

PISCINE MUNICIPALE



Programme pédagogique

Cycle 2 (CP-CE1-CE2)

Place Georges Charpak - 01170 GEX
04.50.41.66.21
piscine@ville-gex.fr

Document réalisé par l'équipe de la piscine de Gex

Sommaire

- Recommandations	Page 3
- 3 Fiches d'évaluation	Pages 4 à 6
- Fiche de Présence et d'observations	Page 7
- Découpage des séances	Page 8
- Séance 1 et 2 (CP) : Découverte - Evaluation initiale	Page 9
- Séance 1 (CE1/2): Evaluation	Pages 10
- Séance 2 (CE1/2) : Travail par groupe de compétence	Pages 11
- Séances 3 à 5 : Entrées dans l'eau et immersions	Page 12
- Séances 6 et 7 : 6 Parcours mixte, 7 Parcours mixte habillé	Page 13
- Séances 8, 9 (et 10) : Déplacement et zone ludique	Page 14
- Séance 10 en option selon les niveaux : passage des tests	Page 15
- Test du «Pass-Nautique»	Page 16
- Test de l' ASNS (attestation du savoir nager en sécurité)	Page 17
- Séance 11 évaluation finale	Page 18
- Mes affaires de Piscine - La charte du nageur - Le circuit du nageur	Pages 19

Recommandations

L'encadrement des séances :

Ce que dit la législation

« L'encadrement des élèves est défini par classe sur la base suivante :

L'école élémentaire :

- . Moins de 30 élèves, 2 encadrants ; l'enseignant et 1 adulte agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole
- . A partir de 30 élèves, 3 encadrants ; l'enseignant et 2 adultes agréés, professionnels qualifiés ou intervenants bénévoles.

Dans le cas d'une classe comprenant des élèves de maternelle et d'élémentaire, les normes d'encadrements de la maternelle s'appliquent :

- . Moins de 20 élèves, 2 encadrants ; l'enseignant et un adulte agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole.
- . Entre 20 et 30 élèves, 3 encadrants ; l'enseignant et 2 adultes agréés, professionnels qualifiés ou intervenants bénévoles.
- . Plus de 30, 4 encadrants ; l'enseignant et 3 adultes agréés, professionnels qualifiés ou intervenants bénévoles.»

La piscine de Gex vous propose la mise à disposition de 2 MNS agréés pour l'enseignement. Cette organisation permet de fonctionner avec des intervenants qualifiés, dans le respect de la législation.

Ce que nous préconisons

Un taux d'encadrement est spécifique à chaque séance du programme en adéquation à minima avec la réglementation sur la base de moins de 30 élèves de niveau élémentaire. Vous le retrouverez en en-tête de chaque présentation de séance.

Attention :

- . **Eviter le surnombre de parents agréés et non agréés qui dilue dangereusement la responsabilité de chacun.**
- . **Les personnels intervenants sur les groupes doivent être en tenue de bain**
- . **Mettre le prénom des enfants en évidence sur le bonnet de bain**

- Les séances doivent être préparées à l'école pour les raisons suivantes :

- o Gain de temps : Pas ou peu d'explications sur le bord du bassin
- o Sécurité accrue : Les enfants maîtrisent l'aménagement et s'engagent moins au hasard
- o Besoin de moins d'intervenants

- Enfin ce programme est évolutif, si vous rencontrez des difficultés de mise en oeuvre, des améliorations à soumettre, n'hésitez pas à nous faire remonter l'information.

- En cas de doute, contactez les Maîtres-nageurs de la piscine de Gex, au 04.50.41.66.21 afin d'obtenir plus d'informations sur la mise en place de l'activité.

Fiches d'évaluations

- Evaluation initiale: notation avec un point : ●
- Evaluation finale: notation avec un triangle : ▷

Ecole : _____		Classe : _____		Professeur(s) : _____			Observations
Entrée(s) dans l'eau sans lunettes							
Niveaux		0	1	2	3	4	5
Nom - Prénom		Ne rentre pas dans l'eau	Echelle	Saut de la marche	Saut du plot «3» entre les élastiques	Saut du plot au-dessus des élastiques	Plongeon et/ ou Saut chandelle
0	Exemple de notation						Progrès
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

Ecole : _____		Classe : _____		Professeur(s) : _____			Observations
Immersion(s), sans lunettes							
Niveaux	0	1	2	3	4	5	
Nom - Prénom	Garde la tête hors de l'eau	Visage dans l'eau une fois	Passer sous une barre	Passer sous 2 barres à la surface d'un coup	Passer sous 3 barres à la surface d'un coup	Passer sous 1, 2 ou 3 barres au fond d'un coup	
0	Exemple de notation		●			▷	2 gros progrès
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

