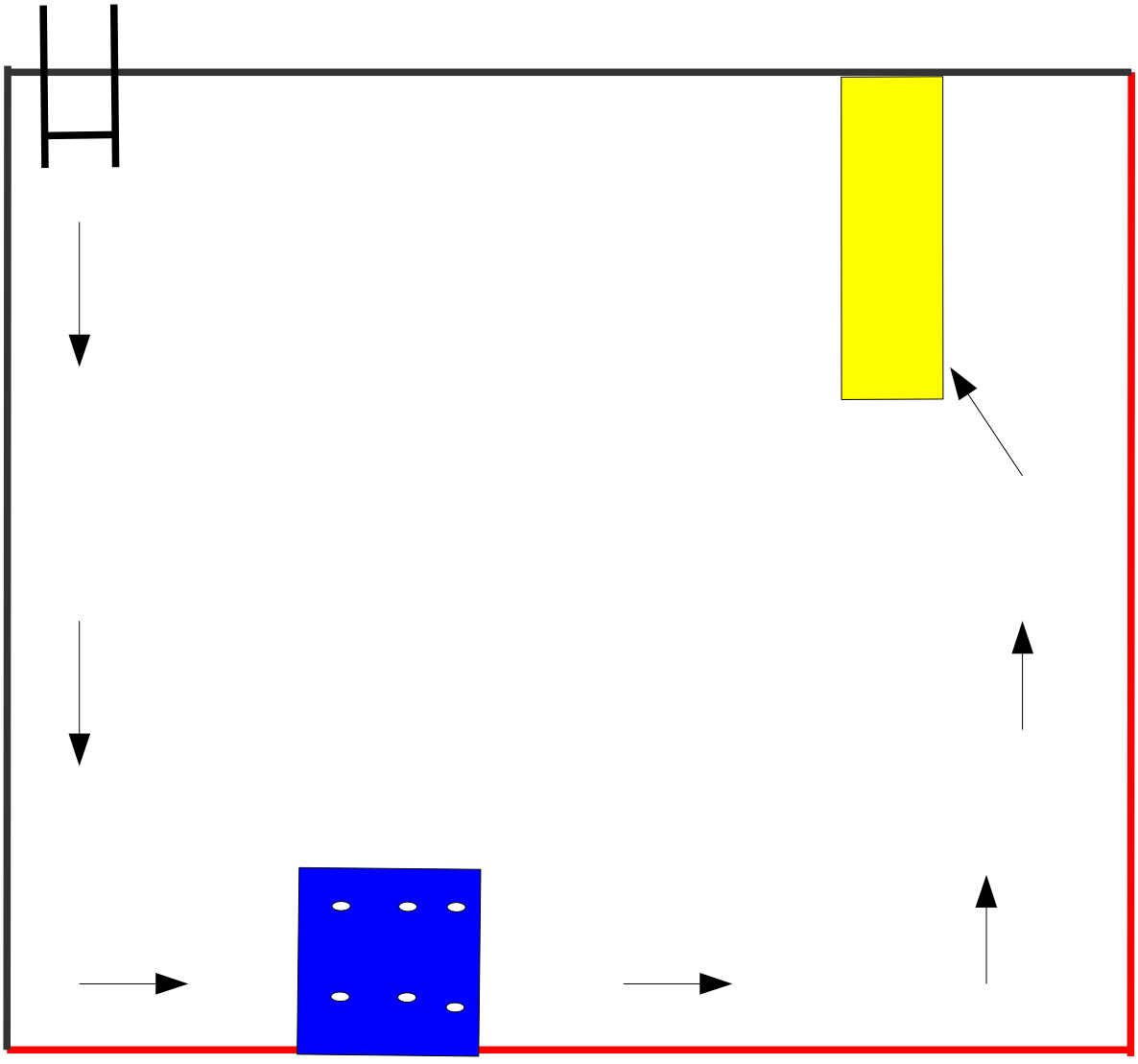


Cycle 2
Déplacement

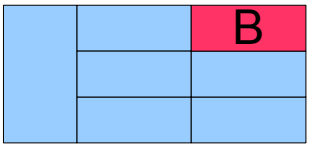


Propositions d'exercices:

- Déplacement au départ de l'échelle (avec frites, planche, coton tige etc) aller jusqu'au tapis bleu puis jusqu'au tapis jaune. Le parcours marche au départ du tapis jaune également.



Cycle 2
Water polo



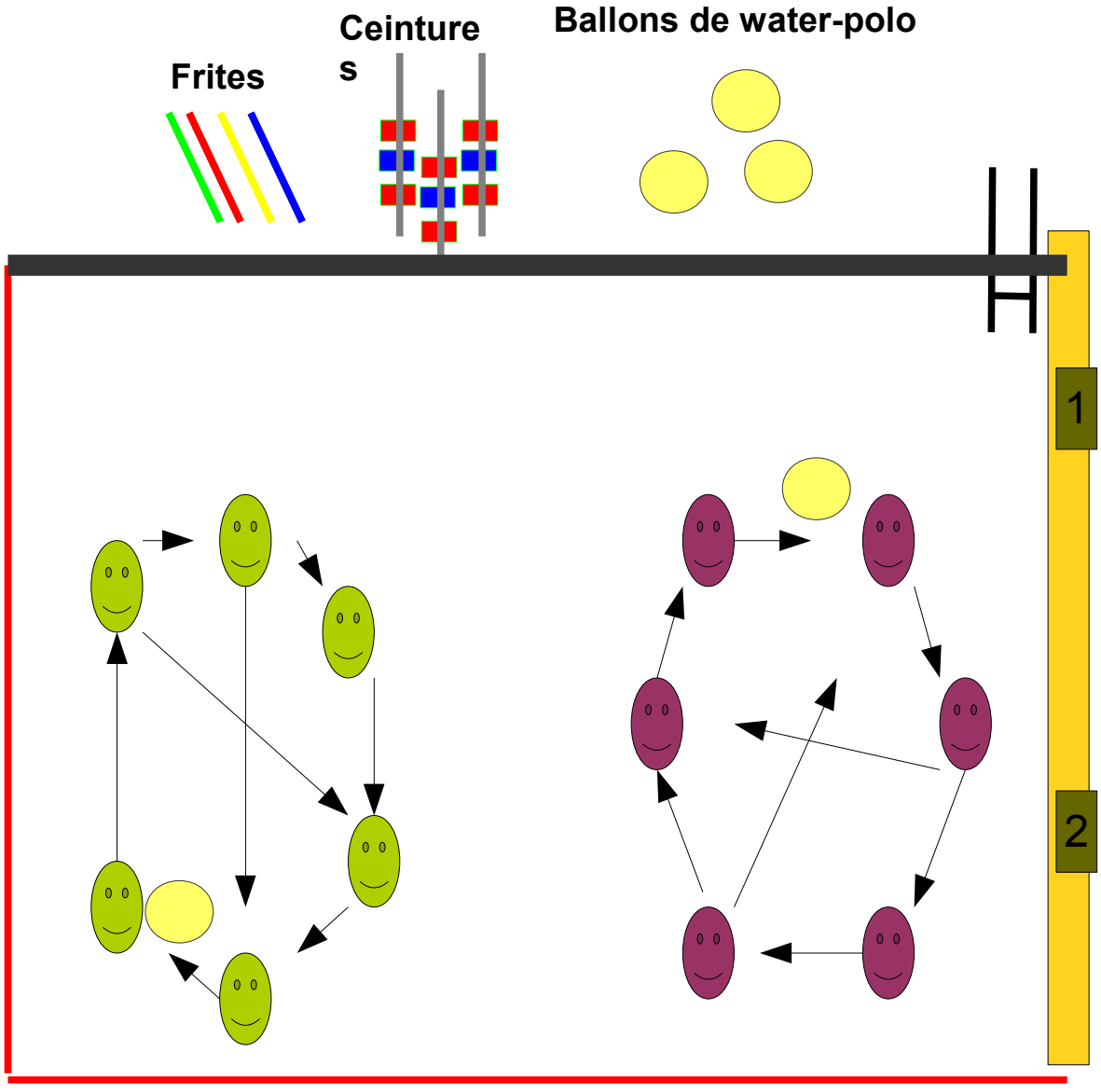
Cycle 2 : Zone B = Jeux de ballons

Le Ballon mouche :

