

HEPVS | PHVS



Haute école pédagogique du Valais
Pädagogische Hochschule Wallis

NATATION

Livret de l'apprenti nageur





petit doigt qui entre
dans l'eau

regard vers le haut

avant-bras
contre l'oreille

la hanche conduit
le mouvement

mousse
au bout des pieds



une oreille
reste sous l'eau

rotation latérale
de la tête

coude haut

s'allonger, loin devant
loin derrière

battements,
jambes quasi tendues,
chevilles souples

N A T A T I O N

BIENVENUE dans le monde de la natation !

Ce livret va te permettre d'évaluer tes progrès et comprendre les éléments qui feront de toi un nageur, confiant et à l'aise dans cet élément.

Avant de débiter, il te faudra tout d'abord découvrir l'eau en devenant ami(e) avec elle. Se laisser gicler, se mouiller, jouer, s'accoutumer... seront les premiers pas à franchir ! Suite à cela, pour atteindre les exercices demandés, il te faudra parfois répéter, varier, persévérer.

Nous te souhaitons beaucoup de plaisir et de découvertes !

Classe / degré	Enseignant de natation
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

A respecter



Attitudes

Je marche à l'intérieur de la piscine.

Je range mes affaires.

Je reste calme dans les vestiaires.

J'attends les consignes de mon enseignant(e) avant d'entrer dans l'eau. J'écoute et respecte les consignes.

Je saute uniquement depuis les endroits autorisés.

Je prends une douche tiède-froide (tête-nuque-ventre) avant et après la leçon.

Tenue de bain et accessoires

Je porte un maillot de bain, longueur maximum à hauteur de genou.

Le slip sous le maillot est interdit.

Après la leçon, j'apporte une attention particulière au séchage de mes cheveux.

Règles pratiques

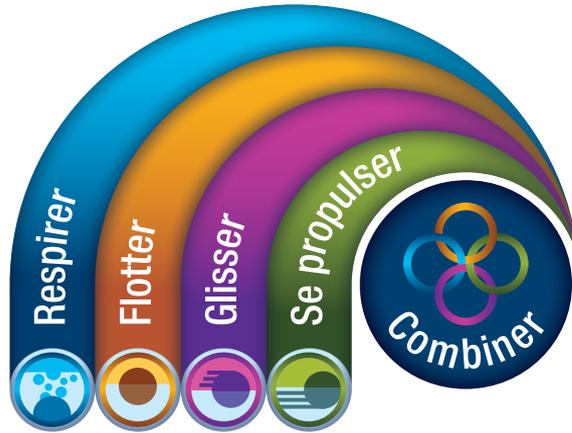
Je peux porter des lunettes de natation si nécessaire.

Le loquet de la porte de la cabine reste ouvert.

Les objets de valeur sont à laisser en classe, à la maison ou auprès de mon enseignant(e).

Apprentissage de la natation

Les éléments clés



Respirer : tu inspires et tu es capable de disparaître complètement sous l'eau en douceur. Tu expires régulièrement (par la bouche et le nez) et tu ouvres les yeux sous l'eau.

La maîtrise de la respiration est fondamentale pour l'apprentissage de tous les styles de nage. Elle aide au réglage de la flottabilité. Les yeux ouverts permettent de se situer dans le milieu aquatique.

Flotter : tu flottes sur le dos ou le ventre en remplissant tes poumons « comme un ballon de baudruche ».

La position de la tête, des bras et des jambes conditionnent la flottaison.

Glisser : tu t'allonges, tu détends la musculature de ta nuque et tu t'équilibres en jouant avec la portance de l'eau.

La tenue correcte de la tête en position ventrale (les yeux regardent le fond du bassin) ou dorsale (les yeux au plafond) permet de glisser.

Se propulser : tu avances, tu recules ou tu vas en profondeur.

En utilisant la résistance de l'eau (gestes précis des bras, des jambes, du dos,...), le déplacement du corps devient efficace.

Combiner : tu associes tous ces éléments.