Ecole : _____		Classe : _____		Professeur(s) : _____			Observations
Déplacement							
Niveaux	0	1	2	3	4	5	
Nom - Prénom	Reste statique	Avec appuis plantaires	Sans appuis plantaires avec aide mur ou frite	Sans aide sur 5m	Dorsale sur 15m	Ventrale sur 15m, tête dans l'eau	
0	Exemple de notation						Gros progrès
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

Ecole : _____ Classe : _____ Professeur(s) : _____														
Nom - Prénom	Présence												Observations	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														

Découpage des séances - CP

Séances	Objectifs et But
1	Séance découverte
2	Evaluation, créer les 3 groupes
3-4-5	Entrées dans l'eau + Immersions
6	Parcours mixte
7	Parcours mixte habillé
8-9-10	Déplacements, Découverte des tests du «Pass-Nautique» et ASNS
11	Evaluation Finale, vérifier la progression

Découpage des séances - CE1/2

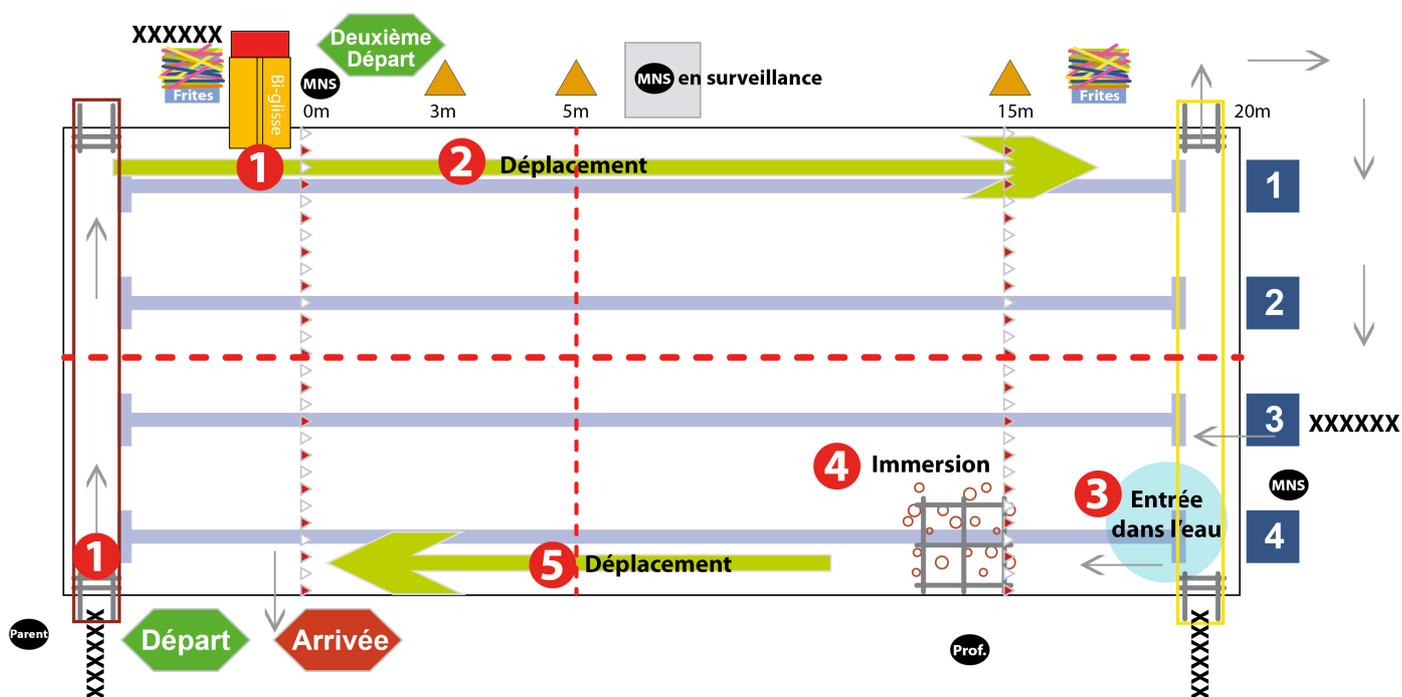
Séances	Objectifs
1	Evaluation créer les 3 groupes
2	Travail par compétence (mise à niveau)
3-4-5	Entrées dans l'eau + Immersions
6	Parcours mixte
7	Parcours mixte habillé
8-9-10	Déplacements, Tests du «Pass-Nautique» et ASNS
11	Evaluation Finale, vérifier la progression

Séance 1 : CP - Découverte

Séance 2 : CP - Evaluation

Encadrement pédagogique recommandé : 1 enseignant, 2 MNS agréés, 1 MNS en surveillance, 1 parent agréé minimum.