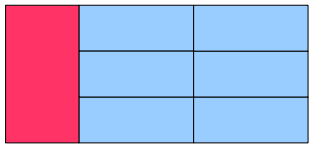
Passe à 10 :

Le béret :

Consignes :
passes à deux deux mains.
À une main.
L' équipe effectuant le plus grand nombre de passes à gagné la partie.

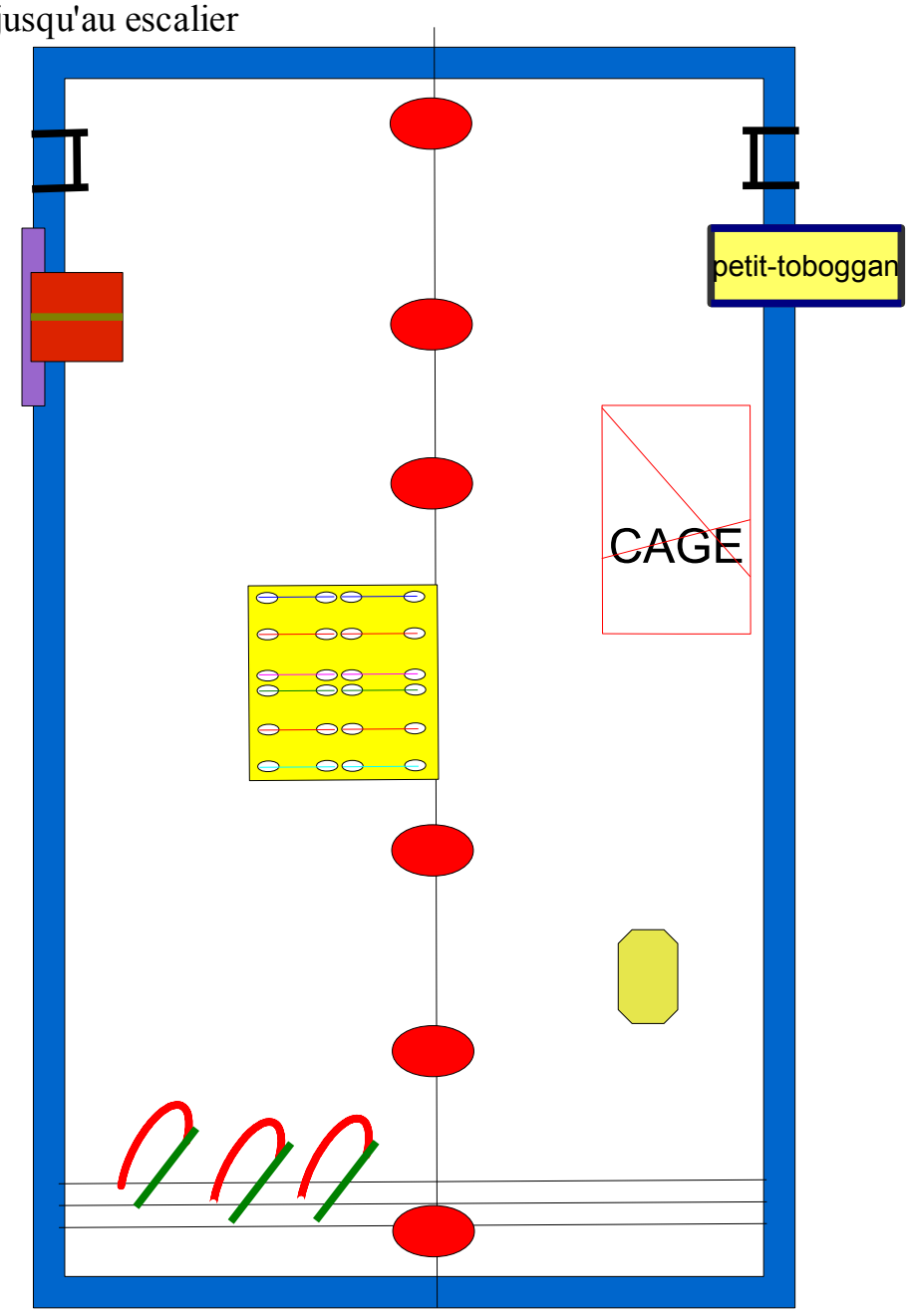


Cycle 2
Petit Bassin



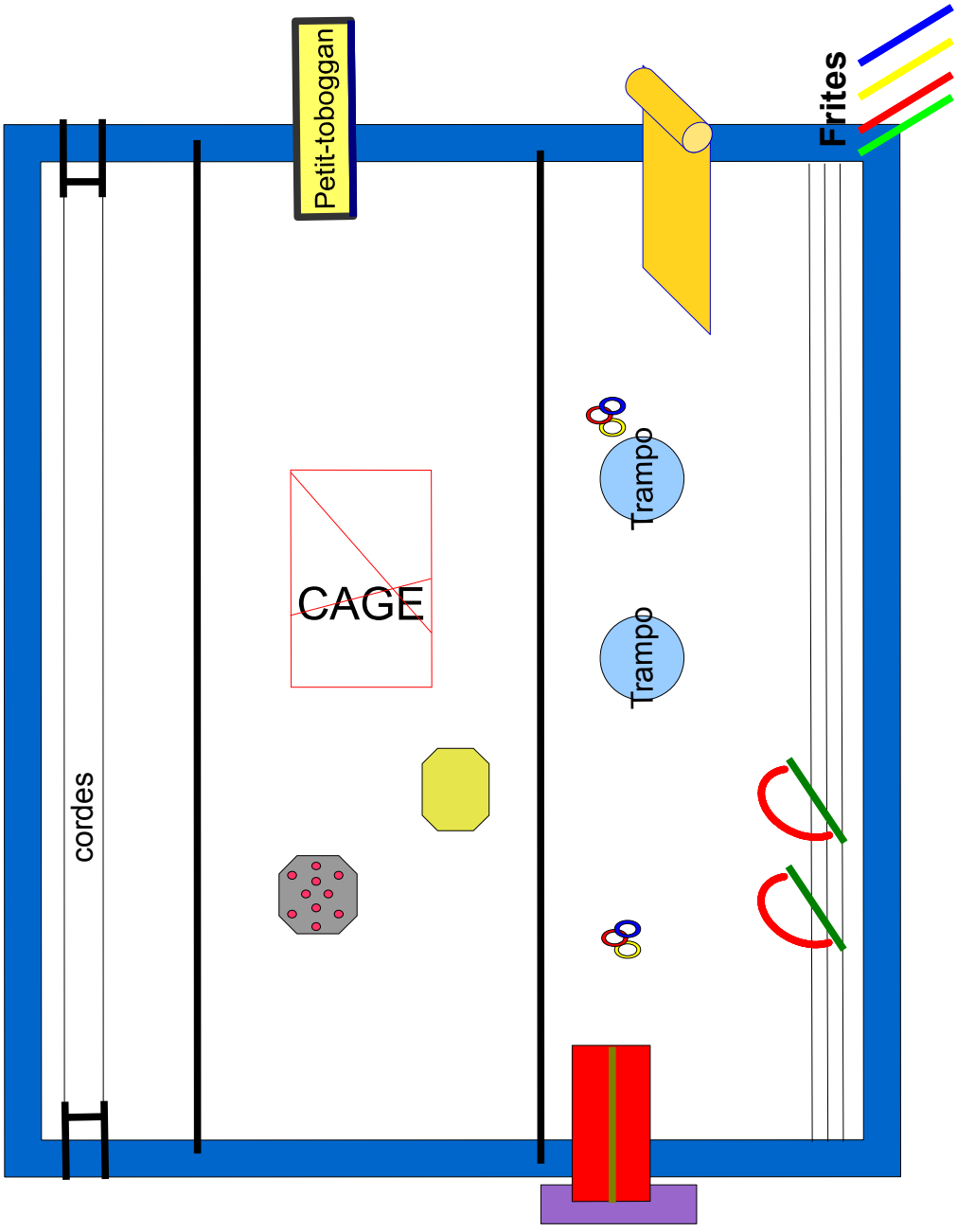
Propositions d'exercices:

