

## Objectifs d'apprentissage

**Descriptif des objectifs d'apprentissage de l'enseignement de la natation (accoutumance à l'eau) à l'école définis en neuf étapes et conseils pour l'enseignement aux 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> primaires**

- 1 - 2 (max. 3) étapes par année
- Buts des étapes = buts minimaux
- Au début d'un cycle d'enseignement de natation, évaluation des capacités des enfants
- Les buts d'apprentissage sont basés sur le modèle clé natation
- Le travail sur les éléments clés amène les élèves aux mouvements clés et aux formes finales de la nage
- L'idéal serait que l'école travaille avec le carnet de natation et l'utilise comme moyen de référence. Mais il est aussi possible de distribuer les insignes des Tests suisses de natation (tests de base, tests de natation et combi-tests) en faisant les étapes scolaires de natation
- Les buts des étapes scolaires de natation sont **plus exigeants** que ceux des tests de base
- **Il faut réussir 4 exercices sur les 6 demandés pour pouvoir coller l'étiquette du test sur le cahier**
- Le « Contrôle de sécurité aquatique CSA » est intégré dans l'étape 5. Vous trouvez des informations détaillées sur notre site internet [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch)



## Etape 1

- a. **Petit plongeur** : debout, s'immerger complètement en retenant sa respiration pendant 5 sec. min, respirer au-dessus de l'eau  
*Eau à hauteur de poitrine*
- b. **Bain de bulles** : debout, s'immerger complètement pendant 3 sec. min. et expirer visiblement sous l'eau par la bouche et / ou par le nez  
*Eau à hauteur de poitrine*
- c. **Se déplacer dans l'eau** : se déplacer ou courir dans l'eau en se propulsant à l'aide des bras  
*Eau à hauteur de poitrine*
- d. **Avion** : flotter en position ventrale pendant 3 sec. min. avec une position correcte de la tête, bras tendus sur les côtés ou en avant  
*Eau à hauteur de poitrine*
- e. **Nénuphar** : flotter en position dorsale pendant 3 sec. min. avec une position correcte de la tête, bras tendus sur les côtés ou derrière la tête  
*Eau à hauteur de poitrine*
- f. **Saut** : sauter librement les pieds en avant depuis le bord du bassin avec immersion immédiate complète du corps  
*Eau à hauteur de poitrine*



## Etape 2

- a. **Pompe à air 4x** : debout, inspirer, s'immerger totalement sous l'eau et expirer visiblement sous l'eau par la bouche et / ou par le nez. L'exercice est à effectuer 4x sans interruption, le rythme de respiration est régulier  
*Eau à hauteur de poitrine*
- b. **Œil de poisson** : s'immerger, ouvrir les yeux et reconnaître un objet, un chiffre ou une couleur sous l'eau  
*Eau à hauteur de poitrine*
- c. **Flèche ventrale** : glisser pendant 5 sec. min. en position ventrale bras tendus en avant, avec une position correcte de la tête et en se poussant depuis le bord du bassin ou du sol  
*Eau à hauteur de poitrine*
- d. **Flèche dorsale** : glisser pendant 5 sec. min. en position dorsale bras tendus derrière la tête et en se poussant depuis le bord du bassin ou du sol  
*Eau à hauteur de poitrine*
- e. **Nage du phoque dorsal** : effectuer des battements de jambes alternés en position dorsale tendue sur 8 m, avec une position correcte de la tête et en se poussant depuis le bord du bassin ou depuis le sol. Les mains peuvent effectuer des mouvements de propulsion le long du corps ou sont tendus derrière la tête  
*Eau à hauteur de poitrine*
- f. **Nage du phoque ventral** : effectuer des battements de jambes alternés en position ventrale tendue sur 5 m sans respirer, avec une position correcte de la tête et en se poussant depuis le bord du bassin ou depuis le sol. Les mains peuvent effectuer des mouvements de propulsion le long du corps ou sont tendus en avant  
*Eau à hauteur de poitrine*



### Etape 3

- a. **Pompe à air** : debout, inspirer, s'immerger totalement sous l'eau et expirer visiblement sous l'eau par la bouche et / ou par le nez. L'exercice est à effectuer pendant 30 sec. avec un rythme de respiration régulier  
*Eau à hauteur de poitrine*
- b. **Tonneau** : les bras entourent les jambes pliées, les genoux sont appuyés contre la poitrine, se laisser flotter sur l'eau pendant 7 sec.  
*Eau à hauteur de poitrine*
- c. **Battements de jambes avec respiration** : effectuer des battements de jambes alternés à la surface de l'eau sur 8 m, avec une position correcte de la tête en expirant de manière visible. Possibilité de se remettre debout pour respirer si nécessaire (max.1x)  
*Eau à hauteur de poitrine*
- d. **Nage sur 12 m** : nager en position ventrale ou dorsale sur 12 m en eau profonde, sans accessoires  
*140 cm - les enfants n'ont pas pieds*
- e. **S'immerger et passer dans un tunnel** : s'immerger, se pousser du mur, glisser et passer à travers un cerceau complètement immergé. Effectuer un parcours de 3 m environ sous l'eau en se propulsant  
*Eau à hauteur de poitrine*
- f. **Chandelle avant** : effectuer une chandelle avant en eau profonde et s'immerger complètement  
*140 cm - les enfants n'ont pas pieds*