Les éléments techniques appris permettent de maîtriser

PER (Plan d'études romand) – Evaluation de la natation

	Savoirs-être	Savoirs	Savoirs-faire
CYCLE 1 – NIVEAUX 1 à 2 Attente fondamentale: Expérimente l'immersion-respiration, la flottaison et la glisse			PER CM 13/4 – Mobiliser des techniques et des habiletés motrices en découvrant et en expérimentant le milieu aquatique
1H	<ul style="list-style-type: none"> Respecter les formes d'organisation et les consignes de sécurité mises en place par l'enseignant (cf règles de comportement du livret) 	<ul style="list-style-type: none"> Connaître les éléments clés pour l'apprentissage de la natation Verbaliser les critères permettant de les mettre en pratique 	<ul style="list-style-type: none"> Coordonner immersion et respiration plusieurs fois de suite Combiner un saut depuis le bord suivi de la récupération d'un anneau avec les mains S'équilibrer 5 secondes en position « étoile de mer » Tourner en avant sur un tapis
2H	<ul style="list-style-type: none"> Oser tester, avoir du courage et du plaisir pour effectuer les exercices proposés 		
3H	<ul style="list-style-type: none"> Etre à l'aise dans l'élément Relever un défi selon son niveau S'auto-évaluer lors d'exercices simples 	<ul style="list-style-type: none"> Connaître la poussée d'Archimède Connaître les principes de base d'une « glisse en équilibre sur l'eau » Y associer les critères de la propulsion 	<ul style="list-style-type: none"> Depuis le bord, glisser le plus loin possible à l'aide d'un objet flottant ou sans matériel Progresser en nageant librement sur le ventre et sur le dos, 6 mètres Réaliser un parcours combiné (sauter-aller en profondeur-glisser...)
4H			
CYCLE 2 – NIVEAUX 3-6 Attente fondamentale: Effectue une traversée de bassin en eau profonde			PER CM 23/5 – Mobiliser des techniques et des habiletés motrices en découvrant différentes formes de propulsion en milieu aquatique
5H	<ul style="list-style-type: none"> Respecter les consignes d'organisation et de sécurité Collaborer à l'intérieur d'un travail de groupes 	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre les phénomènes physiques de la coulée-flottaison (poussée d'Archimède) et de la glisse-propulsion (hydrodynamisme) Prendre connaissance des trois styles de nage 	<ul style="list-style-type: none"> Maîtriser le CSA (contrôle de sécurité aquatique - grande): culbute avant (depuis le bord) se maintenir en pédalo 1' nager 50 m Après un plongeon, s'orienter sous l'eau pour rapporter un ou plusieurs objets Traverser en alternant nage ventrale et dorsale (25 m)
6H	<ul style="list-style-type: none"> Gérer peu à peu sa fatigue 		
7H	<ul style="list-style-type: none"> S'autoévaluer et se co-évaluer en fonction de critères des styles de nage Se diriger vers un entraînement autonome 	<ul style="list-style-type: none"> Connaître les critères d'évaluation des différents styles : dos, crawl (avec respiration), brasse (avec respiration), ainsi que pour le plongeon1 	<ul style="list-style-type: none"> Effectuer un parcours subaquatique (plonger, traverser, vriller,...) avec ou sans palmes Coordonner ses mouvements et sa respiration pour un style Dans un parcours (65 m) alterner 2 styles de nage puis transporter un camarade (15 m / sauvetage)
8H			



Tous les exercices s'effectuent où j'ai pied, au petit fond

NIVEAU 1	Je suis capable de...	Pour réussir...
<p>La pompe à air ①</p> 	<p>m'immerger puis ressortir la tête totalement, cinq fois de suite, à un rythme régulier.</p> <p>défi par deux, en se tenant les mains, alterner l'expiration sous l'eau.</p>	<ul style="list-style-type: none">o genoux pliés, bras tendus à l'horizontalo expiration régulière par la bouche et le nez
<p>Le martin-pêcheur ②</p>  	<p>récupérer un anneau au fond de l'eau.</p> <p>défi récupérer deux anneaux avec les mains.</p>	<ul style="list-style-type: none">o pieds au solo expiration sous l'eauo yeux ouverts
<p>Le manchot ③</p>  	<p>sauter depuis le bord et disparaître sous l'eau.</p> <p>défi sauter en effectuant un demi-tour / en donnant la main à un camarade.</p>	<ul style="list-style-type: none">o entrée par les piedso immersion dès l'entrée dans l'eauo expiration sous l'eauo tête dans le prolongement du buste
<p>L'étoile de mer ④</p>  	<p>flotter sur le ventre pendant cinq secondes.</p> <p>défi enchaîner la position « tonneau » (corps groupé) et celle de l'étoile de mer / idem sur le dos.</p>	<ul style="list-style-type: none">o corps allongé, bras en croix, visage dans l'eauo regard au fond du bassin (menton vers la poitrine)o expiration sous l'eau

Le bateau à moteur



⑤

en partant du bord, glisser le plus loin possible à l'aide d'une planche.

défi glisser sur le dos.