1. Départ : descendre par l'échelle, puis se déplacer entre les cordes. Afin de répartir les enfants plus rapidement sur le parcours, possibilité de créer un 2e départ vers le bi-glisse.
2. Déplacement avec ou sans matériel (Evaluation)
3. Entrée dans l'eau au choix (échelle, plot) (Evaluation)
4. Immersion dans la cage (Evaluation)
5. Déplacement sans matériel, possibilité de se tenir au mur



Attention : N'oubliez pas de venir avec les 3 fiches d'évaluations page 4 à 6 complétées des noms et prénoms des élèves (si possible dans l'ordre alphabétique des prénoms)

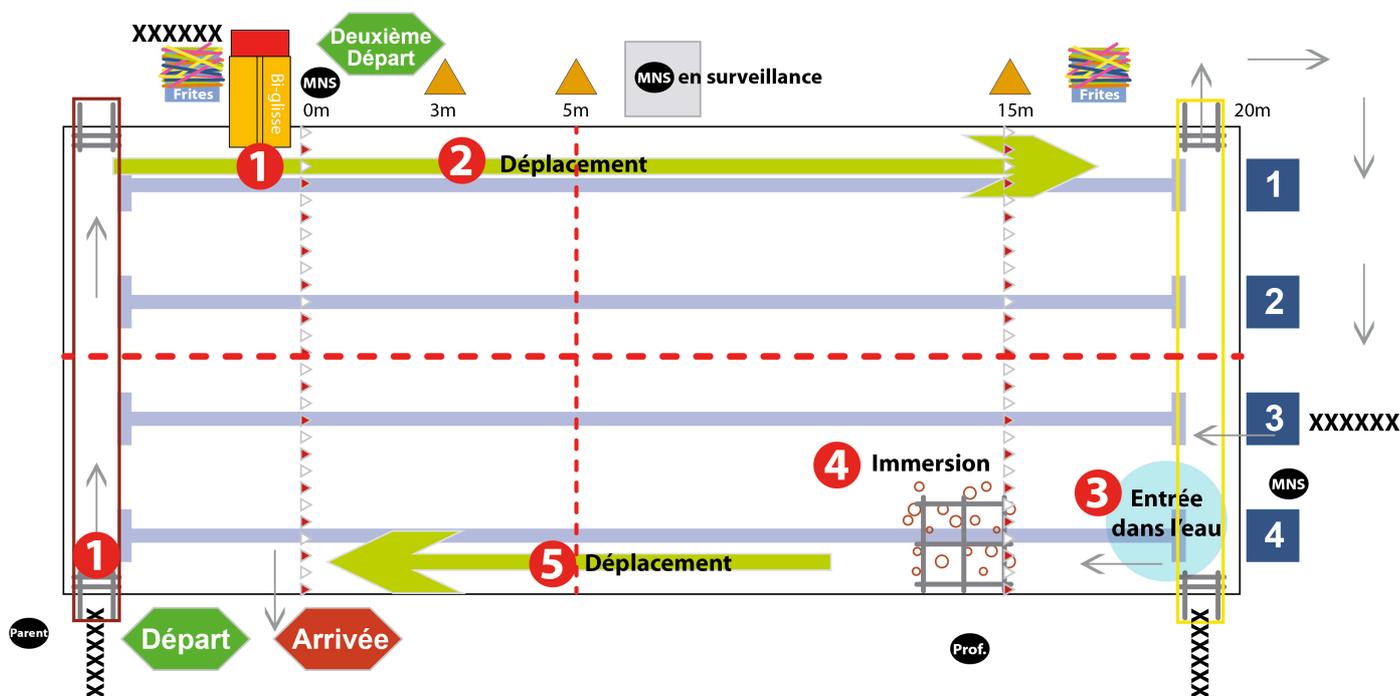
Rapide explication des règles d'usage dans la piscine, ainsi que de l'organisation des secours lors d'un incident. Lors de la séance un essai sera fait pour une évacuation du bassin; 3 coups de sifflet.

Séance 1 : CE1/2 - Evaluation

Encadrement pédagogique recommandé : 1 enseignant, 2 MNS agréés, 1 MNS en surveillance, 1 parent agréé minimum.

1. Départ : descendre par l'échelle, puis se déplacer entre les cordes. Afin de répartir les enfants plus rapidement sur le parcours, possibilité de créer un 2e départ vers le bi-glisse.
2. Déplacement avec ou sans matériel (Evaluation)
3. Entrée dans l'eau au choix (échelle, plot) (Evaluation)
4. Immersion dans la cage (Evaluation)
5. Déplacement sans matériel, possibilité de se tenir au mur

Clôturer la séance avec un travail basé en 2 groupes; groupe 1 sur la découverte et appréhension du monde aquatique, et groupe 2 sur l'amélioration de la technique de nage.