## Etape 4

- a. **Superman sur 12 m** : en position tendue, un bras le long du corps, l'autre tendu en avant, effectuer des battements de jambes alternés sur le ventre en expirant de manière visible sous l'eau, puis se tourner sur le côté pour respirer  
*Eau à hauteur de poitrine*
- b. **Battements de jambes en position ventrale** : effectuer des battements de jambes alternés en position ventrale tendue sur 16 m, en effectuant des mouvements libres de propulsion avec les bras. Expirer dans l'eau et inspirer librement  
*Eau profonde*
- c. **Nage dorsale** : effectuer 16 m en position dorsale avec battements de jambes alternés et un mouvement de propulsion libre des bras, retour des bras au-dessus de l'eau  
*Eau profonde*
- d. **Vrille** : effectuer 10 m de battements de jambes alternés avec une rotation de la position ventrale à la position dorsale et une rotation de la position dorsale la position ventrale. La position des bras est libre  
*Eau profonde*
- e. **Slalom** : s'immerger, se pousser du mur et se déplacer librement sous l'eau sur 5 m en passant à travers 2 cerceaux immergés et décalés  
*Eau à hauteur de poitrine*
- f. **Plongeon** : plonger en avant depuis la position assise, à genoux, accroupie ou debout en se laissant glisser et en passant à travers un cerceau au fond de l'eau  
*Eau profonde*



## Etape 5

- a. **3 mouvements de brasse avec les jambes** : effectuer un mouvement de propulsion / poussée des jambes, pieds tournés vers l'extérieur, puis fermer les jambes en un coup de fouet avec une phase de glisse visible, bras tendus en avant  
*Eau à hauteur de poitrine*
- b. **Mouvements de brasse avec les bras sur 8 m** : traction symétrique des bras avec coudes pliés pendant la traction, visage immergé, expiration dans l'eau. Poser les pieds en cas de besoin d'air (max. 1x) ou avec une inspiration en position de nage. Mouvements de jambes libres  
*Eau à hauteur de poitrine*
- c. **Aileron de requin sur 12 m** : corps tendu, un bras plaqué le long du corps, l'autre tendu devant la tête, battements de jambes alternés en position ventrale. Pour inspirer, soulever le coude du bras plaqué pour former un « aileron de requin », inspirer sur le côté et ramener le bras  
*Eau à hauteur de poitrine*
- d. **Culbute** : effectuer une roulade avant depuis le bord du bassin avec immersion complète, puis revenir jusqu'au bord du bassin en nageant  
*Eau profonde*
- e. **Pédalage sur place** : se maintenir à la surface de l'eau pendant 1 minute avec des mouvements de bras et de jambes libres, par ex. rétropédalage ou battements de jambes, pagayage avec les bras  
*Eau profonde*
- f. **Nage sur 50 m** : technique au choix, changement de position autorisé, sans accessoires  
*Eau profonde*

**La réunion des exercices d/e/f forme le contrôle de sécurité aquatique (CSA)**



## Etape 6

- a. **Crawl sur 16 m** : nager en crawl sur 16 m avec battements jambes alternés corrects, retour des bras aérien, respiration sur les côtés  
*Eau profonde*
- b. **Dos sur 25 m** : nager 25 m en position dorsale avec une position correcte de la tête, retour des bras aérien, battements de jambes alternés réguliers, déclenchés depuis les hanches avec les pieds souples légèrement tournés vers l'intérieur  
*Eau profonde*
- c. **Plongeon de départ** : debout ou accroupi au bord du bassin, avec une phase de glisse jusqu'à la surface de l'eau et une position du corps tendue  
*Eau profonde*
- d. **Roulement de tronc sur 16 m** : en se repoussant du mur avec des battements de jambes alternés, effectuer 16 m en roulant 2x de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa. Les bras restent tendus derrière la tête pendant tout l'exercice  
*Eau à hauteur de poitrine*
- e. **Brasse sur 12 m** : en se repoussant du mur avec les jambes, traction symétrique des bras avec coudes pliés pendant la traction jusqu'à hauteur d'épaules, visage immergé, expiration dans l'eau. Poser les pieds en cas de besoin d'air (max. 2x). Coordination correcte entre les jambes et les bras : pendant la traction des bras, les jambes restent tendues pour favoriser la glisse. Les bras sont ramenés à l'avant en même temps que les jambes sont repliées. Au début du mouvement de fouet des jambes, les bras sont tendus jusqu'à ce que la traction des bras commence  
*Eau à hauteur de poitrine*
- f. **Virage sous l'eau** : debout, s'immerger et nager en direction du mur situé à une distance de 5 m, virer sous l'eau et rapporter un objet lesté posé à 2 m du mur. Technique de propulsion libre  
*Eau à hauteur de poitrine*



## Etape 7

- a. **Crawl avec un bras sur 25 m** : le bras passif est tendu en avant, expiration dans l'eau, changement de bras après 12 m, inspiration sur les côtés après tous les 2 mouvements de bras  
*Eau profonde*
- b. **Dos avec un bras sur 25 m** : le bras passif est tendu le long du corps, changement de bras après 12 m. Phase de traction et de poussée des bras et des mains bien visible  
*Eau profonde*
- c. **Essuie-glace sur 8 m** : les bras créent un appui par des mouvements des bras et des mains vers l'intérieur et vers l'extérieur avec une orientation des coudes vers l'avant. Le visage est immergé avec une position correcte de la tête (pas de « mouvement de brasse », ni de propulsion des jambes). Possibilité de se remettre debout pour respirer si nécessaire (max. 1x)  
*Eau profonde*
- d. **Brasse sur 16 m** : nage complète. Mouvement de propulsion / poussée des jambes efficace, traction symétrique des bras avec coudes pliés pendant la traction, visage immergé, expiration dans l'eau. Coordination correcte entre bras et respiration  
*Eau profonde*
- e. **Nage sur 100 m** : sans arrêt, technique de nage libre, changement de nage possible  
*Eau profonde*
- f. **Nage sous l'eau sur 8 m** : plonger, nager 8 m sous l'eau, technique de nage libre. La distance du parcours se termine au moment où une partie du corps sort de l'eau  
*Eau profonde*



## Etape 8

- a. **Crawl sur 25 m** : nage complète, respiration sur le côté avec un rythme régulier (tous les 2 ou 3 temps)  
*Eau profonde*
- b. **Dos sur 50 m** : nage complète  
*Eau profonde*
- c. **Brasse sur 25 m** : nage complète. Mouvement de propulsion / poussée des jambes efficace, traction symétrique des bras avec coudes pliés pendant la traction, avec une coordination correcte entre jambes, respiration et bras  
*Eau profonde*
- d. **Nage sur 200 m** : technique de nage libre, sans arrêt, sans limite de temps  
*Eau profonde*
- e. **Pagayage sur le dos** : 10 m de pagayage par la tête, lentement et sans éclaboussure. La propulsion est effectuée par les mains à la hauteur des hanches  
*Eau à hauteur de poitrine ou profonde*
- f. **Plongée aux anneaux** : en position à genoux plonger et ramasser en une fois 4 objets lestés au fond du bassin, répartis sur surface de 10m<sup>2</sup>  
*Eau profonde, min. 150 cm*



## Etape 9

- a. **Crawl sur 50 m** : nage complète, respiration sur le côté avec un rythme régulier (tous les 2 ou 3 temps)  
*Eau profonde*
- b. **Dos sur 50 m** : nage complète, avec une coordination correcte des jambes, bras, et respiration  
*Eau profonde*
- c. **Nage sur 300 m** : technique de nage libre, sans arrêt, sans limite de temps  
*Eau profonde*
- d. **Virage simple à la surface de l'eau** : nager en direction du mur à une distance de 5 m, toucher le mur avec une main en crawl ou deux mains en brasse, se retourner, un bras passe au-dessus de l'eau, faire la flèche en se poussant avec les deux pieds. Après la transition de la phase de glisse à la nage, effectuer 2-3 tractions  
*Eau profonde*
- e. **Cuvette** : pagayage sur place sur le dos, ramener les jambes, tibias parallèles à la surface de l'eau, jusqu'à ce que les cuisses se trouvent en position verticale. Rotation de 360° puis extension des jambes jusqu'à la position dorsale  
*Eau à hauteur d'épaules*
- f. **Nage de sauvetage sur 16 m** : tirer ou pousser un / une camarade avec une nage de transport ou une nage de sauvetage, voir SSS  
*Eau à hauteur d'épaules*

## Etapes dépendantes du nombre de leçons de natation par année

Cette table est indicative. Les buts à atteindre dépendent aussi du niveau de formation de l'enseignant, de la possibilité de pouvoir travailler en petits groupes, du temps à disposition pour aller à la piscine et de la composition des classes.

Si une étape est sautée, les contenus doivent toutefois être maîtrisés de façon à ce que les exercices des étapes suivantes puissent être correctement exercés et testés.

Les leçons de natation et les encouragements doivent être complétés dans le domaine privé et familial

	<b>Ecole enfantine</b>	<b>1<sup>re</sup> primaire</b>	<b>2<sup>e</sup> primaire</b>	<b>3<sup>e</sup> primaire</b>	<b>4<sup>e</sup> primaire</b>	<b>5<sup>e</sup> primaire</b>	<b>6<sup>e</sup> primaire</b>
<b>Bloque de 10 leçons ou 2 x 6 leçons</b>	Accoutumance à l'eau	Etape 1	Etape 3	Etape 4	CSA + Etape 6	Etape 7	Selon la situation
<b>15 à 18 leçons (bimensuelles)</b>	Accoutumance à l'eau	Etape 2	Etape 4	Etape 6 + CSA	Etape 7	Etape 8	Selon la situation
<b>30 à 36 leçons (hebdomadaires)</b>	Etape 1	Etape 3	Etape 5 (CSA inclus)	Etape 7	Etape 9	Selon la situation	Selon la situation