- bras tendus pour maintenir la planche à distance
- visage immergé, oreilles cachées par les bras
- jambes en mouvement alternatif (« limonade »)
- expiration sous l'eau

Le petit nageur



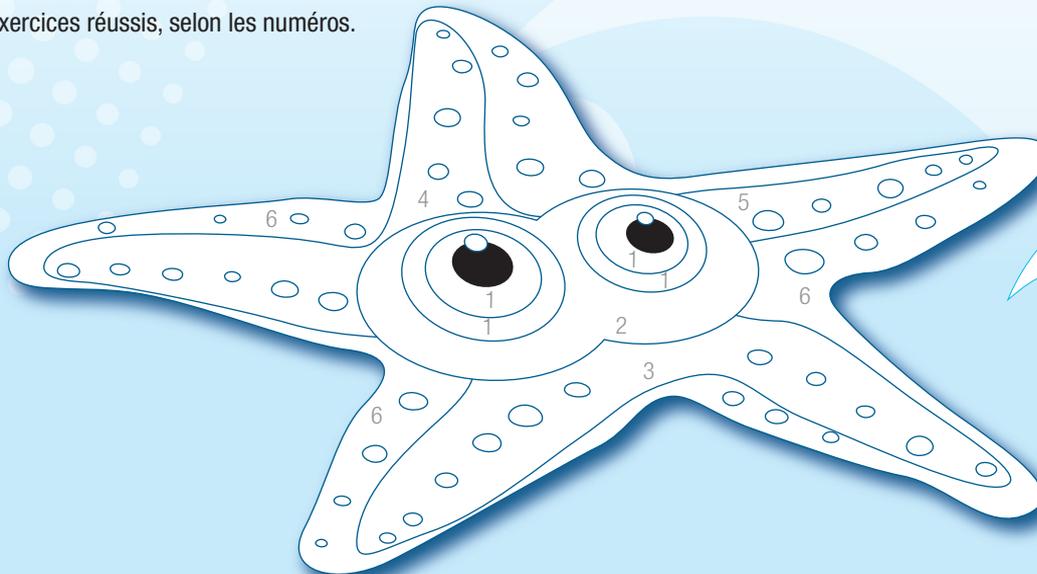
⑥

progresser six mètres en position ventrale (nage libre).

défi allonger la distance, également sur le dos.

- corps allongé
- sur le dos, les yeux regardent au plafond
- nombril à la surface de l'eau
- jambes semi-tendues (« limonade »)

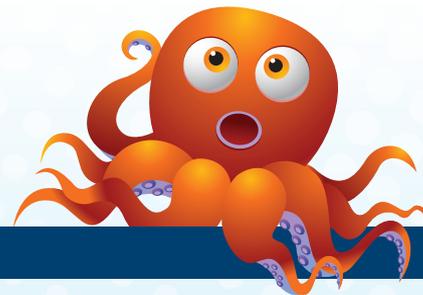
Colorie les exercices réussis, selon les numéros.



Je suis ami
avec l'eau...
J'ai envie
d'apprendre...

Prénom de l'élève Date / / 20 Enseignant

S'équilibrer en position ventrale et dorsale



Tous les exercices s'effectuent où j'ai pied, au petit fond

NIVEAU 2	Je suis capable de...	Pour réussir...
L'otarie 	⑦ passer à l'intérieur d'un tunnel, puis attraper un objet. défi passer sous deux ou trois obstacles sans sortir la tête de l'eau.	<ul style="list-style-type: none">◦ corps allongé en profondeur◦ expiration sous l'eau◦ yeux ouverts◦ choisir les objets selon différents critères (couleur, forme...)
Le nénuphar 	⑧ flotter sur le dos pendant cinq secondes. défi flotter sur le dos en duo, trio.	<ul style="list-style-type: none">◦ départ en douceur, épaules immergées◦ corps détendu, bras écartés sur les côtés et bassin vers le haut◦ regard vers le plafond et oreilles immergées
La culbute 	⑨ tourner en avant sur un tapis. défi tourner en arrière.	<ul style="list-style-type: none">◦ mains ouvertes sur le tapis (au départ)◦ menton posé sur la poitrine◦ poussée des jambes
La flèche 	⑩ glisser en position ventrale pendant cinq secondes. défi glisser à différentes profondeurs / en position « superman ».	<ul style="list-style-type: none">◦ au départ, un pied au mur et épaules immergées◦ poussée des jambes (ressort)◦ bras contre les oreilles◦ mains soudées◦ regard vers le fond et expiration sous l'eau
L'apprenti nageur 	⑪ nager huit mètres sur le dos et sur le ventre au petit fond. défi nager tête sous l'eau avec respiration rapide.	<ul style="list-style-type: none">◦ position du corps idem à la flèche◦ mouvements réguliers des jambes◦ expiration régulière et complète