Attention : N'oubliez pas de venir avec les 3 fiches d'évaluations page 4 à 6 complétées des noms et prénoms des élèves (si possible dans l'ordre alphabétique des prénoms)

Rapide explication des règles d'usage dans la piscine, ainsi que de l'organisation des secours lors d'un incident. Lors de la séance un essai sera fait pour une évacuation du bassin; 3 coups de sifflet.

Séances 3 à 5

Entrées dans l'eau + Immersions

Encadrement pédagogique recommandé : 1 enseignant, 2 MNS agréés, 1 MNS en surveillance , 2 parents agréés.

Travail en 3 groupes de niveau. Les groupes sont formés suivant l'évaluation faite en séance 1 ou 2.

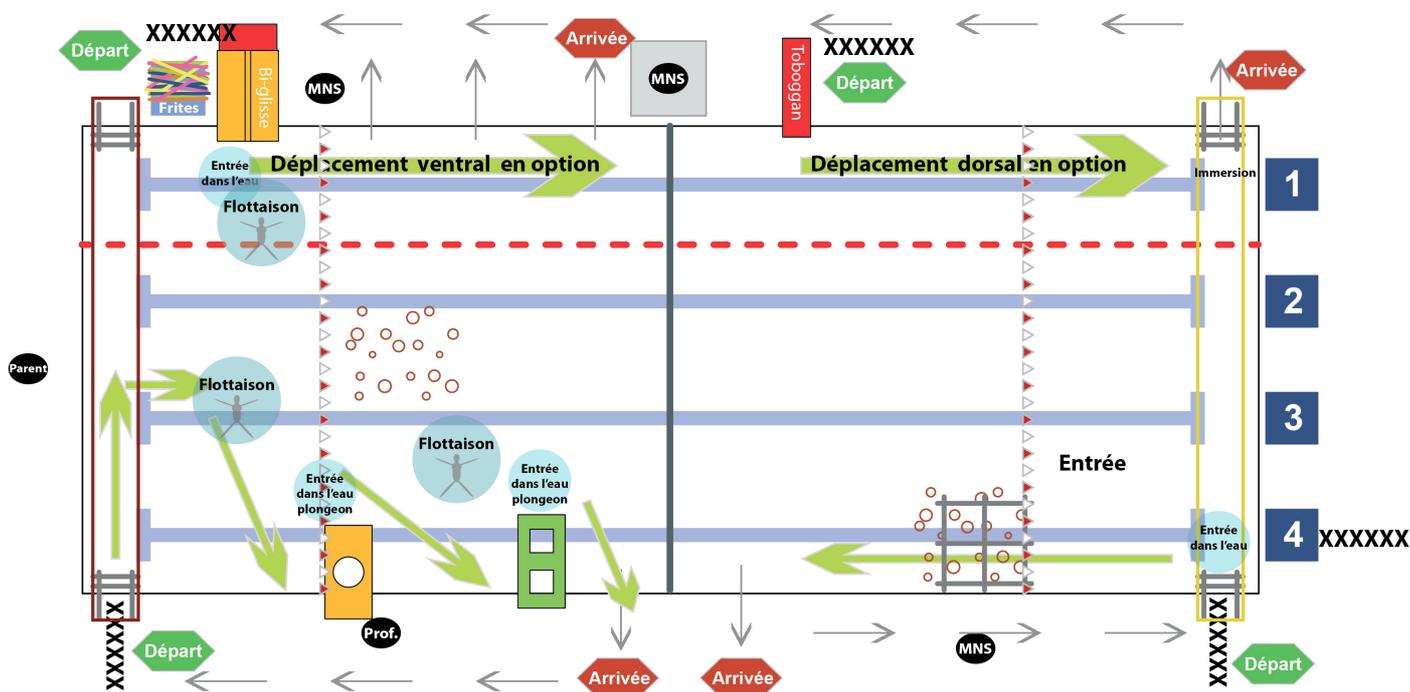
- TRAVAIL SANS FRITES DE PREFERENCE.

- Ces 3 séances sont basées sur l'entrée dans l'eau et l'immersion dans le respect :

1. d'une cohérence pédagogique
2. des règles de sécurité.

Les parcours proposés dans chaque zone sont réfléchis suivant l'objectif à atteindre (immersions et entrées dans l'eau) et surtout suivant le niveau des élèves qui composent le groupe

- Règles de sécurité : Ne pas diviser son groupe. Tous les élèves du groupe réalisent le même parcours.

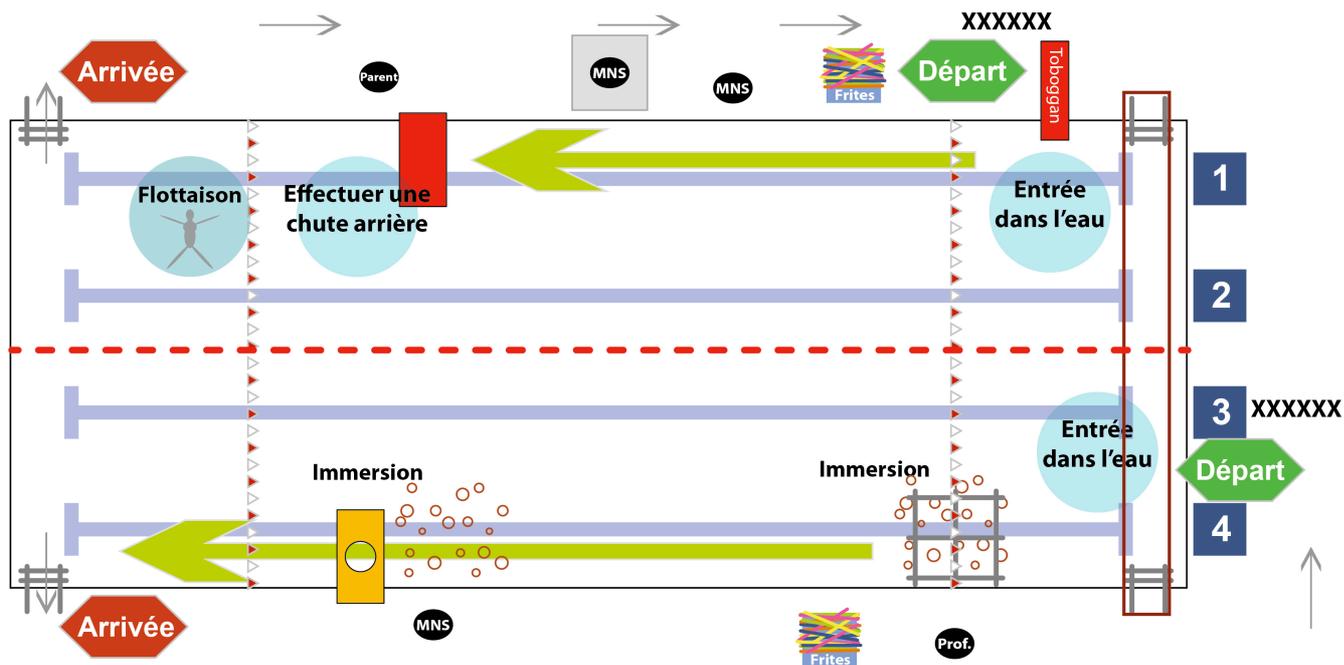


Séance 6 Parcours mixte

Séance 7 Parcours mixte habillé

Encadrement pédagogique recommandé : 1 enseignant, 2 MNS agréés, 1 MNS en surveillance, 2 parents agréés.

Travail sous forme de parcours. Le bassin est composé de 2 parcours distincts. Les enfants sont répartis en 2 groupes de niveau hétérogènes.



Premier Parcours

- Effectuer une entrée dans l'eau au choix du plot 3 ou de l'échelle
- Passer la cage en effectuant des immersions variées : (Passer les barres 1 à 1 - Enchaîner le passage des barres aux différentes profondeurs - Toucher le fond à 1 ou 2 mains - S'asseoir au fond...)
- Se déplacer
- Aller chercher des objets à différentes profondeurs

Second Parcours

- Effectuer une entrée par le toboggan
- Se déplacer
- Effectuer un chute arrière
- Effectuer une flottaison

Séances 8-9-(10)

Déplacements et espace ludique

Encadrement pédagogique recommandé : 1 enseignant, 2 MNS agréés, 1 MNS en surveillance , 1 parent agréé

Séances basées sur la préparation du test du « savoir nager », ainsi que sur le travail du déplacement.

Travail sous forme d'ateliers. La classe est répartie en 3 groupes de niveaux homogènes.

Le bassin est divisé en 3 zones : La première concerne la préparation et le passage du test, la deuxième les équilibres et le déplacement ventral et dorsal, la troisième est une zone ludique.

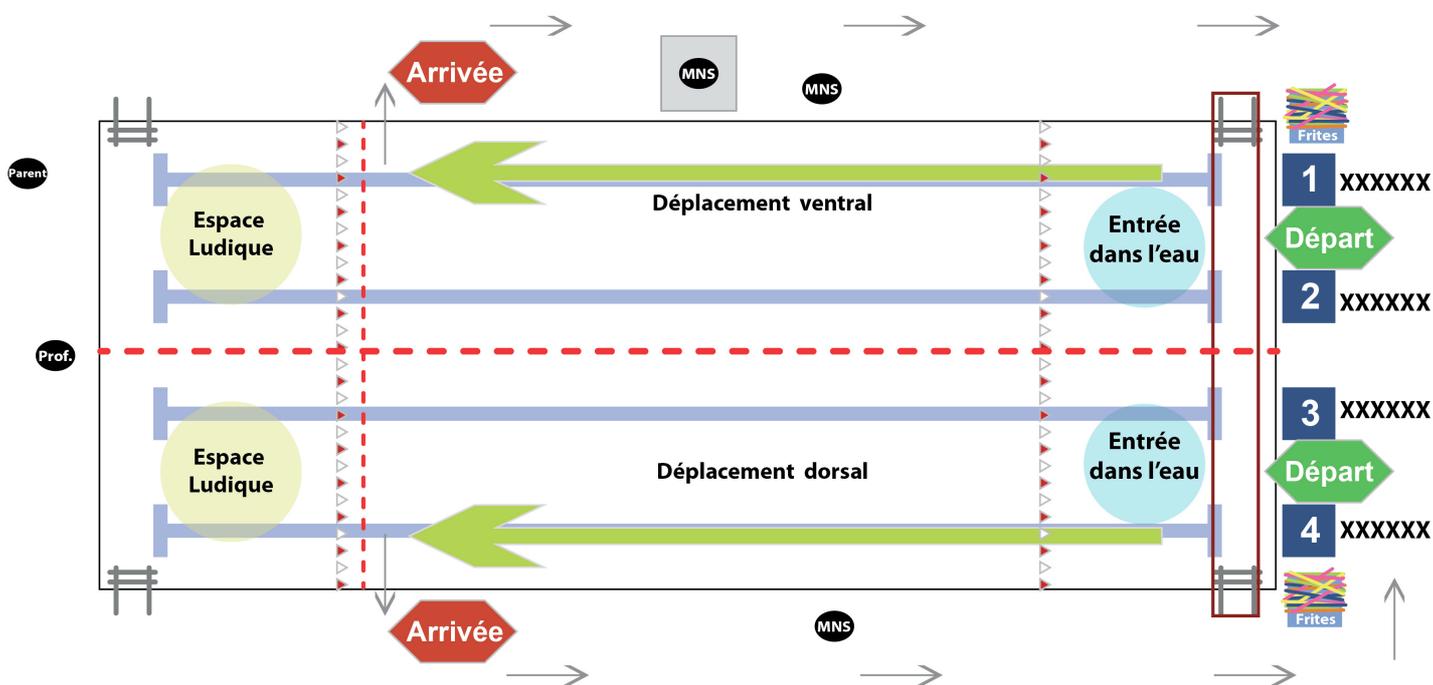
2 Zones déplacements :

Effectuer un travail technique sur le dos et sur le ventre (en s'appuyant sur les fiches exercices en annexes).

Zone d'apprentissage ludique :

Proposer des jeux permettant aux enfants de progresser dans le domaine de l'immersion, des entrées dans l'eau et du déplacement.

Toutes idées de jeux permettant d'atteindre ces objectifs, dans un cadre sécuritaire sont exploitables



Séance 10 en option selon les niveaux

Passage des Tests

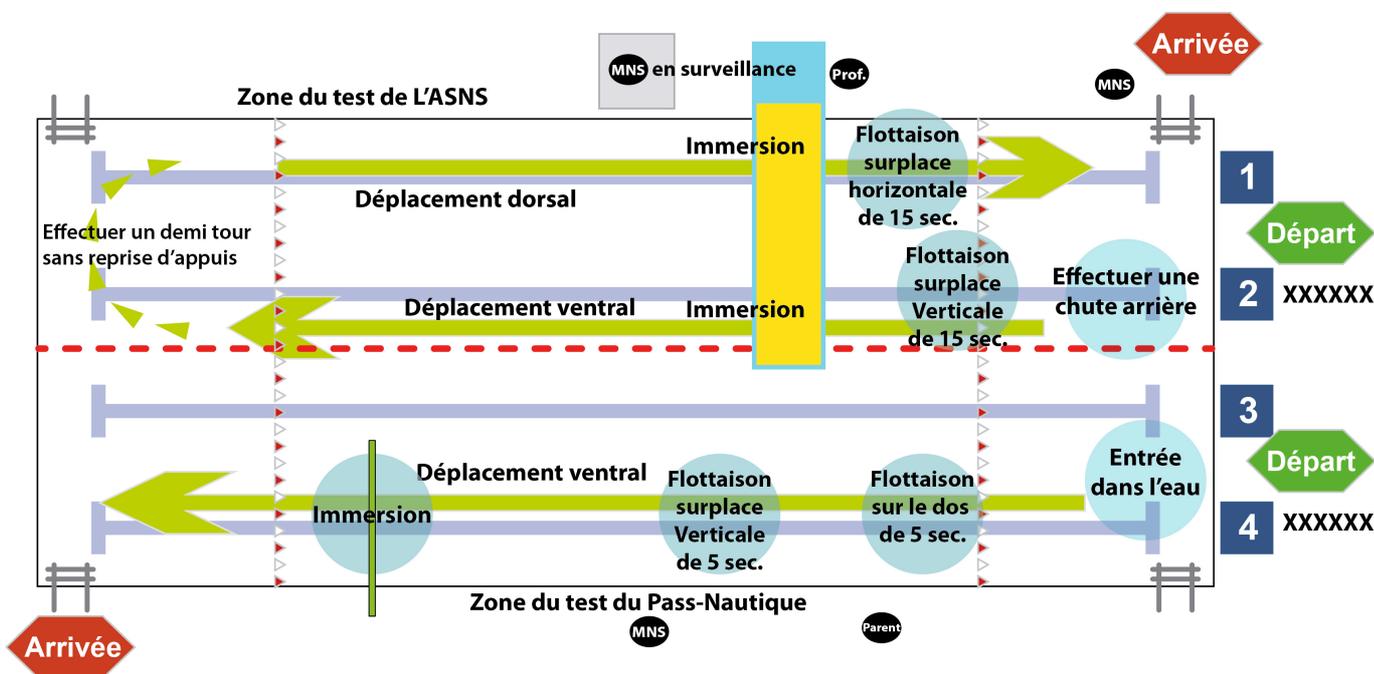
ASNS et Pass-Nautique

Encadrement pédagogique recommandé : 1 enseignant, 1 ou 2 MNS agréés, 1 MNS en surveillance , 2 parents agréés.

Passage de l'ASNS et Pass-Nautique:

2 groupes

Aménager le bassin dans la configuration des tests.

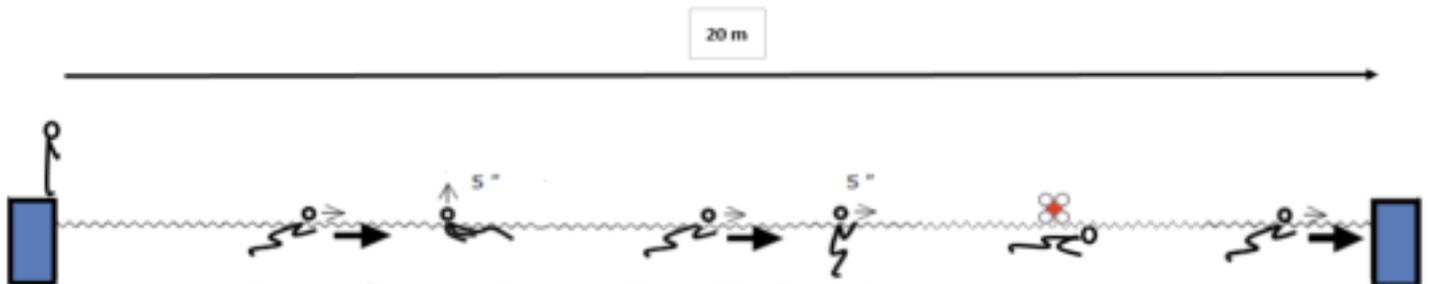


Test du Pass-Nautique

Ce test peut être préparé et passé dès le cycle 2 et, lorsque cela est possible, dès la grande section de l'école maternelle. Sa réussite peut être certifiée par tout enseignant des établissements d'enseignement publics ou des établissements d'enseignement privés sous contrat avec l'État, dans l'exercice de ses missions. L'obtention du Pass-Nautique permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).

Le test permet de s'assurer que l'élève est apte à :

- effectuer un saut dans l'eau ;
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.



Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

Un certificat attestant de la réussite au test est remis à l'élève ou à son représentant légal.

Tableau récapitulatif

Je sais faire	je crois savoir faire	Je ne sais pas faire	Pass-Nautique
			Effectuer un saut dans l'eau
			Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes
			Nager sur le ventre pendant 20 mètres
			Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant

ASNS, Attestation du Savoir Nager en Sécurité

Le savoir-nager en sécurité correspond à une maîtrise du milieu aquatique. Il reconnaît la compétence à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce). Il ne doit pas être confondu avec les activités de la natation fixées par les programmes d'enseignement. Son acquisition est un objectif des classes de CM1, CM2 et sixième. Sa maîtrise permet d'accéder à toute activité aquatique ou nautique susceptible d'être programmée dans le cadre des enseignements obligatoires ou d'activités optionnelles en EPS, ou à l'extérieur de l'école, notamment pour la pratique des activités sportives mentionnées aux articles A. 322-42 et A. 322-64 du code du sport.

Il est défini comme suit : Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;
- se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ;
- franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ;
- se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ;
- au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;
- faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ;
- se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres ;
- 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 des 15 mètres ;
- se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ;
- se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.

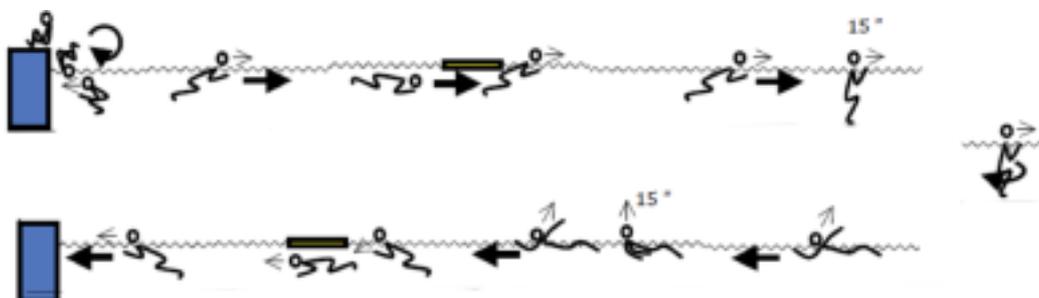


Tableau récapitulatif

Je sais faire	je crois savoir faire	Je ne sais pas faire	Attestation du Savoir Nager en Sécurité
			Entrer dans l'eau en chute arrière
			Franchir en immersion complète un obstacle sur une distance de 1,5 mètre
			Nager sur le ventre pendant 20 mètres
			Réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes
			Faire demi-tour sans reprise d'appuis
			Nager sur le dos pendant 20 mètres
			Réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes
			Franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète

Mes affaires de piscine

Avant d'aller à la piscine, tu dois préparer tes affaires. Il te faut :

- un sac à dos.
- Maillot de bain: maillot de bain **une pièce pour les filles**, et slip de bain pour les garçons (**pas de short de bain**).
- Bonnet de bain obligatoire .
- Lunettes de natation en option mais pas obligatoire (pas de masque de plongée).
- Une brosse ou un peigne (si j'ai les cheveux longs, un élastique pour les attacher ou, je pense à faire une queue de cheval ou un chignon le jour de la séance).
- un petit sac pour ranger mes affaires mouillées à la fin de la séance.

La Charte du nageur

- Je viens à la piscine avec mon matériel.
- Je prends ma douche avant de venir au bord du bassin.
- Je ne cours pas dans l'enceinte de la piscine.
- Je ne saute pas sur mes camarades qui sont déjà dans l'eau.
- Je nage toujours du côté droit de la ligne de nage.
- Je suis poli, je respecte le personnel de la piscine, mes camarades et le matériel.
- J'écoute et je respecte le maître-nageur-sauveteur.

Le circuit du nageur

En arrivant au Centre Nautique :

J'attends le signal de la maîtresse ou du maître pour entrer.

Je salue le personnel qui nous accueille.

Je parle doucement par respect des autres usagers.

Je quitte mes chaussures et mes chaussettes, je range mes chaussures dans le casier à l'entrée.

Je rentre dans les vestiaires calmement.

Dans le vestiaire :

Je choisis une place, je me déshabille rapidement et je mets mon maillot et mon bonnet de bain.

Je plie mes vêtements à l'endroit et je les pose sur le banc.

Je peux aider un copain ou une copine à se préparer.

Du vestiaire au bassin :

Je marche dans les couloirs avec prudence car ça glisse.

Je me douche, passe aux toilettes. et traverse le pédiluve en marchant avec prudence et en silence.

Je me range sur le côté en sortant à droite de la piscine dans le calme.

Je rejoins mon groupe en marchant.

Du bassin au vestiaire :

Je me range sur le côté sous la fresque.

Je traverse le pédiluve en marchant avec prudence et en silence.

Je me douche et je passe aux toilettes.

Je marche dans les couloirs avec prudence car ça glisse

Je rejoins ma place et je m'habille rapidement.