2 parcours:
- Départ bigliss rouge, possibilités de travailler les équilibres ventrales et dorsales, parcours le long du mur jusqu'au escalier passer dans les demi cerceaux
- Départ bigliss rouge, possibilités de travailler les équilibres ventrales et dorsales, déplacement jusqu'au tapis jaune, monter dessus, sauter dans l'eau
- Départ toboggan jaune / saut du mur / descente par l'échelle, passer sous la cage, déplacement Ventrale ou dorsale jusqu'au escalier
- ...



Cycle2 Maternelles

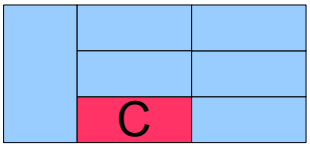
Petit Bassin



Déplacement Immersion Ludique

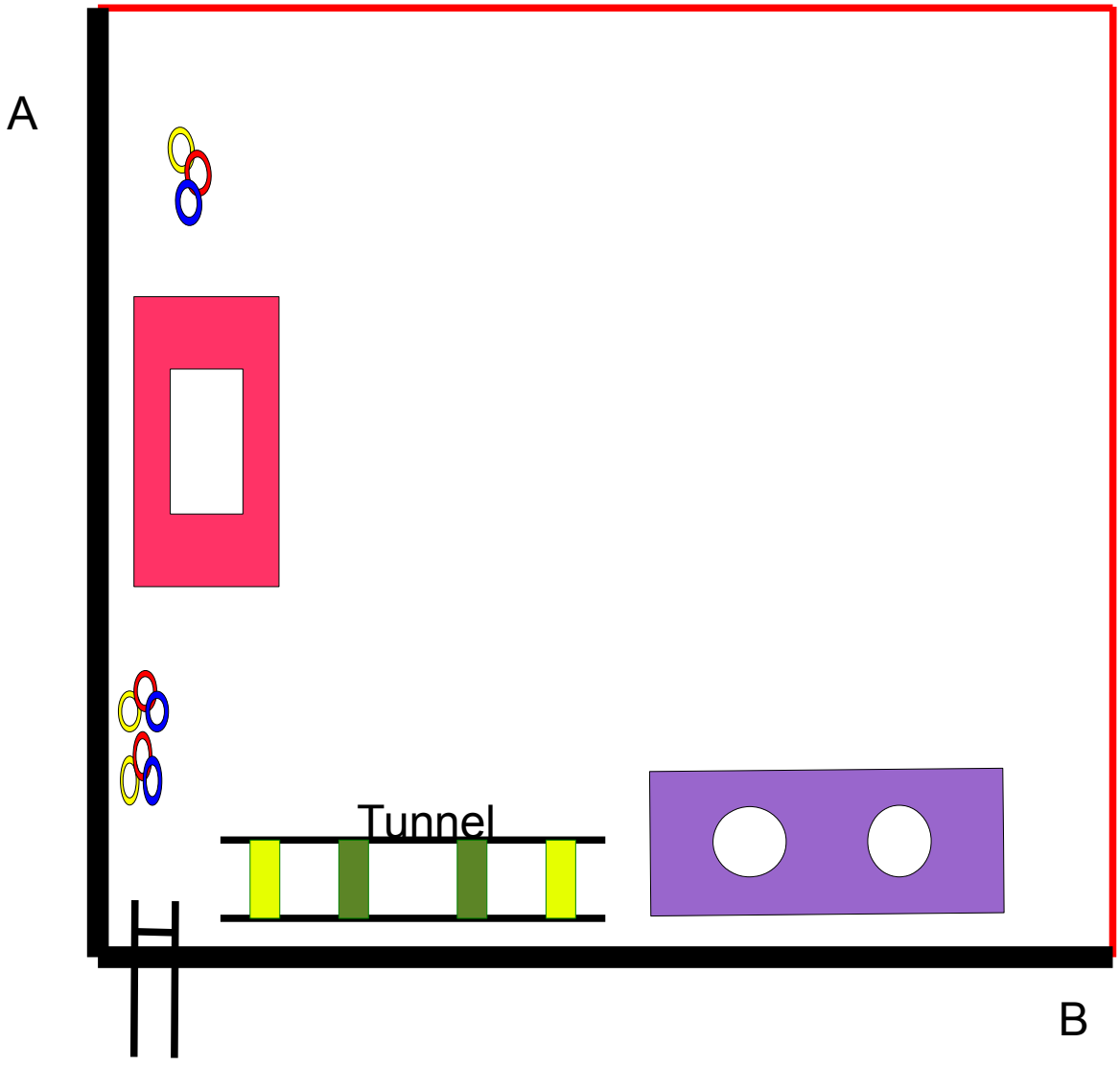
<u>Cycle 2 : le petit bassin est divisé en 3 Zones</u>

Cycle 3
Immersion

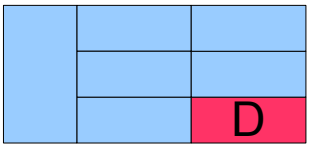


Propositions d'exercices:

- Saut du mur (A), passer sous le tapis rouge, sortir à l' échelle
- Saut du mur (B), passer sous le tapis violet, puis le tunnel pour sortir à l'échelle