Le calmar

12

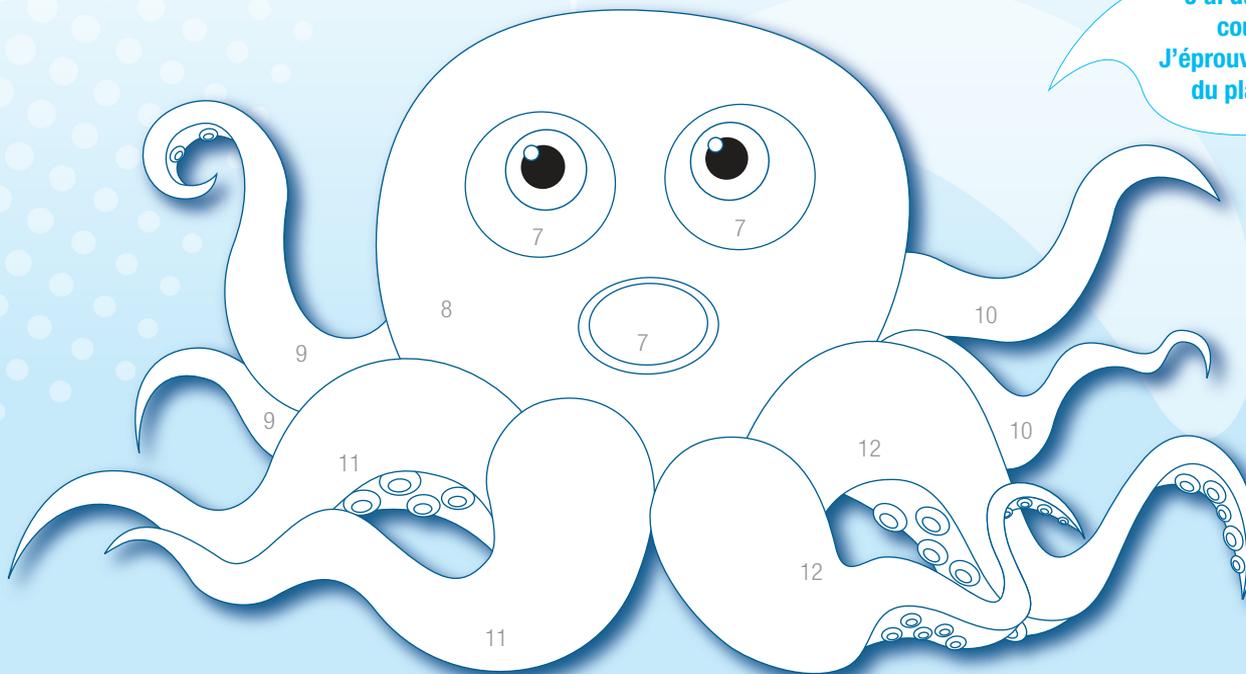
réaliser un parcours sur le ventre et/ou en utilisant différents éléments: échelle, ligne d'eau, tapis, bord...

- o collaboration pour la conception et la réalisation du parcours
- o mémorisation précise du parcours



défi imiter les mouvements choisis par un camarade.

Colorie les exercices réussis, selon les numéros.



Prénom de l'élève Date / / 20 Enseignant

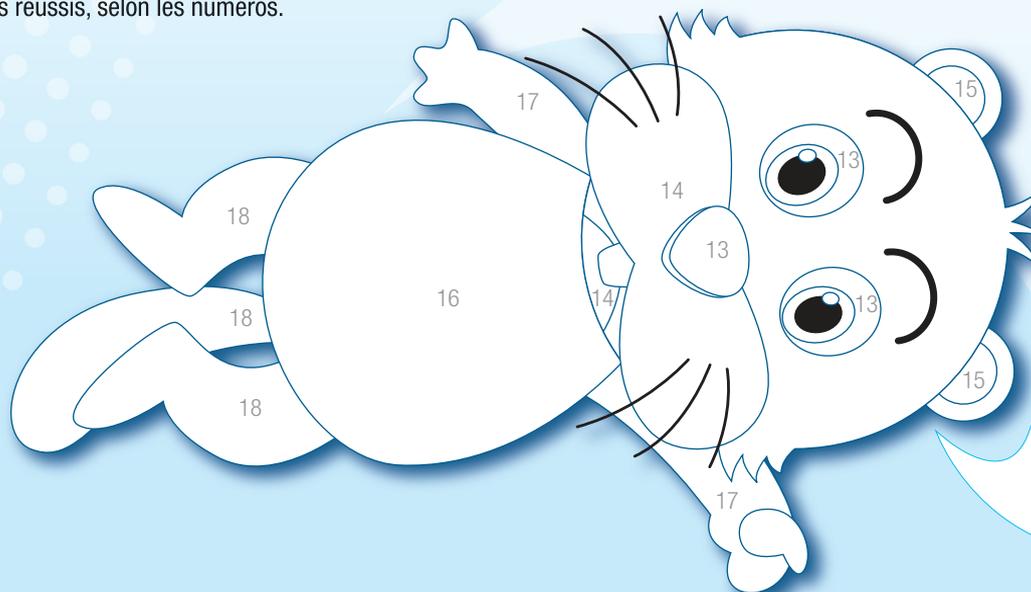


Réaliser préalablement les exercices 1-4-5-6-8-11 en eau profonde

NIVEAU 3	Je suis capable de...	Pour réussir...
<p>Le ski-lift</p> <p>13</p> 	<p>m'allonger sur le ventre et me laisser remorquer le long du bord.</p> <p>défi se laisser tirer par les pieds / idem sur le dos.</p>	<ul style="list-style-type: none">○ glisser en restant parallèle au bord○ corps horizontal, nuque droite
<p>Le sous-marin</p> <p>14</p> 	<p>toucher le fond du bassin avec les pieds avec aide (échelle ou perche).</p> <p>défi toucher le fond avec les mains.</p>	<ul style="list-style-type: none">○ pousser énergiquement avec les mains pour descendre○ corps fin et allongé comme une barre○ expiration contrôlée
<p>Le pédalo</p> <p>15</p> 	<p>pédaler sur place à la verticale le plus longtemps possible.</p> <p>défi effectuer un tour complet sur soi.</p>	<ul style="list-style-type: none">○ les mains ne touchent pas le bord du bassin○ les mains aident à la stabilité○ mouvements calmes
<p>La loutre</p> <p>16</p> 	<p>me propulser vers l'avant puis flotter avec une aide (planche-frites-...).</p> <p>défi lâcher la planche après quelques mètres.</p>	<ul style="list-style-type: none">○ corps allongé○ poussée dynamique et gainage du corps○ confiance en soi après le lâcher de la planche

<p>Le record</p> 	<p>①7 nager en style libre le plus loin possible sans toucher le bord.</p> <p>défi alterner déplacement (nage) et sur place (pédalo).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ mouvements de nage efficaces ○ respect des critères techniques appris ○ respiration contrôlée
<p>Le plongeur</p> 	<p>①8 de la position accroupie, entrer dans l'eau par la tête.</p> <p>défi plonger à travers un cerceau tenu verticalement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ mains soudées ○ tête entre les bras, bras sur oreilles ○ entrée des pieds en dernier dans l'eau ○ oser se lancer

Colorie les exercices réussis, selon les numéros.



Je persévère...
Je cite les critères
de réussite...
Je m'améliore...