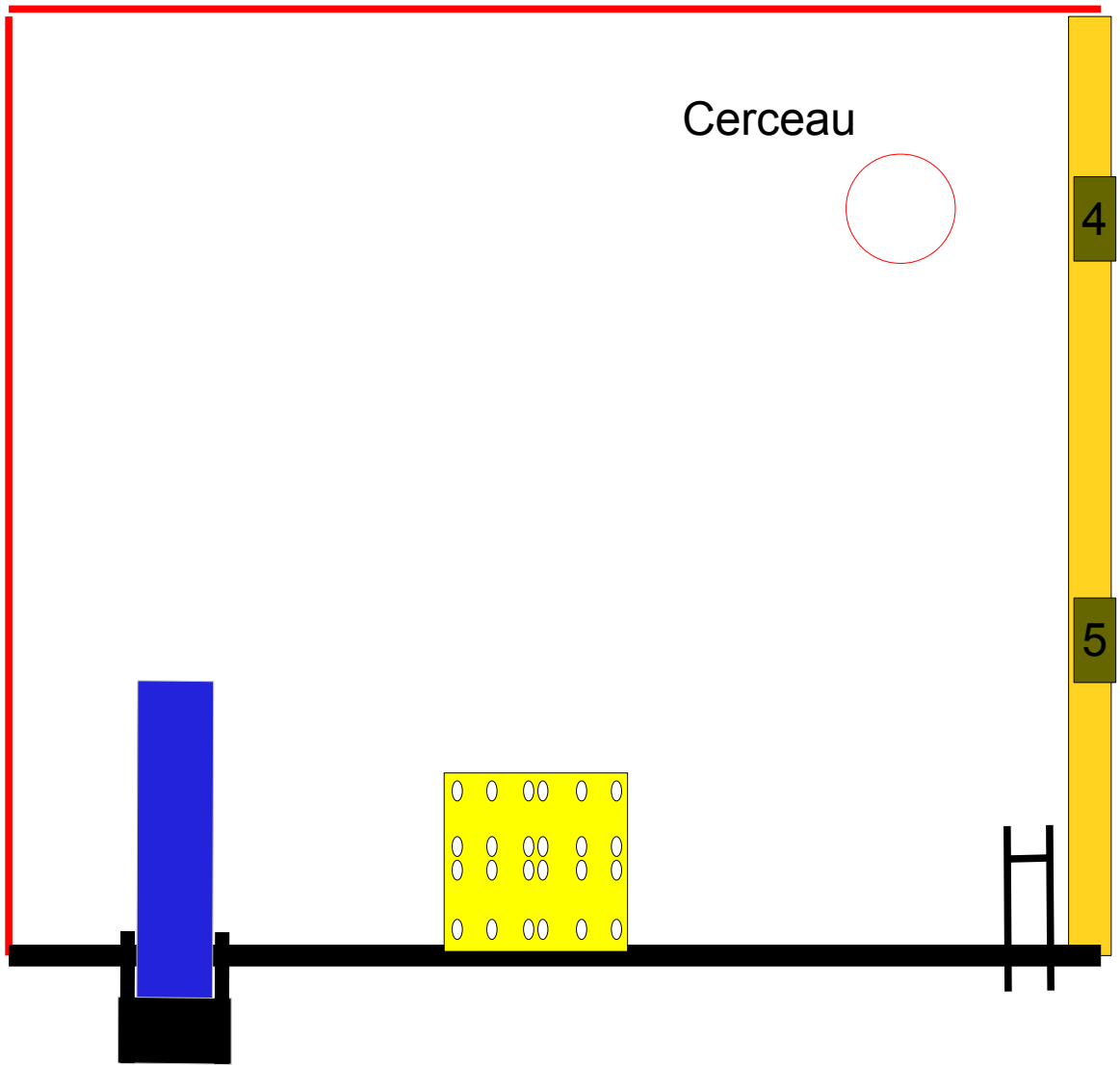


Cycle 3
Entrées dans l'eau



<u>Propositions d'exercices:</u>

- Possibilité de travailler en ateliers:
Un atelier saut bouteille depuis le plot 5
Un atelier tapis jaune: plongeon
Un atelier toboggan: sur les fesses, allonger sur le ventre
- Travail en circuit: départ toboggan , nage ventrale ou dorsale, plongeon tapis jaune,
- Saut dans le cerceau rouge depuis le plot 4, reculer le cerceau avec la perche pour plus de difficulté