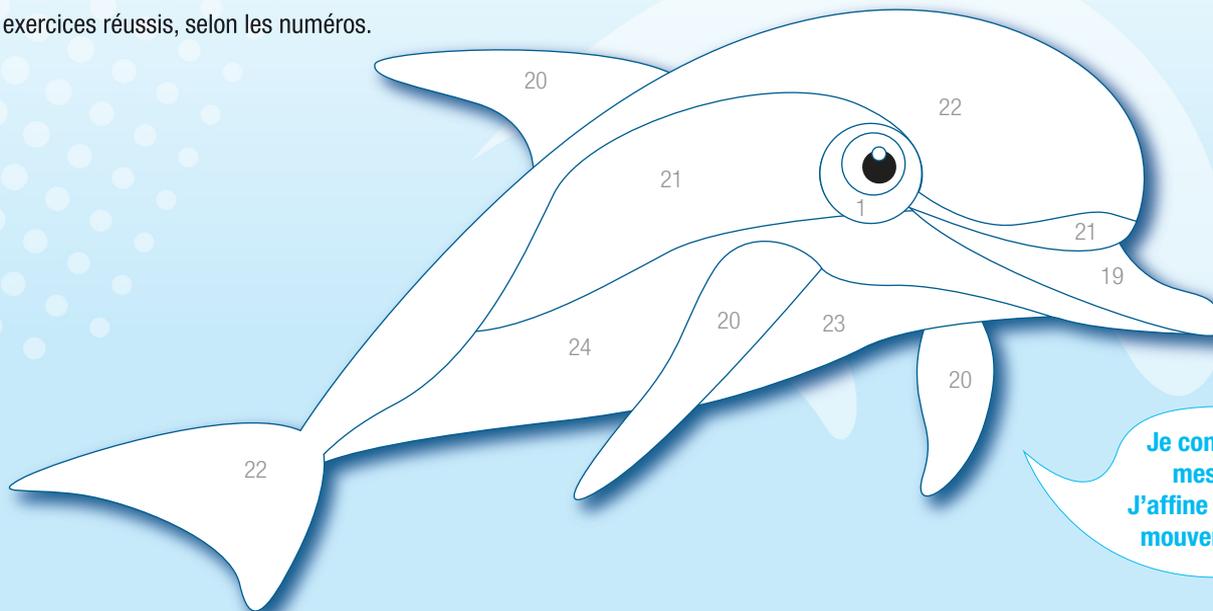
Prénom de l'élève Date / / 20 Enseignant



NIVEAU 4	Je suis capable de...	Pour réussir...
<p>La chaise longue ①9</p> 	<p>parcourir vingt mètres sur le dos en s'aidant d'un accessoire.</p> <p>défi alterner battements rapides et lents / maintenir une planche bras tendus au-dessus des genoux.</p>	<ul style="list-style-type: none">o bassin vers le haut, corps allongé, yeux au plafondo jambes tendues (les genoux ne touchent pas la planche)
<p>Les siamois ②0</p> 	<p>nager en crawl ou crawl dos, synchronisés ou accrochés.</p> <p>défi enchaîner à la fin du parcours une « chorégraphie sous-marine ».</p>	<ul style="list-style-type: none">o technique d'accrochage efficaceo symétrie des mouvementso tempo commun
<p>Le marsouin ②1</p> 	<p>traverser la piscine en alternant nage ventrale et nage dorsale.</p> <p>défi nager le plus loin possible.</p>	<ul style="list-style-type: none">o à chaque cône placé sur le bord, changement de positionso positions horizontale et verticale marquées
<p>Le canard ②2</p> 	<p>après un déplacement en surface, plonger en canard puis toucher le fond du bassin.</p> <p>défi s'asseoir au fond du bassin.</p>	<ul style="list-style-type: none">o tête rentrée et hanches relevéeso descente verticaleo corps gainé

<p>Le cormoran</p> 	<p>②③ après un plongeon, rapporter un ou plusieurs objets.</p> <p>défi concourir par équipes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ expiration progressive ○ mouvements amples et puissants
<p>Le pingouin</p> 	<p>②④ nager avec les palmes dans un parcours.</p> <p>défi déplacer un objet à l'intérieur du parcours.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ battements déclenchés depuis la hanche ○ jambes « tendues » ○ tempo régulier

Colorie les exercices réussis, selon les numéros.



**Je consolide
mes acquis...
J'affine mes
mouvements...**

Prénom de l'élève Date / / 20 Enseignant



NIVEAU 5	Je suis capable de...	Pour réussir...
<p>Le requin</p> 	<p>25 nager le crawl sur le dos et sur le ventre avec la technique requise.</p> <p>défi dissocier les différents mouvements de jambes ou de bras uniquement avec les bras ou les jambes (pull-boy, planche...).</p>	<ul style="list-style-type: none"> traverser le bassin dans les deux styles crawl dos : corps gainé à l'horizontal / pieds « vite » et bras « lent » / entrée alternative des bras tendus au-dessus de la tête / battements régulier des jambes « tendues » crawl : corps gainé à l'horizontal, tête immergée / pieds « vite » et bras « lent » / mains loin devant et loin derrière / passage du pouce sous le corps / battements de jambes tendues réguliers / respiration sur le côté
<p>L'orque</p> 	<p>26 nager sous l'eau sur une longue distance.</p> <p>défi effectuer un parcours sous-marin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> poussée en flèche ventre collé au fond du bassin mouvements puissants et dynamiques expiration progressive
<p>L'exocet</p> 	<p>27 plonger avec élan depuis le bord ou le plot de départ.</p> <p>défi rechercher la hauteur / grouper puis ouvrir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> position carpée, jambes tendues bras tendus, biceps sur les oreilles, mains soudées regard vers l'avant poussée dynamiques des jambes vers le haut et l'avant entrée précise dans l'eau en cherchant la profondeur
<p>Le nageur</p> 	<p>28 nager quinze mètres en crawl, respiration rythmée.</p> <p>défi nager cinquante mètres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> respiration sur deux ou trois temps coordination bras-jambes + respiration rythme régulier

<p>Le polyvalent 29</p> 	<p>dans un parcours, respirer à l'aide du tuba (+ masque et palmes).</p> <p>défi découvrir les éléments de la natation synchronisée et du sauvetage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> o respiration calme o suivi précis du parcours demandé
<p>Le roi de la coordination 30</p> 	<p>se propulser et effectuer des mouvements de brasse en différenciant bras et jambes.</p> <p>défi nager tête sous l'eau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> o brasse: corps horizontal / tirer avec les bras – fouetter avec les jambes – se rattraper en flèche

Autoévaluation: énumère les critères que tu as retenus.

crawl sur
le dos

autres
(nage sous l'eau,
plongeon,...)

crawl

brasse



NIVEAU 6	Je suis capable de...	Pour réussir...
<p>La roulade</p> <p>③1</p> 	<p>tourner plusieurs fois en avant ou en arrière après une flèche.</p> <p>défi effectuer un virage culbute à la fin d'une traversée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ tête rentrée et corps groupé (avant) ◦ aide précise des mains ◦ expiration par le nez (arrière)
<p>Le sauveteur</p> <p>③2</p> 	<p>transporter un camarade sur quinze mètres en lui maintenant la tête hors de l'eau.</p> <p>défi remorquer quelqu'un dans un parcours et déposer le blessé au bord du bassin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ bras tendus, corps à l'horizontal ◦ nage en rétropédalage
<p>Le brasseur</p> <p>③3</p> 	<p>nager 25 mètres en brasse coulée.</p> <p>défi augmenter progressivement le temps de nage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ inspiration lors de la traction ◦ expiration lors de la flèche (souffler sur les doigts) ◦ traction des bras en profondeur ◦ chevilles symétriques et genoux rapprochés (charleston)
<p>Le technicien</p> <p>③4</p> 	<p>alterner les styles de nage.</p> <p>défi varier les tempos de nage / mixer les mouvements de bras et de jambes des différents styles (ex. bras en brasse et jambes en crawl).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ changement régulier de styles ◦ différence de tempo perceptible ◦ dissociation claire

Le synchro

35

réaliser une suite de mouvements différents comportant :
une entrée dans l'eau – des déplacements selon des
styles précis de nage – des figures sub ou sous-aquatiques – un élément final.

- o respect des différents éléments de la chorégraphie
- o mémorisation
- o collaboration, écoute,...



défi créer une suite pour toute la classe.

Autoévaluation: colorie la bulle correspondant à ton niveau.

crawl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
brasse	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nage sur le dos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
autres (nage sous l'eau, plongeon,...)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Prénom de l'élève Date / / 20 Enseignant

Contrôle de sécurité aquatique (CSA)

Pour réussir le CSA, il faut réaliser ces trois éléments à la suite, sans pause :

1. Effectuer une roulade / culbute dans une eau profonde : en position accroupie au bord du bassin, saisir ses chevilles avec ses mains, puis effectuer une rotation avant dans l'eau. Le corps doit être complètement immergé.

2. Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant 1 minute : en position « nénuphar »; si nécessaire, bouger les bras et les jambes pour rester à la surface. Bien entendu, il est aussi possible de bouger les bras et les jambes dans l'eau à la verticale, ce qui est toutefois plus fatigant.

3. Nager 50 m et sortir de l'eau : au signal, nager sur une distance de 50 m. La technique peut être choisie librement. Il est interdit de poser le pied au sol ou de faire une pause lors du virage au bout du bassin. Puis grimper sur le bord du bassin sans utiliser l'échelle.

Degré	Contrôle effectué / réussi	
5H		
6H		
7H		
8H		

Références bibliographiques :

www.mobilesport.ch/natation

Le Monde de la natation. Apprentissage de la natation – Optimiser la technique de natation. Bissig M., Gröbli C., Amos I., Cserépy S.; Bern, Schulverlag, 2004.