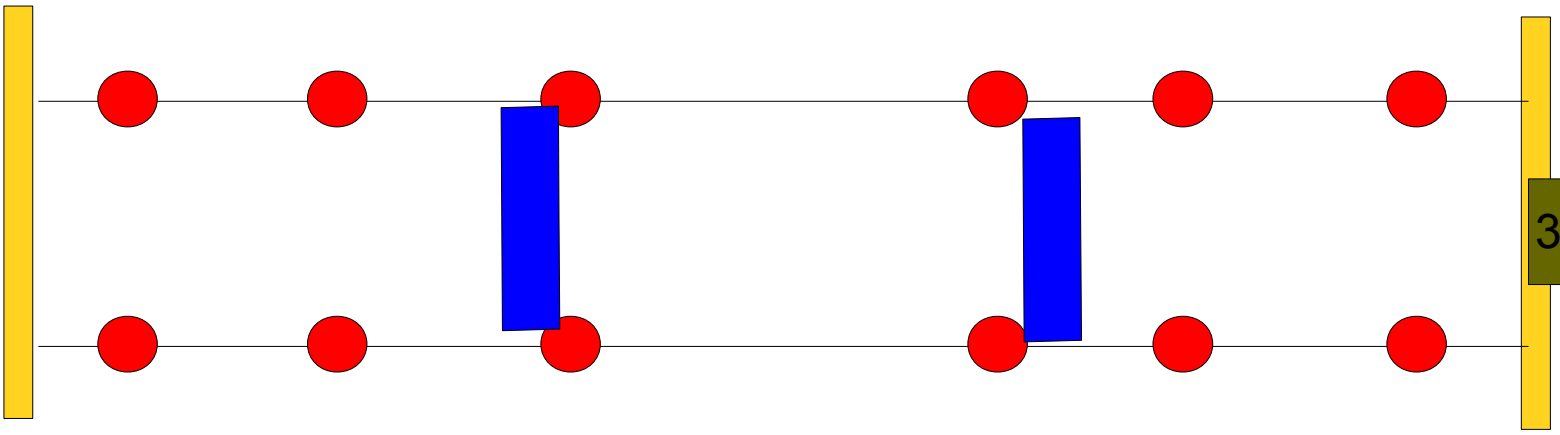


Cycle 3
Ligne Centrale

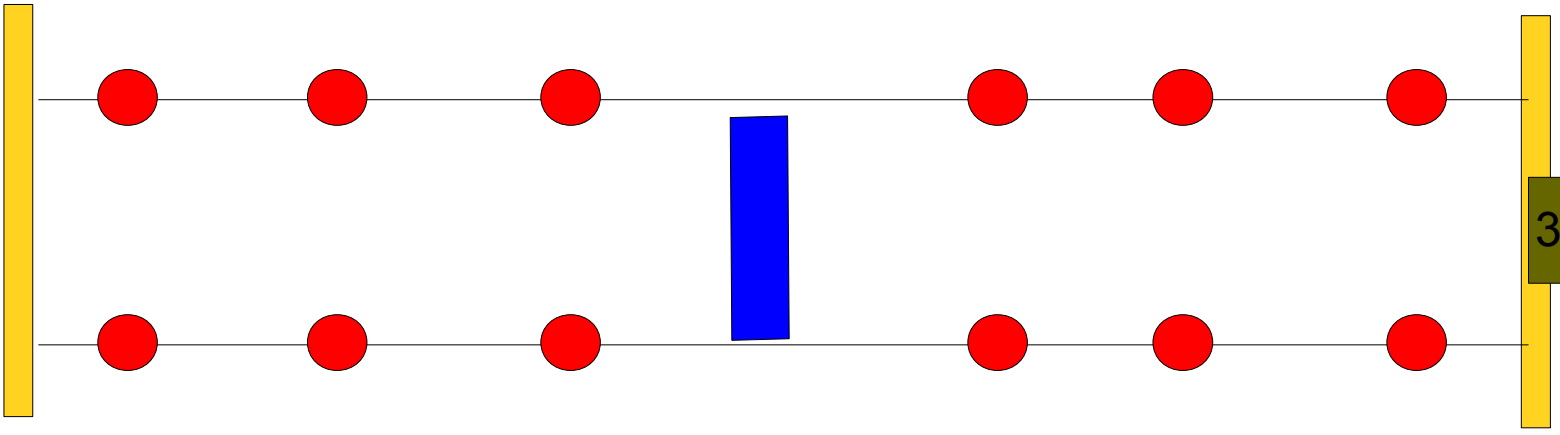
Le Dos :	Le Crawl :
Consignes générales : •La tête en arrière, je regarde le plafond •Battements de jambes souples et réguliers •Tourner les bras en opposition de manière ample •Les bras passent près des oreilles	**Consignes générales :** •Tête fixe sous l'eau, regarder le fond souffler régulièrement •Battements de jambes souples et réguliers •Respirer sur le côté •Tourner les bras en opposition de manière ample
Exemples de situations : •travail avec planche ou frite dans une main : ex: 3x1 bras puis 3x l'autre. •Battements de jambes, mains en opposition •Arrêt des bras en position 2 à 3 sec + battements de jambes	**Exemples de situations :** •Battements de jambes, mains en opposition + respiration du côté du bras qui se trouve sur la cuisse. •Travail avec planche ou frite sur un bras : ex: 3x1 bras puis 3x l'autre.
Possibilité de reprendre ces exercices avec les palmes.	Possibilité de reprendre ces exercices avec les palmes.

La Brasse :
Consignes générales : les bras •Effectuer de grands cercles sans dépasser la ligne des épaules
Consignes générales : les bras •Effectuer de grands cercles sans dépasser la ligne des épaules
Consignes générales : la synchronisation •Démarrer les bras •Enchaîner les jambes •Finir les 2 en même temps sur un temps de glisse

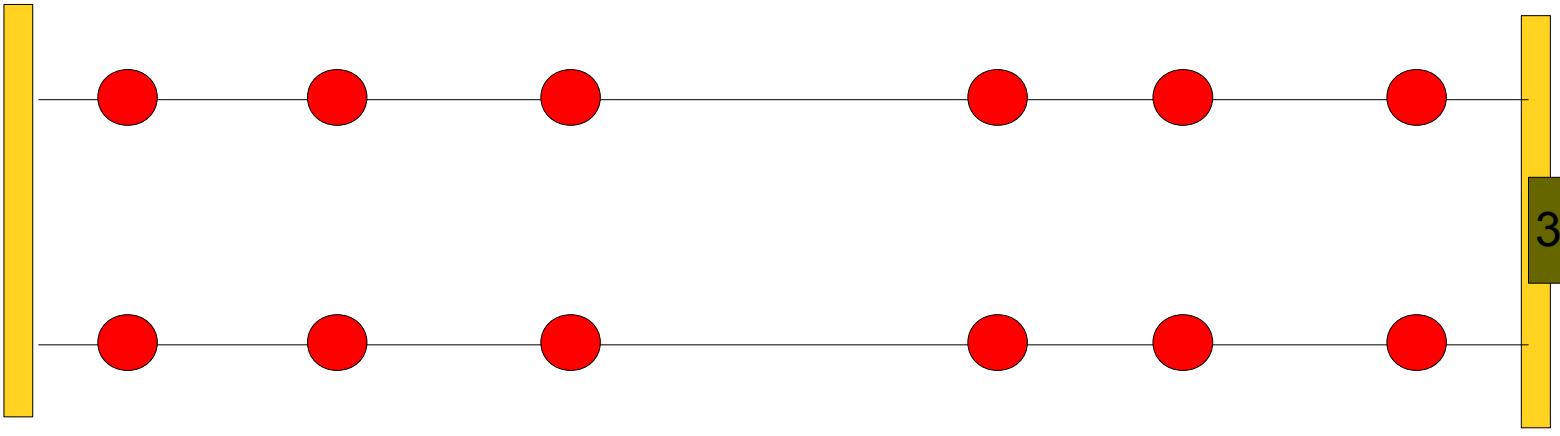
Cycle 1 : Zone E = Déplacement 25m



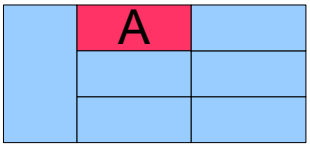
Cycle 2 : Zone E = Déplacement 25m



Cycle 3 : Zone E = Déplacement 25m

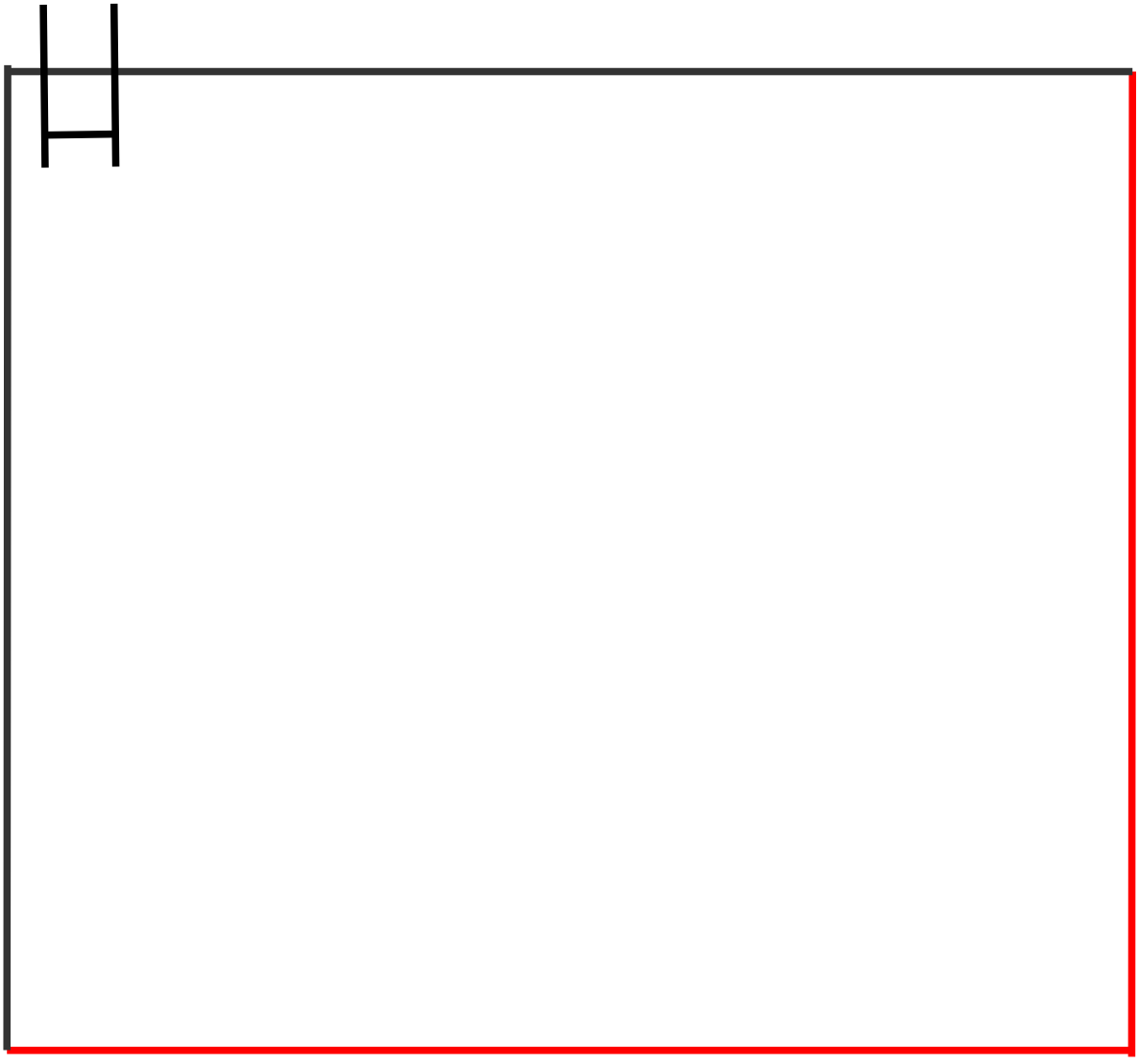


Cycle 3
Déplacement

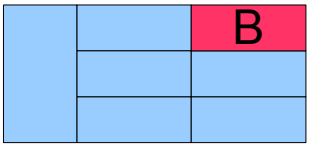


<u>Propositions d'exercices:</u>

_ Travail des nages: Crawl/Dos
_ Zone libre donc possibilité d'intégrer d'autres choses (recherche d'anneaux, des départs saut, plongeon, plongeon canard, glissée ventrale/dorsale
_ …



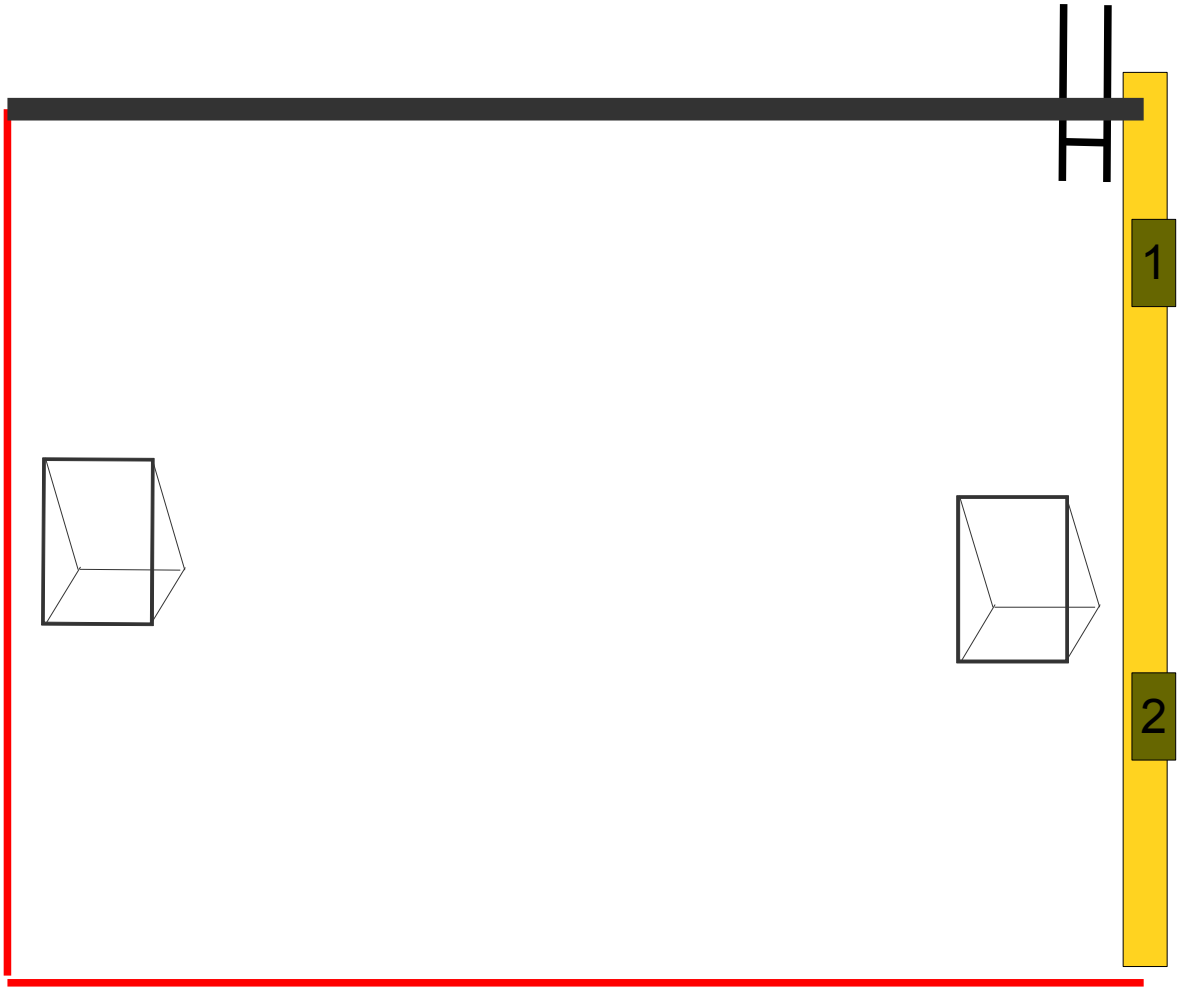
Cycle 3
Water-polo



Propositions d'exercices:

Situation de match :

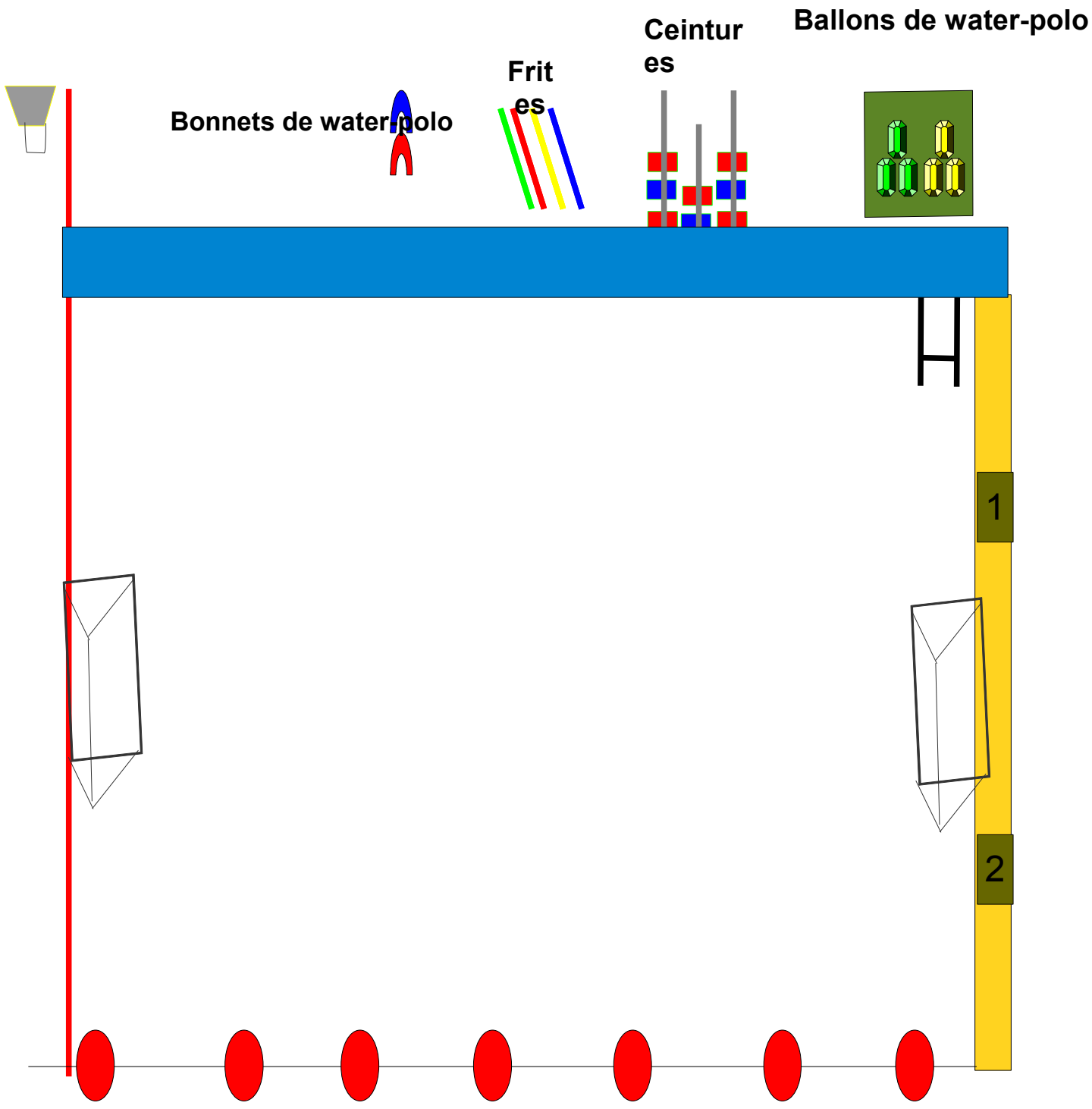
- Ne pas toucher l 'adversaire
- Ne pas couler le ballon
- Faire des passes pour avancer



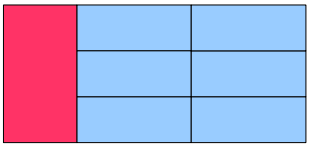
Cycle 3 : Zone B = Jeux de ballons

-

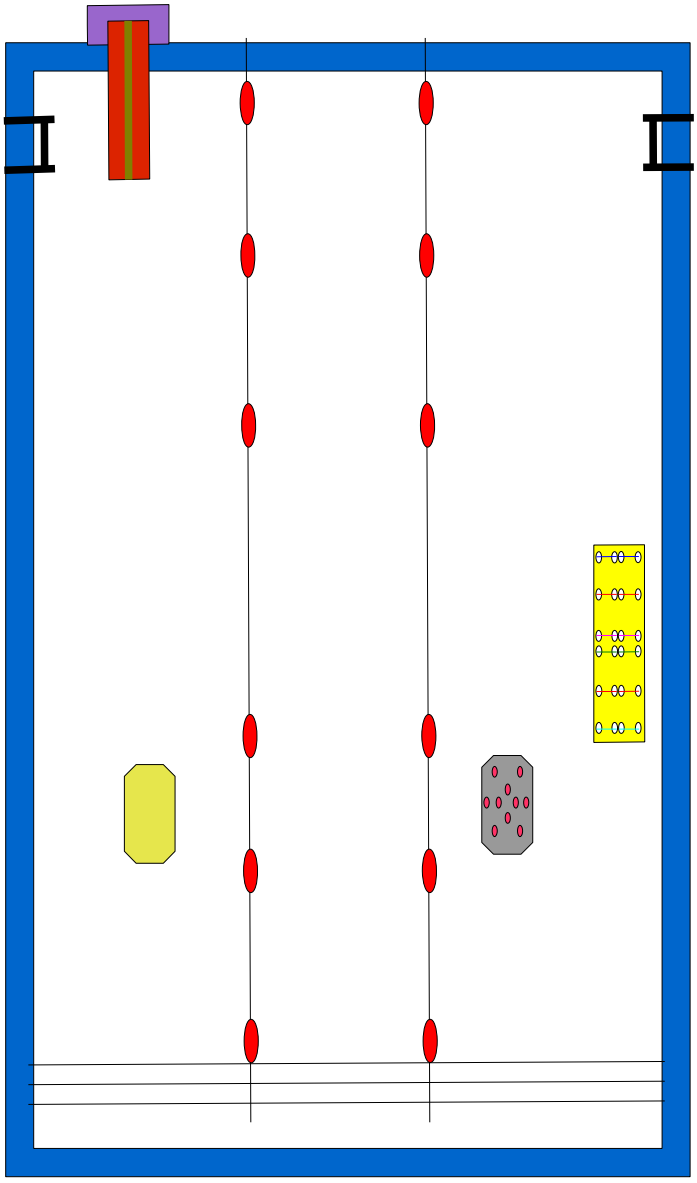
(Jouer ensemble et contre)



Cycle 3
Petit Bassin

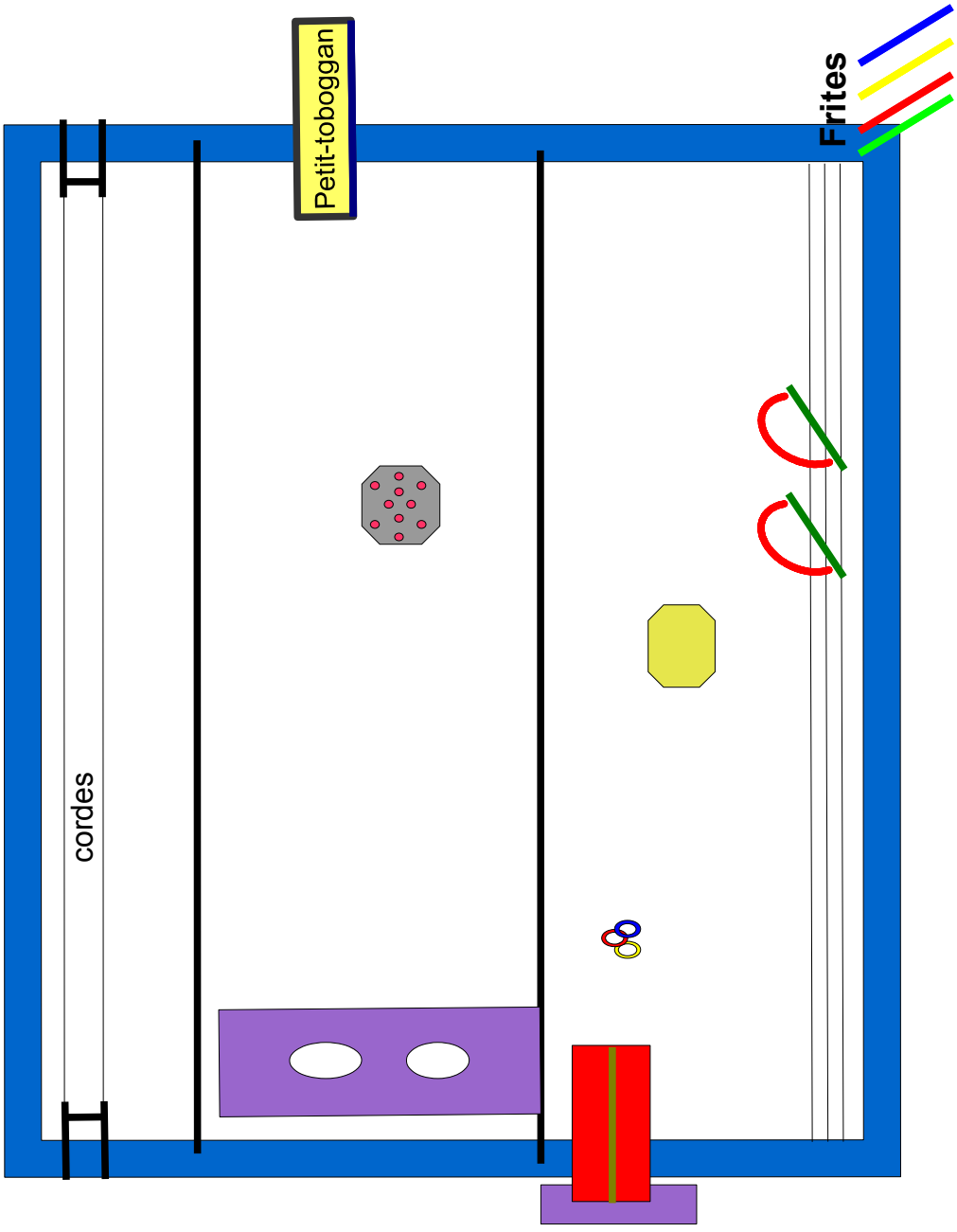


<u>Propositions d'exercices:</u>
<u>3 zones</u>:
- zone bigliss rouge
  - Départ bigliss (allonger sur le ventre ou sur les fesses), déplacement ventrale ou dorsale jusqu'au roché puis passage sous les demi-cerceaux
- zone centrale :
  - Déplacement libre (frittes, planche, etc)
- zone immersion :
  - Départ saut du mur, passer sous la cage puis monter sur le tapis jaune avant de regagner les escalier



Cycle3 Maternelles

Petit Bassin



Déplacement Immersion Ludique

<u>Cycle 3 : Division en groupe de niveau, possibilité d'aller dans le grand bassin pour les plus fort</u>

Conclusion

Il est à noter que ce projet pédagogique s'adresse aux éducateurs et enseignants intervenant à la piscine des Grésilles. Il a été conçu avec la sensibilité et les connaissances des éducateurs en tenant compte des conditions d'utilisation du matériel.

Cette organisation pédagogique fera découvrir à l'enfant le milieu aquatique avec plaisir.

Les ateliers effectués durant le semestre permettront d'éveiller la curiosité de l'enfant, son envie d'aller à la piscine et développeront sa confiance.

Cette approche du milieu aquatique va permettre à l'élève de maîtriser la flottaison, l'équilibre, l'immersion, la respiration et ensuite d'approcher les différentes techniques de nage.

Ce document devrait servir de base commune pour permettre à l'ensemble des intervenants de travailler dans le même sens.

Annexes

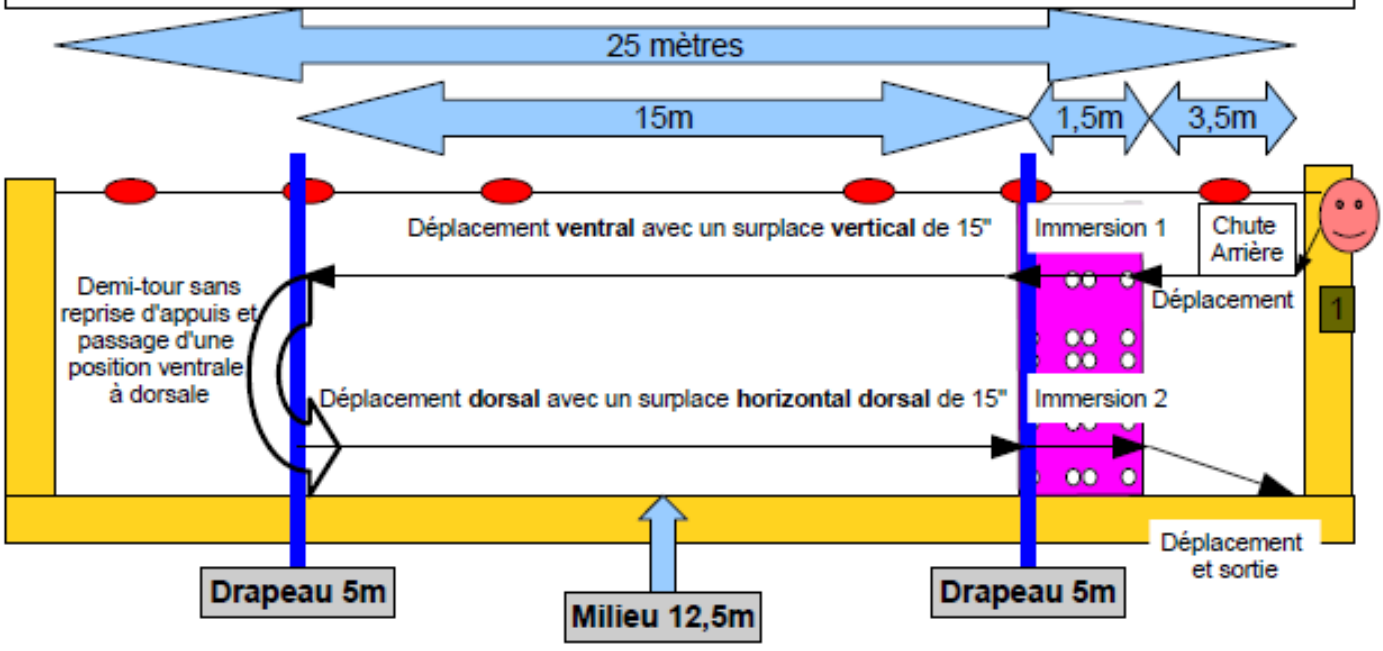
- Annexe 1 :
  - Parcours ASSN
  - Attestation ASSN
- Annexe 2 :
  - Tenues de bain autorisées
  - Tenues NON autorisées

Sommaire

Annexe 1

Parcours du Savoir-Nager

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et <u>sans lunettes</u>.
Le parcours se fait sur une distance de 40m et se déroule de la façon suivante : Chute arrière, déplacement sur 3,5m, immersion sur 1,5m, déplacement ventral sur 15m avec un surplace verticale de 15", demi-tour, déplacement dorsal sur 15m avec un suplace horizontal dorsal de 15", immersion sur 1,5m et déplacement ventral sur les 3,5 dernier mètres pour regagner le bord.



Annexe 2

VILLE DE DIJON
Extrait de l'Arrêté permanent portant règlement de l'utilisation des Piscines Municipales
(texte intégral disponible en Mairie et dans les établissements sportifs concernés)

Tenues de bain autorisées

Slip de bain

Boxer

Maillot de compétition

Maillot classique

Loisir femme

Maillot shorty

Annexe 2

VILLE DE DIJON
Extrait de l'Arrêté permanent portant règlement de l'utilisation des Piscines Municipales
(texte intégral disponible en Mairie et dans les établissements sportifs concernés)

Tenues de bain NON autorisées

Short Homme

Jupette de bain

Loisir Femmes
(short, paréo…)

- Les tenues non collantes à la peau et les COMBINAISONS thermiques ne sont PAS autorisées.
- Les combinaisons T-shirts anti-UV ne sont PAS autorisées *excepté pour les – de 8 ans en piscine découverte*