Animation HEP : N. Nanchen / L. Saillen
avec la collaboration des enseignants de Martigny

Conception graphique : Graficalia, Martigny
Edition 2014 – Team animation HEP-VS

ondulation du corps

bras loin devant

bras en flèche

genoux collés
le plus longtemps
possible

jambes collées
(sirène)

tirer avec les bras

gainage du corps

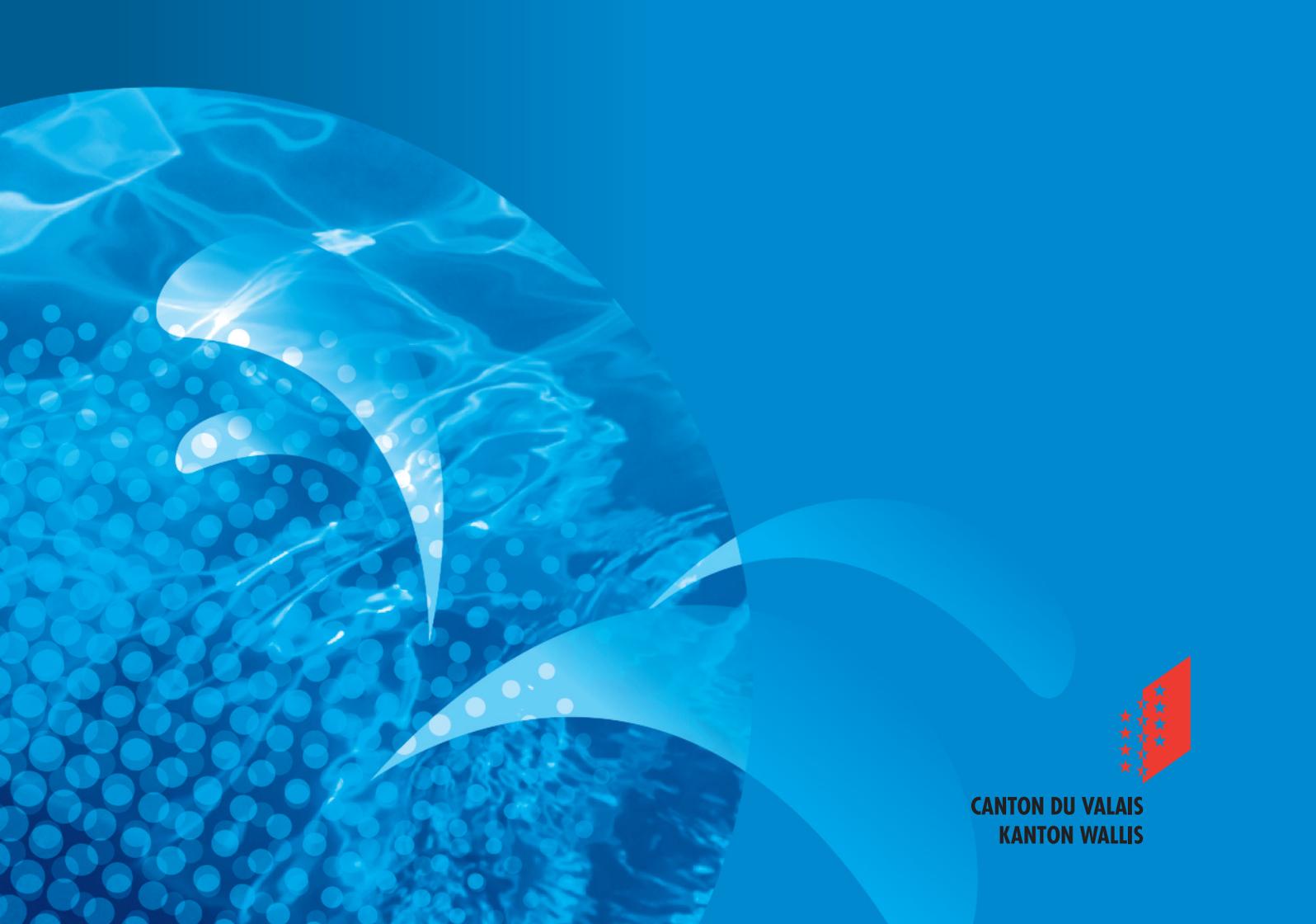
fouet
avec les jambes

jambes serrées

tête protégée

piquer
les bras tendus

N A T I O N



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS