



RÉGION ACADEMIQUE
MAYOTTE

Liberté
Égalité
Fraternité

LIVRET 1

LES ENJEUX DU SAVOIR NAGER À MAYOTTE

Hanan BERHIL, Stéphane DEVIN,
Dominique GRARE, Bénédicte LACOSTE, Raphaël MASSOT,
Pascal MÉRIEL, Pierre SALOMÉ, Lionel USSEREAU



MALLETTE « APPRENDRE À NAGER À MAYOTTE »

MALLETTE « APPRENDRE À NAGER À MAYOTTE »

LES ENJEUX DU SAVOIR NAGER À MAYOTTE

LIVRET 1

Hanan BERHIL

Stéphane DEVIN

Dominique GRARE

Bénédicte LACOSTE

Raphaël MASSOT

Pascal MÉRIEL

Pierre SALOMÉ

Lionel USSEREAU

Chères et chers collègues,

J'ai le plaisir de vous présenter cette nouvelle « mallette pédagogique » qui a vocation à accompagner les enseignants dans l'apprentissage du « savoir nager » à nos élèves de l'académie de Mayotte.

Vous le savez, cette compétence est importante, voire indispensable sur un territoire comme le notre qui subit encore trop de noyades. En effet, les aspects culturels combinés aux manques d'infrastructures, amènent au fait qu'un faible pourcentage de nos élèves maîtrisent cette activité natation, alors qu'elle est nécessaire pour la sécurité de chacun. Cette version rénovée est adaptée aux évolutions règlementaires et didactiques en vigueur.

Je tiens à remercier l'équipe qui l'a conçu en s'adossant sur les derniers travaux de la recherche sur le savoir nager comme sur ceux de la formation des enseignants, lui permettant au-delà d'être contextualisée afin qu'elle puisse être accessible à tous.

Apprendre à Nager à Mayotte devient un objectif prioritaire, c'est pourquoi il nous semble important d'outiller les enseignants non spécialistes de cette problématique afin de les aider à s'engager sereinement vers cette ambition.

Ensemble nous réussirons à relever les défis éducatifs de cette académie, ensemble les personnels de l'académie contribueront à donner confiance dans les capacités de nos élèves à acquérir cette compétence.

Je sais pouvoir compter sur vous et vous remercie de l'intérêt que vous allez maintenant accorder à ce dossier.

Le Recteur de l'Académie de Mayotte

Jacques MIKULOVIC

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Jacques MIKULOVIC". The signature is fluid and includes a stylized 'J' at the beginning.

TABLE DES MATIÈRES

Préface	1
Faire apprendre à nager dans le lagon de Mayotte	4
Synopsis de la démarche !	4
5 étapes de la formation du nageur.....	4
6 repères pour faire apprendre à nager	6
3 principes pour l'action enseignante.....	7
Valider le parcours de formation pour accéder aux activités nautiques	9
savoir - nager : Une priorité nationale, des spécificités locales	10
Une mallette natation ou une mallette savoir-nager ?.....	11
Savoir nager en contexte mahorais	13
Mayotte : un rapport complexe au lagon et à ses dangers.....	13
Légendes et croyances sur la mer à Mayotte	15
Des conditions matérielles particulières	16
Le savoir nager : une priorité nationale et des spécificités mahoraises.....	17
Qu'est-ce que « savoir nager » ?.....	18
Pass nautique.....	20
Tableau synoptique de la démarche	22
Notre démarche : 5 étapes ; 6 repères ; 3 principes didactiques.....	24
5 Étapes pour la construction du nageur	27
La familiarisation au milieu aquatique.....	27
La construction du corps flottant	28
La construction du corps projectile	29
La construction du corps propulseur	29
Vers le nageur efficace	30

6 Repères pour l'enseignant.....	31
Repère 1 : l'apnée.....	31
Repère 2 : l'immersion complète et la remontée passive.....	31
Repère 3 : l'utilisation de matériel d'aide à la flottaison est à limiter au maximum.	32
Repère 4 : savoir réaliser une coulée ventrale efficace est une étape importante.....	32
Repère 5 : le rôle de la tête est déterminant.	33
Repère 6 : pour construire le corps propulseur, il faut « mettre le moteur à l'avant ».	33
Ces 6 repères sont à utiliser en appliquant 3 principes didactiques	34
Principe 1 : l'importance du jeu dans la démarche	34
Un exemple de comptine	35
Principe 2 : organiser un suivi des progrès et impliquer les élèves dans ce suivi.....	36
Le crabe	36
La tortue	37
Le dauphin	37
Principe 3 : Lier langage et apprentissage du savoir nager.....	39
Annexes.....	42

PRÉFACE



Apprendre à nager est un enjeu majeur dans notre société et s'inscrit comme priorité nationale dans les textes successifs qui régissent l'enseignement de la natation en milieu scolaire. C'est dans ce dessein, qu'au cours des années 2000, la réflexion du vice-rectorat de Mayotte sur le savoir-nager s'est concrétisée par la production d'une « mallette natation » destinée aux enseignants des premier et second degrés.

Il paraît naturel de se préoccuper d'une priorité nationale et d'un apprentissage qui est central sur l'île mahoraise et la spécificité de son lagon car au-delà de la maîtrise de la natation, il existe beaucoup d'autres activités aquatiques à découvrir.

Sans nier les croyances relatives à l'eau,

les légendes sur la mer ancrées dans la culture mahoraise, il appartient aux enseignants de présenter le lagon aux élèves comme un atout, une richesse à explorer et à préserver.

La volonté du désormais rectorat se poursuit par une politique forte et concrète favorisant l'accès de tous les élèves de collège à l'apprentissage du savoir-nager. Je tiens à remercier le Recteur Gilles Halbout pour son intérêt au développement de la natation et sa prise en compte de voies d'évolution qui ont contribué à déployer cet apprentissage. Cependant, cet accès doit s'étendre dès le plus jeune âge à tous les écoliers par un engagement des collectivités locales, afin que comme le souhaitent les auteurs de cette nouvelle mallette, les élèves puissent s'approprier ce milieu et y vivre des émotions dès leur plus jeune âge.

Afin d'accompagner les enseignants des 1er et 2nd degrés pour apprendre à nager, une équipe plurielle d'enseignants du second degré et de formateurs des professeurs des écoles ont conçu cette mallette à partir d'une réflexion collégiale globale et renouvelée. Cette réflexion se traduit par une démarche d'enseignement pour les enseignants allant d'un élève à l'aise dans le milieu aquatique à un nageur efficace en passant par une maîtrise du savoir nager. Cette démarche se traduit par un parcours de l'élève dans le milieu aquatique.

Ainsi pour « faire apprendre à nager à Mayotte », les auteurs ont construit trois livrets :

1 - Les enjeux du savoir nager à Mayotte qui permettent de comprendre le processus d'apprentissage et définissent les étapes de la construction du nageur. En s'appuyant sur les travaux reconnus de Raymond Catteau (corps flottant, projectile, propulseur), les auteurs s'engagent en proposant deux étapes supplémentaires.

2 - Apprendre à nager en sécurité car le milieu naturel impose un certain nombre de contraintes spécifiques à respecter et faire respecter dans un milieu incertain.

3 - Apprendre à nager à Mayotte se présente sous forme de fiches correspondant aux thèmes et déclinées en situations pédagogiques répondant aux problèmes d'apprentissage. L'on perçoit bien la volonté des auteurs de cibler les apprentissages dans un contexte ludique, d'impliquer les élèves dans le suivi de leurs progrès et de mobiliser le langage pour mieux apprendre à nager.

- Des photos et vidéos illustrent et donnent vie à cette production.

Il appartient maintenant aux enseignants de s'approprier la démarche, de tester, de modifier, voire d'inventer d'autres situations d'apprentissage à partir de l'observation des élèves en action et de poursuivre le va et vient entre la mise en œuvre et la réflexion. Pour les auteurs, comprendre et intégrer la démarche est essentiel afin de respecter les étapes qui conduiront chaque élève à la maîtrise des compétences visées dans les programmes d'éducation physique et sportive.

Je suis convaincue que la présentation de la démarche et la clarté des situations contribueront à mettre en œuvre un apprentissage exigeant pour tous les élèves de Mayotte. Je remercie l'ensemble des rédacteurs, tous des enseignants très impliqués dans leur action au quotidien qui ont accepté d'apporter leur réflexion didactique et pédagogique à ce projet.

Bénédicte LACOSTE

IA IPR EPS. Académie de Mayotte 2019-2021

**



FAIRE APPRENDRE À NAGER DANS LE LAGON DE MAYOTTE

SYNOPSIS DE LA DÉMARCHE !

5 ÉTAPES DE LA FORMATION DU NAGEUR

Familiarisation et découverte du milieu aquatique :

Rendre ce milieu accueillant et ludique afin de faire disparaître toute appréhension liée à l'inconnu que suppose l'entrée dans l'eau ou l'immersion.

Première phase de l'aisance aquatique.

La construction du corps flottant :

Les humains flottent naturellement mais ne savent pas spontanément utiliser cette caractéristique. Il faut pour cela se confronter à l'immersion complète et à la remontée passive.

Cette étape est essentielle. Il faut accepter d'y consacrer du temps

La construction du corps projectile :

Apprendre à limiter la résistance à l'avancement en fixant la tête dans l'axe du déplacement.

La coulée en est l'action de référence : aller loin sans effort.

La construction du corps propulseur :

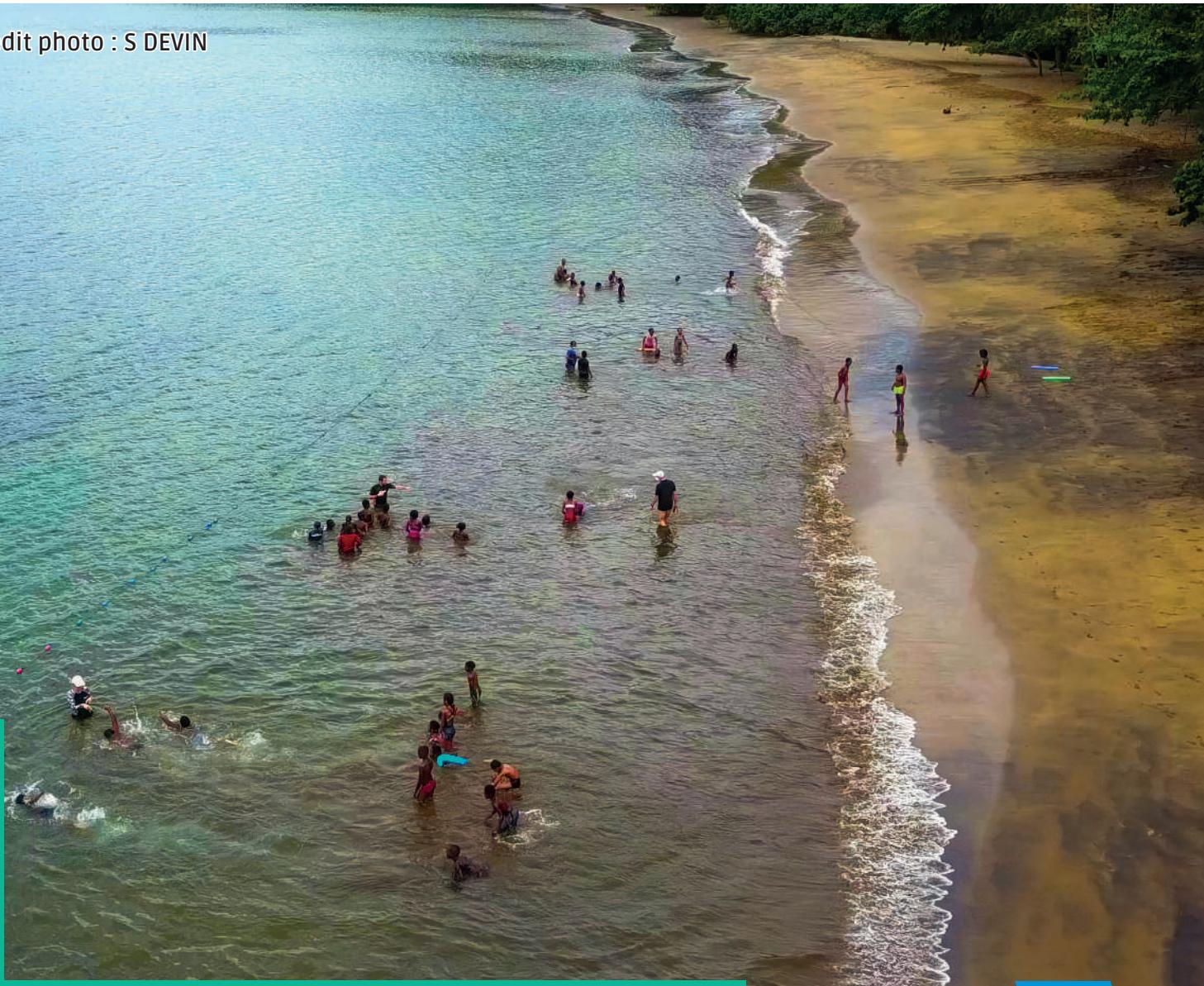
Progressivement, l'élève apprend à utiliser ses bras et ses mains pour déplacer des masses d'eau et se mettre en mouvement. Au début en apnée uniquement. Puis avec des successions d'apnées.

Vers le nageur efficace :

Pour nager plus vite ou sur une plus grande distance, il faudra coordonner sa respiration avec sa propulsion. Il faudra apprendre à gérer ses efforts.

Cette phase dépasse notre objet du savoir nager pour aller vers la natation sportive

Crédit photo : S DEVIN



6 REPÈRES POUR FAIRE APPRENDRE À NAGER

L'apnée :

Savoir retenir sa respiration est essentiel à toutes les étapes.

Retenir sa respiration pour mieux flotter mais aussi pour commencer à se déplacer

L'immersion complète et la remontée passive :

C'est en cherchant à couler que l'on découvre, puisque c'est difficile voire impossible sans aide extérieure ou sans élan, que l'on flotte naturellement.

L'utilisation de matériel d'aide à la flottaison est à limiter au maximum :

Si ces objets sont utilisés pendant la séance, il est indispensable que la fin de la séance se déroule sans eux.



Crédit photo : H BERHIL

Savoir réaliser une coulée ventrale efficace est une étape importante :

Elle implique la perte de repères du terrien. Elle permet de construire la position gainée et profilée du nageur.

Le rôle de la tête est déterminant :

Pour flotter il faut mettre la tête dans l'eau.

Pour avancer il faut mettre la tête dans l'axe du déplacement. Les repères visuels du terrien sont alors perturbés.

Pour construire le corps propulseur, il faut « mettre le moteur à l'avant » :

La recherche de sensations d'appui sur l'eau doit prédominer par rapport à la recherche d'une forme de mouvement à reproduire.

3 PRINCIPES POUR L'ACTION ENSEIGNANTE

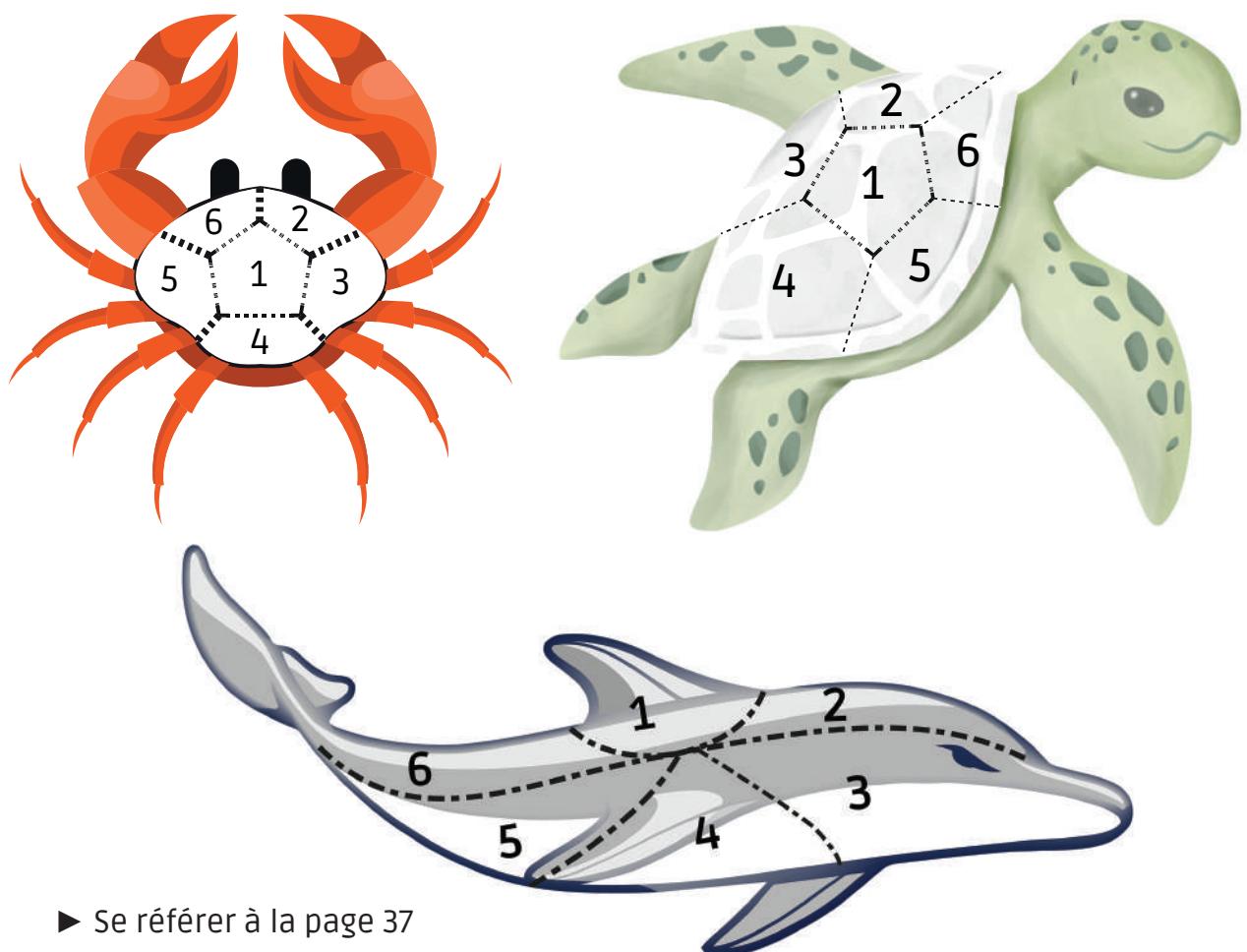
1^{er} principe, l'importance du jeu dans la démarche :

Apprendre en jouant : jouer à faire la torpille, à faire la boule ou l'étoile. Mais aussi en jouant à des jeux collectifs.

L'utilisation de ces jeux permet de centrer l'attention de l'enfant sur un but du jeu plus que sur un but de tâche ou un exercice. L'aspect ludique permet ainsi de dépasser ou d'oublier les éventuelles appréhensions liées au milieu aquatique.

2^{ième} principe, organiser un suivi de progrès et impliquer l'élève dans ce suivi.

3 niveaux sont proposés :



3^{ième} principe, langage et savoir nager :

Mobiliser le langage pour apprendre à mieux nager. Mais aussi pour progresser dans les activités langagières. A l'oral ou à l'écrit.

Verbaliser ses impressions, ses émotions, ses ressentis ou mobiliser un langage « technique » pour expliquer comment aller loin dans le jeu de la torpille par exemple. Les occasions de susciter des mises en langage impliquantes et porteuses de sens sont multiples.

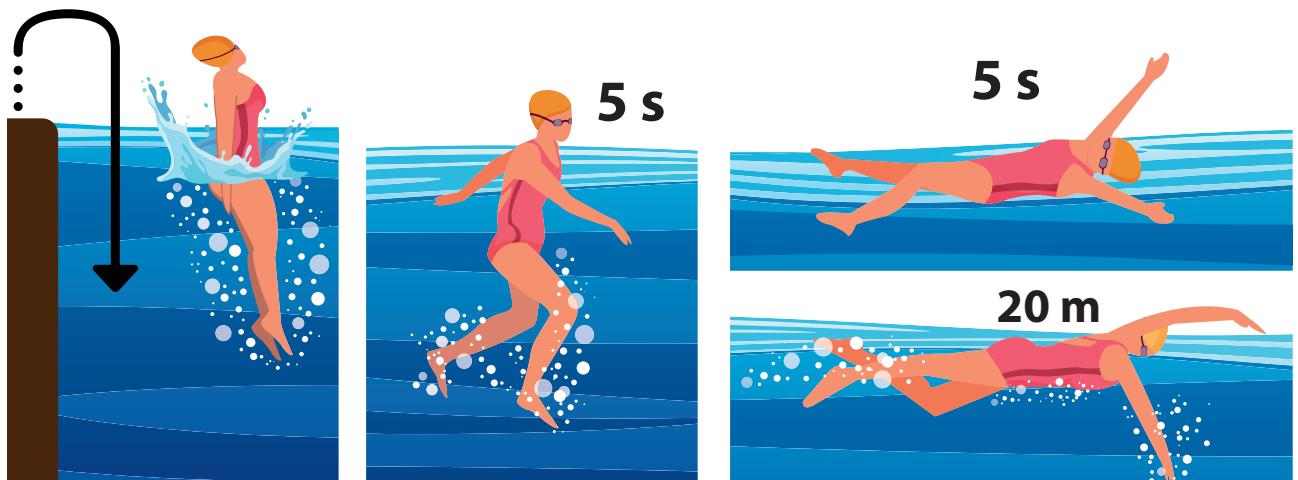
Un cahier de natation peut être utilement créé avec les élèves.



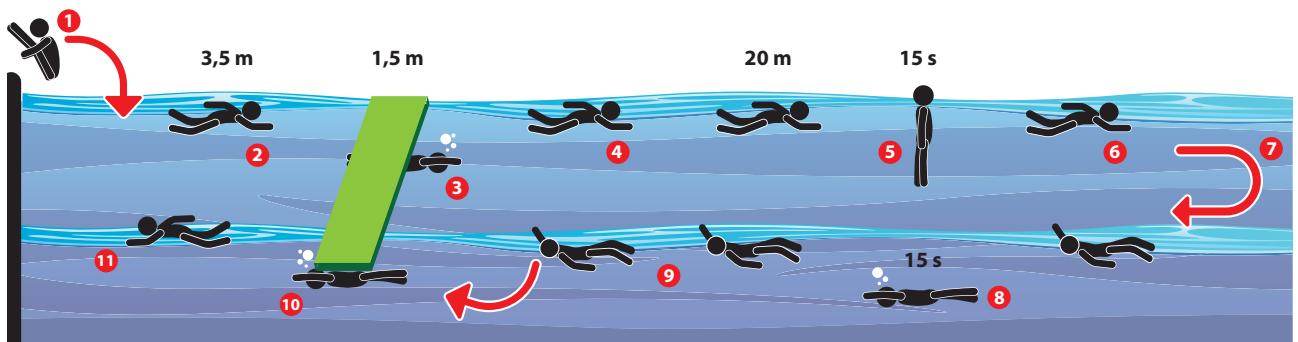
Crédit photo : S DEVIN

VALIDER LE PARCOURS DE FORMATION POUR ACCÉDER AUX ACTIVITÉS NAUTIQUES

LE PASS NAUTIQUE



L'ASNS



SAVOIR - NAGER :

UNE PRIORITÉ NATIONALE

DES SPÉCIFICITÉS LOCALES



UNE MALLETTE NATATION OU UNE MALLETTE SAVOIR-NAGER ?

QUEL EST DONC L'OBJET DE NOTRE TRAVAIL ET COMMENT L'INTITULER ? LA QUESTION DU TITRE A FAIT DÉBAT.

CETTE QUESTION RENVOIE CLAIREMENT AU SENS ET LA FONCTION DE CETTE MALLETTE.

Nos réflexions ont pour point de départ les documents créés entre 2005 et 2009 par le vice-rectorat de Mayotte et regroupés dans « La mallette natation ». Les textes officiels, dont la nouvelle note de service du 28 février 2022, parlent à la fois de natation et de savoir-nager. Par ailleurs, une nouvelle notion est de plus en plus présente dans les discours et les écrits sur le sujet : l'aisance aquatique.

Tentons de clarifier tout cela :

Depuis l'apparition de l'école obligatoire, faire en sorte que les citoyens apprennent à nager en sécurité est une préoccupation centrale. Ici l'objet est bien le « savoir-nager » avec toutes les difficultés qu'il y a à définir le nageur par opposition au non nageur.

En continuité avec cette préoccupation historique du législateur, l'école délivre désormais l'attestation du savoir nager en sécurité (ASNS). Attestation qui, de fait,

donne la définition officielle du nageur.

La notion de natation est, elle, en particulier dans les programmes d'EPS, à concevoir comme un ensemble d'activité physiques et sportives, voire artistiques comme la natation synchronisée. Nous serions tentés de dire qu'il s'agit d'APSA comme les autres.

Or, ce qui est central dans notre réflexion, c'est bien la spécificité de l'apprentissage de la natation en sécurité. Apprentissage qui ouvrira la porte aux autres activités, les activités aquatiques -dont les différentes formes de natation sportive- ou les activités nautiques comme le kayak ou la voile.

Notre objet est donc bien à situer dans un continuum « de l'aisance aquatique vers le savoir nager » qui commence dès la maternelle avec la découverte et l'exploration du milieu aquatique et se prolonge jusqu'au collège vers

l'attestation du savoir nager en sécurité ou le Pass-nautique (ex attestation d'aisance aquatique).

Ce parcours de l'élève vers le savoir nager fait référence au champ 2 des programmes d'EPS intitulé : « adapter ses déplacements à des environnements variés ». A contrario, la natation -de vitesse, de distance, de durée, synchronisée- ou le water-polo, fait référence aux autres champs d'apprentissage de l'EPS.

Impossible toutefois de conclure sans rappeler que Raymond Catteau a régulièrement souligné sa réticence à utiliser la notion de savoir-nager. Il y voyait un concept qui porte en lui une nuance d'absolu et de résolu en opposant un savoir à un non-savoir.

Il a donc préféré la formule « devenir meilleur nageur ». Sans doute faut-il voir une forme d'hommage à Raymond Catteau dans notre choix de titre, non pas « mallette savoir-nager » mais « mallette apprendre à nager »...

EN RÉSUMÉ

Nous visons le savoir-nager. Sa construction passe par l'aisance aquatique. En parlant d'une « Mallette apprendre à nager » nous insistons sur le processus de cette construction. Processus qui s'inscrit dans le champ d'apprentissage 2 des programmes d'EPS.



Crédit photo : H BERHIL



La plage d'Iloni un mercredi après-midi

Crédit photo : P MÉRIEL

SAVOIR NAGER EN CONTEXTE MAHORAISS

MAYOTTE : UN RAPPORT COMPLEXE AU LAGON ET À SES DANGERS

Longtemps, la population mahoraise s'est détournée du lagon, historiquement vécu comme la source de tous les dangers. Les légendes sur les djinns ont fait partie -et font encore partie- de ce processus.

Pourtant, quiconque se promène sur les plages de Mayotte peut constater que les nouvelles générations sont davantage attirées par la mer. Les enfants en particulier qui sont de plus en plus nombreux à se baigner et à profiter du bord du lagon.

Or, pour la plupart, ils ne savent pas nager. Leurs parents non plus. Il nous faudra d'ailleurs définir ce qu'est « savoir nager » dans les pages suivantes.

Par ailleurs, et les médias locaux s'en font régulièrement l'écho, des noyades sont régulièrement à déplorer sur nos plages. L'enquête Santé Publique France de 2018 recense 15 interventions de pompiers pour noyade -dont 5 mortelles- dans le département entre janvier et juillet 2018.

Les rédacteurs de l'enquête précisent que le fait que la baignade ne soit pas surveillée augmente le facteur de risque.

Nous sommes donc à une période charnière où le savoir nager relève d'une priorité encore plus grande aujourd'hui qu'hier du fait de ces évolutions. Il est urgent de répondre à l'attrait que représente le lagon pour les enfants de Mayotte. Futurs citoyens d'une île en mutation.



La mangrove est, comme le lagon, le siège de nombreuses légendes.

Crédit photo : P MÉRIEL

LÉGENDES ET CROYANCES SUR LA MER À MAYOTTE

Quelques exemples :

Mwana Insa (ou Mwana Isa ou Wana Isa) : de forme humaine avec, comme le crabe, une grande main puissante et une petite main plus agile.

Kurki Ankora -Shindreha en Kibusshi : Un Bernard l'ermite géant qui s'attaque à l'homme.

Bibi Charafa (ou Bibi Mcharaf) : une raie qui paralyse.

Alouyou : un mérou géant qui peut engloutir un homme.

Selon les anciens, ces légendes avaient une utilité sociale : éloigner les enfants des dangers de la mer et de la mangrove.

La protection de la mangrove et des ressources de la mer peut aussi avoir bénéficié de ces interdits qui organisaient de fait un partage, une cohabitation entre les hommes et la nature en réservant des lieux ou des horaires à ces créatures. avec qui il fallait négocier sa présence au travers d'offrandes.

Ces légendes ont probablement moins d'influence actuellement : elles sont sans doute moins connues des jeunes générations. Elles font surtout moins peur face à la recherche d'explications plus rationnelles et à un attrait pour d'autres histoires, d'autres lectures ou d'autres champs de connaissances.



Le Djinn dans « Tama et le Baobab magique

Illustrations Fanny DELTHEIL, Calypso BOUCHET

DES CONDITIONS MATÉRIELLES PARTICULIÈRES :

PAS OU PEU DE PISCINES À MAYOTTE. LA SEULE OPTION À COURT OU MOYEN TERME RESTE LE LAGON. OPTION PAR DÉFAUT OU ATOUT À EXPLOITER ?

Les inconvénients de l'enseignement du savoir nager en lagon sont nombreux :

- ▶ Pas de vestiaires ni de douche.
- ▶ Il faut tenir compte de la météo, en particulier en cas d'orage.
- ▶ Les marées limitent l'utilisation de certaines plages. Les marées de vives-eaux ont lieu toutes les deux semaines. La marée basse se situant alors à la mi-journée à Mayotte.
- ▶ La logistique : transporter le matériel, dont le matériel de sécurité utilisé par le maître-nageur chargé de la surveillance. Organiser un plan d'organisation de la surveillance et des secours (POSS). Et, bien sûr, organiser le transport des élèves.

Ce transport des élèves devrait de toutes façons être réalisé dans le cas d'un enseignement en piscine.

Pourtant, le lagon présente aussi de réels avantages qui peuvent être exploités dans l'enseignement :

- ▶ Gérer la profondeur à laquelle on souhaite confronter l'élève : ici, selon le balisage utilisé et la forme du périmètre de sécurité, les choix sont plus riches qu'entre le grand bain et le petit bain de la piscine (si tant est que ce choix soit disponible lors de l'utilisation scolaire de la piscine).
- ▶ L'eau salée, plus dense que l'eau douce facilite la flottaison du corps humain. Le « corps flottant », notion centrale des conceptions actuelles de l'enseignement du savoir-nager, se construira d'autant plus aisément.



LE SAVOIR NAGER : UNE PRIORITÉ NATIONALE ET DES SPÉCIFICITÉS

MAHORAISES



Crédit photo : P SALOMÉ

À RETENIR

Il est urgent de répondre au défi du savoir nager scolaire à Mayotte en exploitant au mieux les possibilités offertes par le lagon.

En gardant à l'esprit ce que disait déjà la première mallette natation en 2009 : ne pas « **se laisser aller à penser et à dire que c'est bien compliqué et que ça couté très cher, pour décider d'abandonner** ».



Crédit photo : H BERHIL

QU'EST-CE QUE « SAVOIR NAGER » ?

Raymond CATTEAU souligne la difficulté de définir le savoir-nager par une formule souvent reprise : « un concept creux mais qui a la vie dure comme un serpent de mer qui se mord la queue ».

Les chercheurs comme Emmanuel AUVRAY ou Valérie SCHWOB étudient le fait que le savoir nager est culturellement et historiquement défini. Ils reprennent et développent ainsi les observations qu'avait faites Marcel MAUSS dès 1934 : « Je savais bien que la marche, la nage, par exemple,

toutes sortes de choses de ce type sont spécifiques à des sociétés déterminées ; que les Polynésiens ne nagent pas comme nous, que ma génération n'a pas nagé comme la génération actuelle nage ».

Toute définition du savoir nager est donc nécessairement provisoire. Il existe cependant une définition actuelle du savoir nager donnée par l'institution scolaire depuis 2015 : celle de l'ASSN, l'Attestation Scolaire du Savoir Nager.

Cette ASSN, devenue depuis ASNS (Attestation du savoir-Nager en Sécurité), inscrite également dans le code du sport officialise le rôle de l'école, à la fois celui de la formation au savoir nager mais aussi celui de sa certification pour permettre « l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs » selon les termes du code du sport.

Il s'agit là d'une évolution réglementaire importante. Ce n'est pas la seule, en basant

le test sur un enchainement d'actions, le législateur place cette ASNS en cohérence avec les évolutions des connaissances sur l'enseignement de la natation et du savoir nager. Les parallèles sont faciles à repérer avec le test PECHOMARO utilisé par les enseignants d'EPS depuis les années 1990 ou avec l'approche de Raymond CATTEAU qui met au centre la notion de corps flottant.

À RETENIR

La définition du savoir nager donnée par l'ASNS est en cohérence avec les connaissances actuelles sur l'enseignement et sur la construction de ce savoir nager chez l'enfant.

Le test du Pass-Nautique, plus accessible que l'ASNS permet également l'accès aux activités nautiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (code du sport).



PASS NAUTIQUE

Parcours effectué en grande profondeur, sans lunettes.



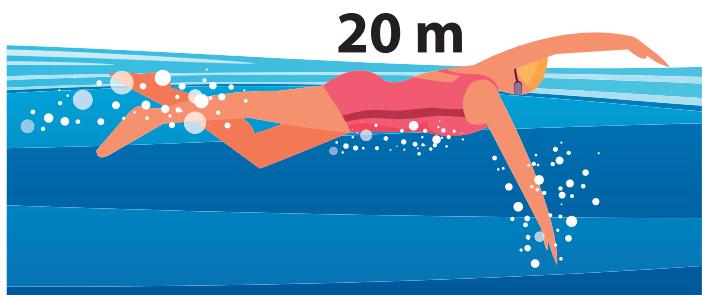
Effectuer un saut dans l'eau



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



TEST « SAVOIR NAGER EN SÉCURITÉ »

en LAGON

Textes

Adaptation
Mayotte de
la note de service du
28 Février 2022
(ASNS)

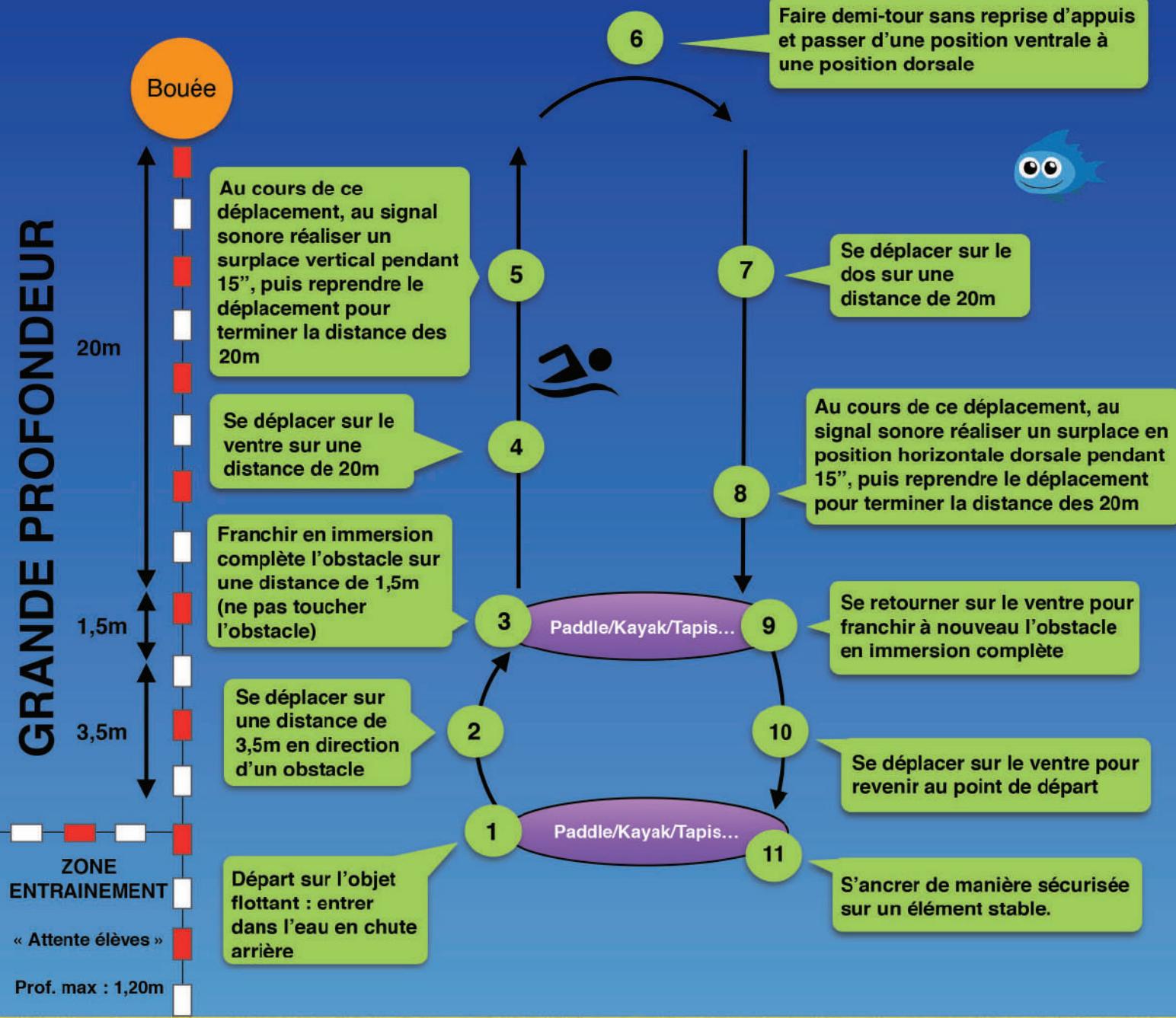
Sécurité

Le professeur doit pouvoir intervenir en cas de besoin. Il suit l'élève avec des palmes, un kayak...
Parcours le long de la ligne d'eau.

Parcours

Parcours à réaliser en grande profondeur, en continuité, sans reprise d'appuis, sans lunettes.

GRANDE PROFONDEUR



PLAGE

5 étapes de la formation du nageur

Familiarisation et découverte du milieu aquatique

Rendre ce milieu accueillant et ludique afin de faire disparaître toute appréhension liée à l'inconnu que suppose l'entrée dans l'eau ou l'immersion. **Première phase de l'aisance aquatique**

La construction du corps flottant

Les humains flottent naturellement mais ne savent pas spontanément utiliser cette caractéristique. Il faut pour cela se confronter à l'immersion complète et à la remontée passive. **Cette étape est essentielle. Il faut accepter d'y consacrer du temps.**

La construction du corps projectile

Apprendre à limiter la résistance à l'avancement en fixant la tête dans l'axe du déplacement.

La coulée en est l'action de référence : aller loin sans effort.

La construction du corps propulseur

Progressivement, l'élève apprend à utiliser ses bras et ses mains pour déplacer des masses d'eau et se mettre en mouvement. Au début en apnée uniquement. Puis avec des successions d'apnées.

Vers le nageur efficace

Pour nager plus vite ou sur une plus grande distance, il faudra coordonner sa respiration avec sa propulsion. Il faudra apprendre à gérer ses efforts.

Cette phase dépasse notre objet du savoir nager pour aller vers la natation sportive.

6 repères pour affaire

L'apnée

Savoir retenir sa respiration est essentiel à toutes les étapes.

Retenir sa respiration pour mieux flotter mais aussi pour commencer à se déplacer

L'utilisation de matériel d'aide à la flottaison est à limiter au maximum.

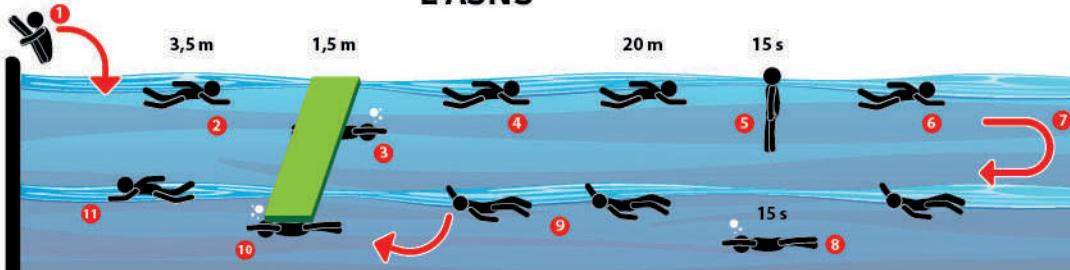
Si ces objets sont utilisés pendant la séance, il est indispensable que la fin de la séance se déroule sans eux.

Le rôle de la tête est déterminant.

Pour flotter il faut mettre la tête dans l'eau.

Pour avancer il faut mettre la tête dans l'axe du déplacement. Les repères visuels du terrien sont alors perturbés.

L'ASNS



Valider le parcours pour accéder aux

dans le lagon de Mayotte

de formation :

vers le savoir nager.

Le savoir nager s'inscrit dans le champ 2 des programmes :

Adapter ses déplacements à un milieu inhabituel.

apprendre à nager

L'immersion complète et la remontée passive :

C'est en cherchant à couler que l'on découvre, puisque c'est difficile voire impossible sans extérieure ou sans élan, que l'on flotte naturellement.

Savoir réaliser une coulée ventrale efficace est une étape importante.

Elle implique la perte de repères du terrien. Elle permet de construire la position gainée et profilée du nageur.

Pour construire le corps propulseur, il faut «mettre le moteur à l'avant».

La recherche de sensations d'appui sur l'eau doit prédominer par rapport à la recherche d'une forme de mouvement à reproduire.

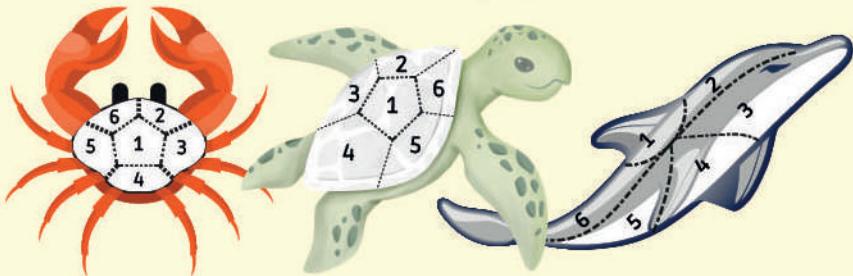
3 principes pour l'action enseignante

L'importance du jeu dans la démarche :

Apprendre en jouant : jouer à faire la torpille, à faire la boule ou l'étoile. Mais aussi en jouant à des jeux collectifs.

L'utilisation de ces jeux permet de centrer l'attention de l'enfant sur un but du jeu plus que sur un but de tâche ou un exercice. L'aspect ludique permet ainsi de dépasser ou d'oublier les éventuelles appréhensions liées au milieu aquatique.

Organiser un suivi de progrès et impliquer l'élève dans ce suivi. 3 niveaux sont proposés



Langage et savoir nager

Mobiliser le langage pour apprendre à mieux nager. Mais aussi pour progresser dans les activités langagières. À l'oral ou à l'écrit. Verbaliser ses impressions, ses émotions, ses ressentis ou mobiliser un langage «technique» pour expliquer comment aller loin dans le jeu de la torpille par exemple. Les occasions de susciter des mises en langage impliquantes et porteuses de sens sont multiples.

Un cahier de natation peut être utilement créé avec les élèves.

Le pass nautique

de formation

activités nautiques



NOTRE DÉMARCHE : 5 ÉTAPES ; 6 REPÈRES ; 3 PRINCIPES DIDACTIQUES

Le triptyque de Raymond CATTEAU : Corps flottant; Corps projectile; Corps propulseur.



Digne...Dingue... d'eau. Une pédagogie nouvelle.

Réalisateur Ribaud Jacques.

Produit en 1979 par l'INSEP - Expérience menée à Digne en 1977

En 1977, Raymond CATTEAU présente dans son film « DIGNE DINGUE D'EAU » une rupture dans la conception de l'enseignement de la natation : confronter d'emblée le débutant à la profondeur sans matériel. Il initie alors une évolution radicale et durable de l'enseignement du savoir nager.

Il formalisera plus tard cette approche dans son livre « La natation de demain : une pédagogie de l'action ». Approche basée sur une nouvelle logique : traditionnellement, et de manière ancrée dans l'imaginaire collectif, apprendre à nager c'est apprendre des mouvements pour ne pas couler. Or, fait remarquer Raymond CATTEAU, le corps humain flotte naturellement, ce que finit par savoir et vivre tout nageur. Il base alors son approche sur la construction préalable de ce « corps flottant » chez le débutant au lieu de chercher prioritairement à le faire se déplacer.

La rupture est forte : on passe d'apprendre des mouvements pour ne pas couler à

apprendre que l'on ne coule pas, « que l'on ne tombe pas au fond », pour ensuite seulement optimiser le déplacement.

Plus encore, avant d'apprendre ces mouvements, ces techniques de nage proprement dites, il souligne qu'il faut également faire construire le « corps projectile », ce corps qui doit être profilé en alignant la tête sur l'axe du corps, donc sur l'axe du déplacement, et qui doit être gainé pour déformer l'eau et non être déformé par l'eau, ce milieu « transperçable ».

Il insiste à propos du corps flottant et du corps projectile : « Le temps passé et non perdu lors de cette construction sera largement regagné lorsque l'on abordera ensuite l'organisation des solutions propulsives à partir d'un axe corporel stabilisé. »

L'organisation des solutions propulsives correspond au troisième élément de son triptyque : « le corps propulseur ».



Extrait de Digne...Dingue... d'eau. Raymond Catteau faisant expérimenter aux élèves différentes formes de chute dans l'eau.
Produit en 1979 par l'INSEP - Expérience menée à Digne en 1977

La rupture se situe dans la conception du savoir nager ou de la natation mais aussi, et de manière très cohérente, dans l'approche pédagogique. Rupture d'ailleurs soulignée par le sous-titre de son livre : « une pédagogie de l'action » :

En reprenant les mots de Raymond Catteau, on peut ainsi opposer une conception qui « subordonnerait la pédagogie à la technique et qui ne s'est pas encore complètement détachée de la "connaissance - copie liée au caractère descriptif de la connaissance technique", elle est repérable immanquablement au fait qu'elle considère qu'il y a "des défauts

à corriger" et que l'on peut "enseigner les coordinations". »

A une conception « qui subordonne la technique à la pédagogie, repérable au fait qu'elle envisage le fonctionnement du nageur à travers ses actions intégrant la mise en œuvre des différentes fonctions. Pour elle, les actions sont acquises (apprises), finalisées (poursuivent un but), cohérentes (ne comportent pas de défauts) ».



Apprendre que je peux rester aussi longtemps que je veux à la surface de l'eau sans rien faire.

À RETENIR

Depuis Digne dingue d'eau, apprendre à nager ce n'est plus « **apprendre des mouvements pour ne pas couler** » mais : « **apprendre que l'on ne coule pas, que l'on ne tombe pas au fond** », pour ensuite seulement optimiser le déplacement.

5 ÉTAPES POUR LA CONSTRUCTION DU NAGEUR

AUX TROIS ÉTAPES CORRESPONDANT AUX TROIS CORPS DE RAYMOND CATTEAU, NOUS EN AJOUTONS DEUX :

- L'ÉTAPE DE LA FAMILIARISATION AU MILIEU AQUATIQUE. QUI INTERVIENT AVANT, EN PARTICULIER AVEC LES ÉLÈVES JEUNES MAIS QUI PEUT REVÊTIR UNE GRANDE IMPORTANCE AVEC DES ÉLÈVES PLUS ÂGÉS CONFRONTÉS À DES APPRÉHENSIONS OU DES PEURS.
- L'ÉTAPE DU NAGEUR EFFICACE. QUI INTERVIENT APRÈS ET QUI VISE À NAGER PLUS VITE OU PLUS LONGTEMPS.

LA FAMILIARISATION AU MILIEU AQUATIQUE

DE LA TERRE À LA MER

Crédit photo : P SALOMÉ



Il s'agit de faire découvrir ce milieu. De le rendre accueillant, ludique afin de faire disparaître toute appréhension liée à l'inconnu que suppose l'entrée dans l'eau ou l'immersion.

C'est la première phase pour viser l'aisance aquatique.

LA CONSTRUCTION DU CORPS FLOTTANT



Crédit photo : H BERHIL

« Avoir construit son corps flottant, c'est être capable de ne rien faire dans l'eau et de choisir sa forme pour donner une direction ». L'enfant apprend à passer d'une organisation « terrienne » avec le regard vers l'avant et le corps proche de la verticale à une organisation aquatique avec un regard vers le bas ou vers le haut et le corps à l'horizontale. Il doit apprendre à « jouer » avec les déséquilibres issus de l'action conjuguée de la poussée d'Archimède et de son centre de gravité pour choisir son équilibre et son orientation. Déséquilibres qui sont très perturbants pour le débutant.

L'immersion est la condition de cette construction. Il doit expérimenter la remontée passive après une immersion complète et les positions de l'étoile : sur le dos et sur le ventre.

L'apnée est donc essentielle dans cette phase de l'apprentissage. L'élève doit intégrer ce paradoxe : pour bien flotter il faut chercher à couler, c'est à dire immerger le maximum du volume du corps. Cette étape est essentielle et ne doit en aucun cas être « raccourcie » pour passer aux suivantes. Il faut quelque fois y revenir avec des « nageurs » qui savent se déplacer mais qui n'ont pas confiance en leur propre flottabilité et qui ont encore peur de « tomber au fond ».

LA CONSTRUCTION DU CORPS PROJECTILE



Crédit photo : R MASSOT

Le corps du nageur devra être gainé et profilé pour « fendre l'eau ». Il s'agit de limiter la résistance de l'eau à l'avancement. La coulée ou le plongeon sont des activités de référence : aller le plus loin possible en profitant de l'élan. Ici

encore, les capacités à réaliser une apnée seront essentielles et donc à développer. Ici encore, le rôle de la tête et du regard sera au centre de l'organisation motrice : fixer la tête dans l'axe du déplacement.

LA CONSTRUCTION DU CORPS PROPULSEUR



Crédit photo : R MASSOT

Progressivement, d'abord en apnée, l'élève va organiser une partie de son train supérieur, avant-bras et mains, pour déplacer des masses d'eau et se mettre en mouvement. Il s'agira alors d'optimiser ces actions, pour passer d'une alternance

de phases où on nage sans respirer avec des phases où on respire sans nager, à une coordination où l'inspiration ne perturbe pas le corps projectile et permet l'efficacité, et donc l'économie d'efforts, des actions propulsives.

VERS LE NAGEUR EFFICACE



Crédit photo : H BERHIL

Pour nager plus vite ou sur une plus grande distance, il faudra coordonner sa respiration avec sa propulsion.

Il faudra apprendre à gérer ses efforts. Ici nous quittons le domaine du savoir nager pour aller vers les différentes formes de pratique de la natation proprement dite.

6 REPÈRES POUR L'ENSEIGNANT

REPÈRE 1 : L'APNÉE.



Crédit photo : R MASSOT

Savoir retenir sa respiration est essentiel pour construire son corps flottant. Remplir ses poumons d'air et les garder remplis pendant quelques secondes permet de bien ressentir sa flottaison naturelle. C'est également essentiel pour les phases de corps projectile-propulseur. Pour permettre des coulées longues et pour expérimenter le déplacement en alternant des phases où l'on nage sans respirer avec des phases où l'on respire sans nager. Terminer une apnée par une seule expiration courte et contrôlée sous l'eau facilitera un enchainement d'apnées successives.

Ce repère contredit une conception intuitive qui ferait apprendre aux élèves l'expiration active continue du nageur expert dès le début de la formation. Par ailleurs, il ne faut évidemment pas confondre cette nécessité de l'apnée courte avec la recherche d'un record d'apnée statique qui est à proscrire.

REPÈRE 2 : L'IMMERSION COMPLÈTE ET LA REMONTÉE PASSIVE.

Faire l'expérience le plus tôt possible de l'immersion complète, puis de la remontée passive est indispensable à la construction du corps flottant.

C'est bien en cherchant à couler que l'on découvre, puisque c'est difficile voire impossible sans aide extérieure ou sans élan, que l'on flotte naturellement.

Crédit photo : R MASSOT



REPÈRE 3 : L'UTILISATION DE MATÉRIEL D'AIDE À LA FLOTTAISON EST À LIMITER AU MAXIMUM.



C'est une conséquence du repère 2 : permettre de prendre appui sur un objet flottant renforce l'obstacle.

Aux yeux de l'élève cet objet devient indispensable pour ne pas « tomber au fond ».

Si ces objets sont utilisés pendant la séance, il est indispensable que la fin de la séance se déroule sans eux.

REPÈRE 4 : SAVOIR RÉALISER UNE COULÉE VENTRALE EFFICACE EST UNE ÉTAPE IMPORTANTE.

Dans le lagon, le plongeon ou le saut ne sont généralement pas possibles. La coulée est donc le passage obligé de la construction du corps projectile.

L'acquisition de la position profilée et gainée de la coulée facilite ensuite la construction du corps propulseur, vers la recherche de la « glisse » du nageur qui lui permet d'avancer sans effort.

L'apprentissage de la coulée implique de perdre ses repères de terrien en mettant la tête dans l'axe du corps avec le regard orienté non à l'horizontale mais vers le bas.

Crédit photo : H BERHIL



REPÈRE 5 : LE RÔLE DE LA TÊTE EST DÉTERMINANT.



Crédit photo : H BERHIL

Nous venons de le voir avec le repère 4. Le regard et l'orientation de la tête vont permettre le profilage du corps. Mais en amont encore, dans la recherche du corps flottant, la tête joue un rôle primordial.

Accepter d'immerger la tête permet de rééquilibrer le corps et de ressentir la poussée d'Archimède. Pour flotter il faut mettre la tête dans l'eau.

Sur le ventre, cela implique l'apnée (repère N°1), sur le dos cela permet cette position classique de « l'étoile de mer ».

REPÈRE 6 : POUR CONSTRUIRE LE CORPS PROPULSEUR, IL FAUT « METTRE LE MOTEUR À L'AVANT ».

Ce sont les actions motrices des bras qu'il faut développer en premier.

La recherche de sensations d'appui sur l'eau, liée à l'orientation des mains en particulier, doit prédominer par rapport à la recherche d'une forme de mouvement à reproduire.

Il s'agit ici encore, de rompre avec une conception intuitive qui ferait commencer par l'action motrice des jambes.

Qui plus est avec une planche et des flotteurs (voir le repère 3).

Crédit photo : H BERHIL



CES 6 REPÈRES SONT À

UTILISER EN APPLIQUANT

3 PRINCIPES DIDACTIQUES

Ces principes, pensés initialement pour tenir compte de la spécificité du premier degré, sont tout à fait applicables ou adaptables au second degré.

L'importance
du jeu

Le suivi
des progrès

Le langage et le
savoir nager

PRINCIPE 1 : L'IMPORTANCE DU JEU DANS LA DÉMARCHE :

De nombreux jeux peuvent être utilisés dans notre démarche.

En les adaptant au milieu aquatique :

► « le filet du pêcheur » ;

- Une équipe de pêcheur constitue le filet en faisant une ronde, chacun se donnant la main.
- Ils chantent une chanson, racontent une histoire, une comptine.
- Les poissons passent sous les bras des pêcheurs pour aller à l'intérieur du filet et en ressortir.
- A un signal connu des seuls pêcheurs qui se sont concertés auparavant, le filet se referme.

- But du jeu pour les poissons :

→ réaliser le plus de passage entre les mailles du filet.

► « la chasse à la baleine » (inspirée du jeu de l'épervier) ;

► « le chat flottant » (inspiré du chat perché) etc...

UN EXEMPLE DE COMPTINE :



WAMI PAPA WAMI FI

Wami papa (je suis le requin),
Wami fi (je suis le poisson).
Tsamiji nijao (attention j'arrive).
Co, co (allez-y, venez).



Un jeu du requin et du poisson, similaire au jeu du loup et de l'agneau peut également y être associé.

A l'école primaire, il est possible de préparer la séance en apprenant le jeu, ses règles, son organisation.

La réalisation dans l'eau sera facilitée, le fait de connaître le jeu facilitera l'implication des élèves.

Au retour en classe, les stratégies des poissons, celle du requin également pour « wami papa wami fi », peuvent devenir un objet d'étude (voir plus loin : langage et apprentissage du savoir-nager).

Autre exemple : la maîtrise de la coulée ventrale (c'est à dire la torpille) est nécessaire pour bien jouer au filet du pêcheur. Ce constat pourra donner lieu à un entraînement à cette torpille et à une verbalisation des choses à faire pour bien la réaliser. Ce qui pourrait éventuellement aboutir à la production d'une affiche.

Crédit photo : P Salomé



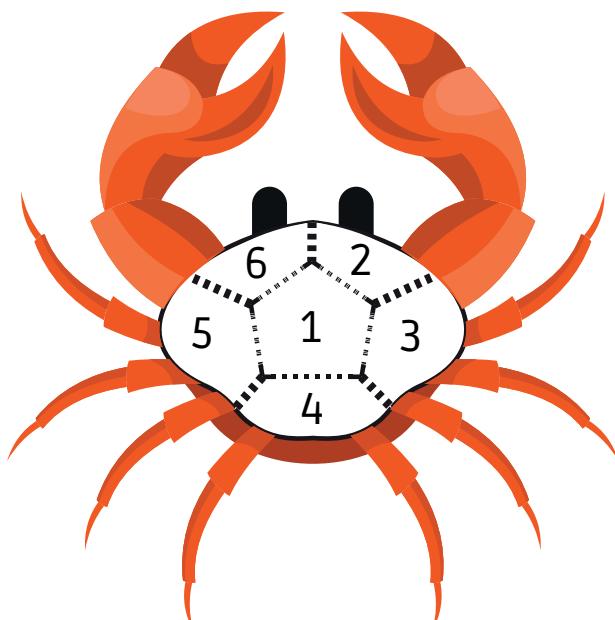
PRINCIPE 2 : ORGANISER UN SUIVI DES PROGRES ET IMPLIQUER LES ÉLÈVES DANS CE SUIVI.

Nous proposons un outil sur trois niveaux : crabe, tortue et dauphin. Chaque réussite validée par une réussite stabilisée (par exemple : trois réussites) pendant la séance est ensuite reportée sur la fiche par l'élève lui-même.

Selon le niveau de classe et les possibilités des élèves, cela se fait par coloriage ou par l'écrit.

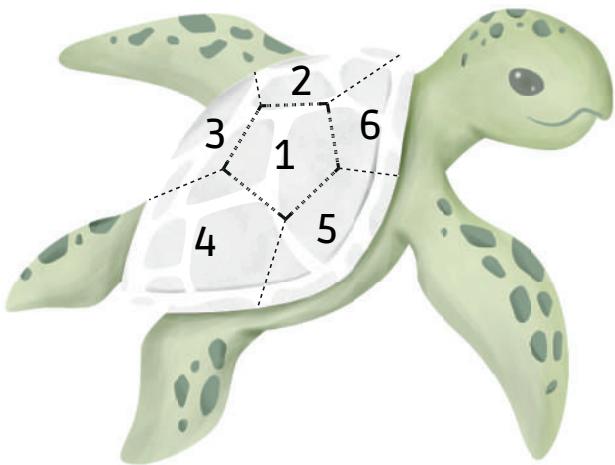
Ces outils peuvent s'inscrire dans un cahier du nageur (voir plus loin : langage et apprentissage du savoir-nager).

LE CRABE



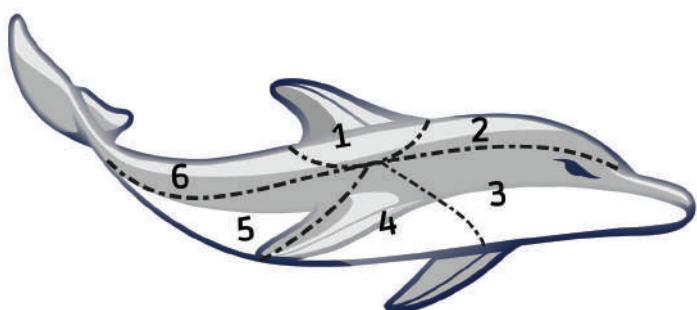
- ▶ 1. La bouée : Je me mets en boule dans l'eau.
- ▶ 2. Je fais le crocodile qui fait des bulles. Allongé dans une très faible profondeur.
- ▶ 3. Je vais chercher du sable avec une main au fond de l'eau. La profondeur oblige à mettre la tête dans l'eau.
- ▶ 4. Jeu du remorqueur : Je me fais tracter par un camarade sur le ventre.
- ▶ 5. Jeu du remorqueur : Je me fais tracter par un camarade sur le dos.
- ▶ 6. Je fais la torpille en glissant sur le ventre (3m environ).

LA TORTUE



- ▶ 1. Je fais l'étoile dorsale pendant 10 secondes.
- ▶ 2. Je fais l'étoile ventrale pendant 4 secondes.
- ▶ 3. Je vais chercher du sable avec les deux mains (la profondeur oblige à immerger totalement la tête). Je me laisse remonter sans nager.
- ▶ 4. Je tombe en arrière dans l'eau depuis un kayak, un tapis, un paddle....
- ▶ 5. Je fais la torpille pour passer sous un obstacle (tapis, frite, ligne d'eau...).
- ▶ 6. Le mineur et son wagon : je me fais pousser par un camarade pour me déplacer en glissant sur le dos ou sur le ventre.

LE DAUPHIN



- ▶ 1. Les deux étoiles : Je passe de l'étoile ventrale à l'étoile dorsale -et retour- sans reprise d'appui.
- ▶ 2. Je nage 5m sur le ventre en apnée.
- ▶ 3. Je nage 10m en reprenant au moins deux fois ma respiration.
- ▶ 4. Je nage 10m sur le dos
- ▶ 5. Je passe entre les jambes d'un camarade ou dans un cerceau lesté.
- ▶ 6. Situation de référence : les 4 étoiles enchaînées. (Se reporter au livret pédagogique).

REMARQUES :

Ces outils de suivi correspondent globalement aux trois paliers d'acquisitions de la récente note de service du 28 02 2022.

Il importe de bien les utiliser en tant que repères pour suivre les progrès de chaque élève, en l'impliquant dans ce suivi. En d'autres termes : ils ne sont pas pensés pour être utilisés sous forme de tests formels à faire passer par niveau.

Au contraire, un élément du palier 2, par exemple, peut être validé avant que l'ensemble du palier 1 le soit. Chaque élève progresse à son rythme.

Les tests « officiels » interviendront plus tard : PASS NAUTIQUE et ASNS



Crédit photo : P MÉRIEL

PRINCIPE 3 : LIER LANGAGE ET APPRENTISSAGE DU SAVOIR NAGER

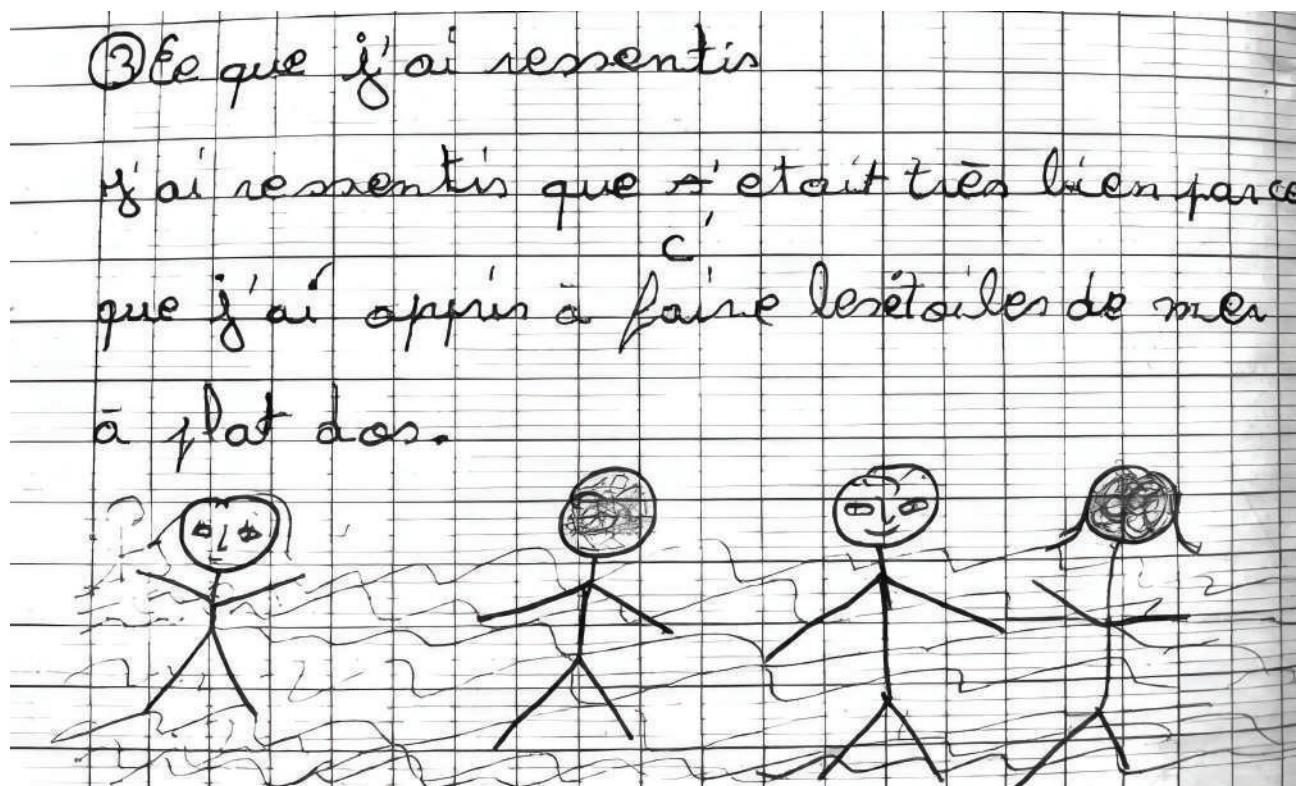
Mobiliser le langage en EPS permet de mieux apprendre, par exemple apprendre à mieux nager.

Mais mobiliser le langage en EPS permet aussi de progresser dans les activités langagières à l'oral ou à l'écrit.

Qu'il s'agisse de verbaliser ses impressions, ses émotions, ses ressentis ou de mobiliser un langage « technique » pour expliquer par exemple comment aller loin dans le jeu de la torpille, les occasions de susciter des mises en langage impliquantes et porteuses de sens sont multiples.

Un cahier de natation peut ainsi être créé avec une trace écrite au retour de la séance dans l'eau.

► Sur le ressenti :



► Ressenti qui peut mêler plaisir et appréhensions :

(B) Ce que j'ai ressenti

J'ai aimé parce ce que j'ai appris plan de chose que je n'avais pas et je panique et je crois que j'aller me noyer.

► Sur les apprentissages réalisés :

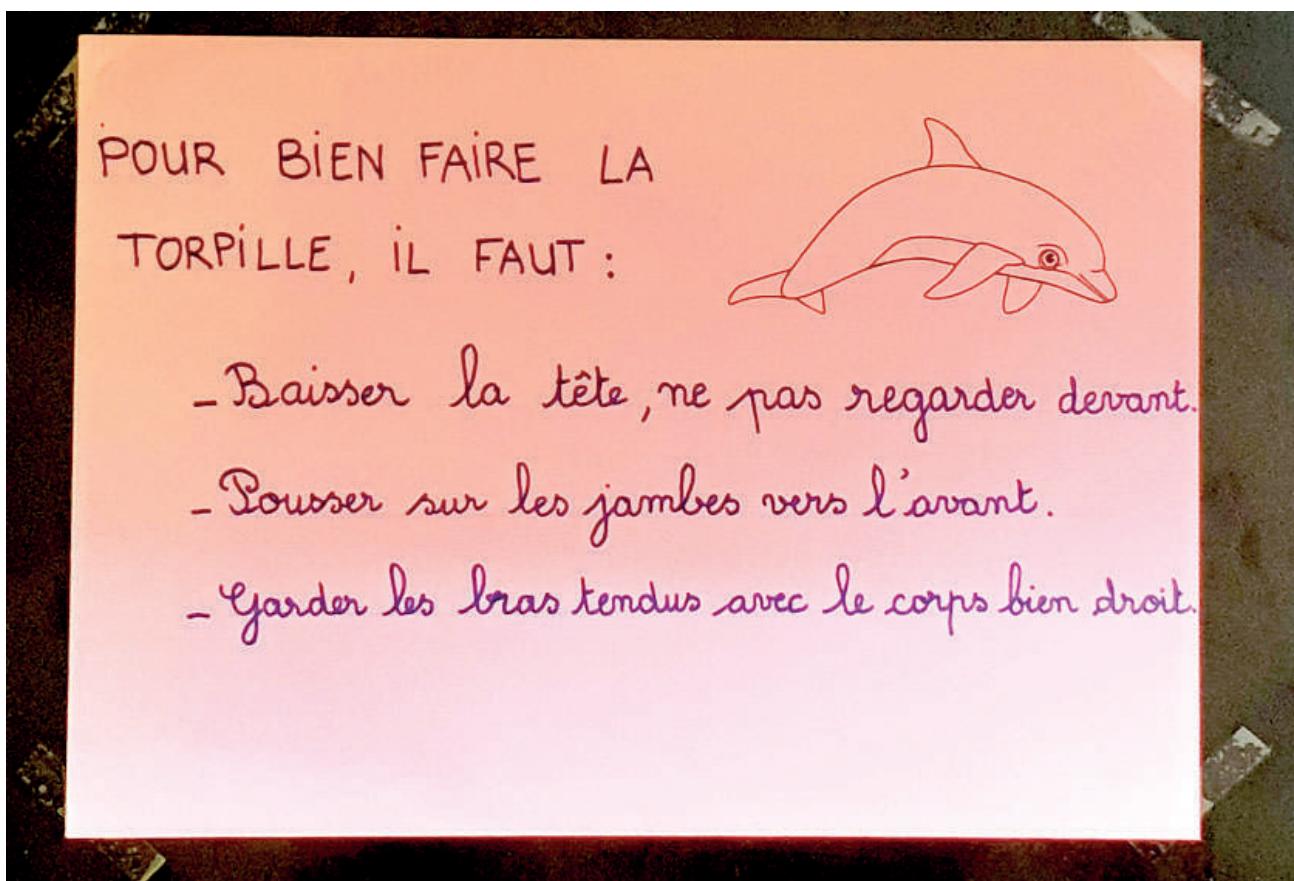
j'ai appris à nager et à faire l'école de mer. j'ai aussi appris de me déplacer en ~~faisant~~
l'école de mer ~~faisant~~
~~faisant~~

► Sur les apprentissages souhaités :

j'aimerais apprendre à nager plus vite et aller très loin.
j'aimerais aussi pouvoir aller ~~au~~ groupe 2

Le double mouvement : le langage (à l'écrit ici) au service du savoir nager / le savoir nager au service du langage est ici bien visible avec l'amélioration du texte après un premier essai.

► Faire construire collectivement une affiche à partir des réponses des élèves :



Au-delà même des apprentissages langagiers, d'autres croisements sont possibles : l'étude du lagon, la géographie de l'île, des mises en réseau avec la littérature de jeunesse....

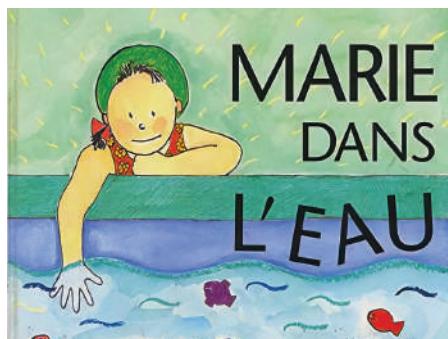


Crédit photo : P BERTEL

ANNEXES

Annexe 1 : Quelques ressources pour les croisements disciplinaires :

MARIE DANS L'EAU



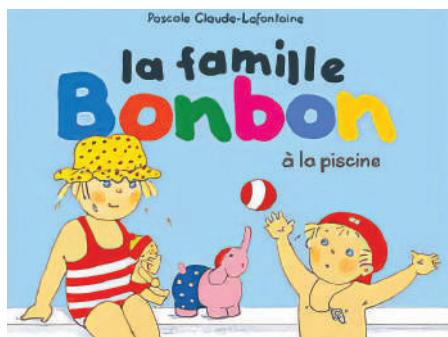
Auteur : Susanne Strub

Édition : L'École des loisirs; Illustrated édition (1 octobre 1990)

ISBN : 2211035264

Extrait : Dans un an, Marie saura tout faire dans l'eau : toucher le fond de la piscine sans respirer, sauter dans l'eau sans avoir peur, faire le poirier sans tomber. Mais en attendant..

LA FAMILLE BONBON À LA PISCINE



Auteur : Pascale Claude-Lafontaine

Édition : Lito

ISBN : 2244498107

A LA PISCINE



Auteur : Anne Fronsacq et Marc Pouyet

Édition : Père Castor-Flammarion

ISBN : 208167002X

J'APPRENDS À CONNAÎTRE ET À PROTÉGER MON LAGON



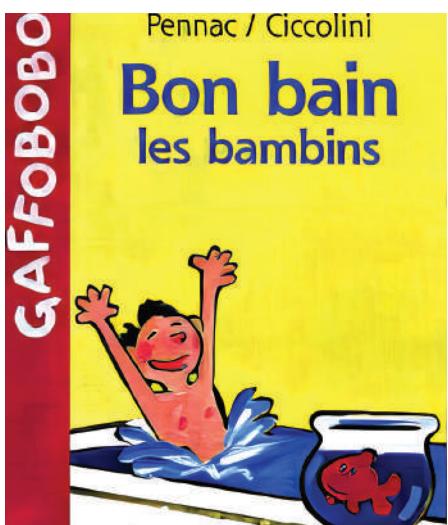
5 versions : français, shimaore, kibushi, espagnol, anglais.

Petit guide sur les comportements responsables pour le lagon de Mayotte

Œuvre coopérative des Professeurs des écoles stagiaires du CUFR de Mayotte :

► <https://www.univ-mayotte.fr/fr/formation/sciences-de-l-education/oeuvres-cooperatives/patrimoine-naturel.html>

BON BAIN LES BAMBINS



Auteur : Daniel Pennac et Bernard Ciccolini

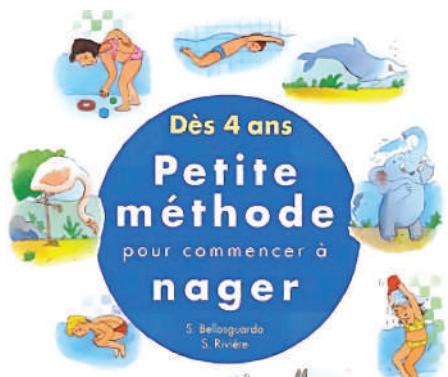
Édition : Gallimard jeunesse

Collection : Gaffobobo

ISBN : 2070548317

Extrait : L'heure du bain, c'est, pour les enfants, l'occasion d'inventer de nouveaux jeux, d'ajouter de l'eau, de faire de la plongée, de se savonner, de faire des vagues ou même de pleuvoir dans la maison... Mais, attention, gaffe au bobo, on ne saute pas dans l'eau !

PETITE MÉTHODE POUR COMMENCER À NAGER



Auteur : Sylvain Rivière et Sophie Bellosuardo

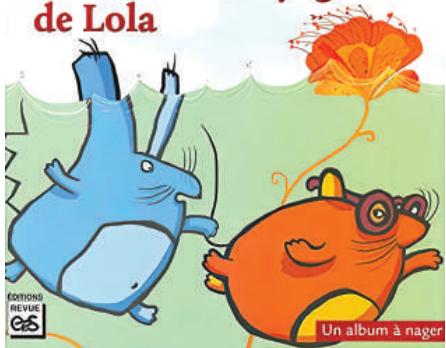
Édition : Retz Eds

ISBN : 2725618436

LE FABULEUX VOYAGE DE LOLA -UN ALBUM À NAGER

Les aventures de Pensatou et Tétanlère

Le fabuleux voyage de Lola



Groupe de recherche-action du Tarn

Edition Revue EPS

Le Livret d'accompagnement guide parfaitement les enseignants tant pour l'enseignement du savoir-nager que pour les apprentissages transversaux.

JE SAIS NAGER

Je sais nager



Auteur : Watanabe shigeo , ohtomo yasuo

Édition : EDL

Collection : JOIE DE LIRE

ISBN : 2211014771

NALA DE L'OcéAN INDIEN

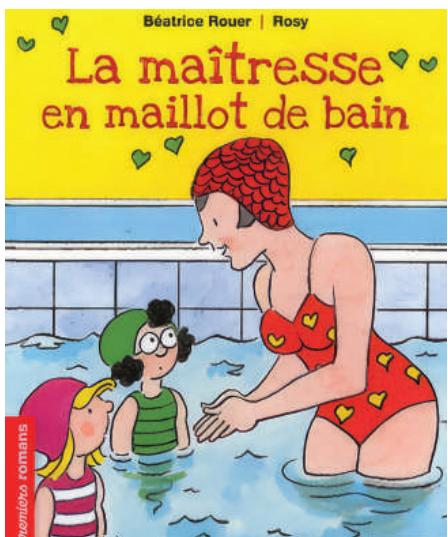


Kamishibaï (une version livret existe également)

Les aventures de Nala la tortue née à Mayotte
Œuvre coopérative des Professeurs des écoles stagiaires du CUFR de Mayotte :

► <https://vu.fr/Cayp>

LA MAITRESSE EN MAILLOT DE BAIN



Auteur : Béatrice ROUER et ROSY

Édition : Nathan poche

ISBN : 2092824198

Extrait : Vendredi, c'est piscine obligatoire! Mais Laetitia déteste ça, car elle ne sait pas nager, contrairement à Olivier, son amoureux et à Jennifer. Elle se retrouve toute seule, tandis que sa copine fait sa crâneuse. Comment faire pour échapper aux séances de piscine ? Laetitia a bien une idée...

ALLONS NAGER À MAYOTTE



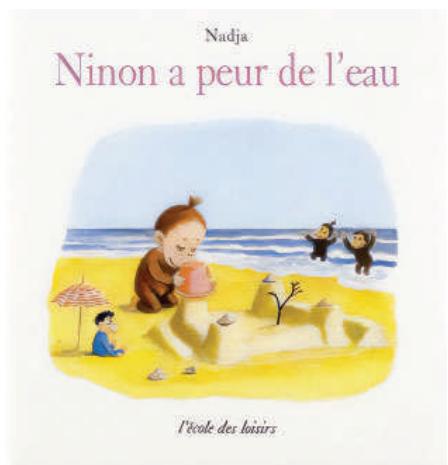
5 versions : français, shimaore, kibushi, espagnol, anglais.

Des affiches sur la plage, la sécurité, l'environnement.

Œuvre coopérative des Professeurs des écoles stagiaires du CUFR de Mayotte :

► <https://www.univ-mayotte.fr/fr/formation/sciences-de-l-education/oeuvres-cooperatives/patrimoine-culturel-immateriel.html>

NINON À PEUR DE L'EAU



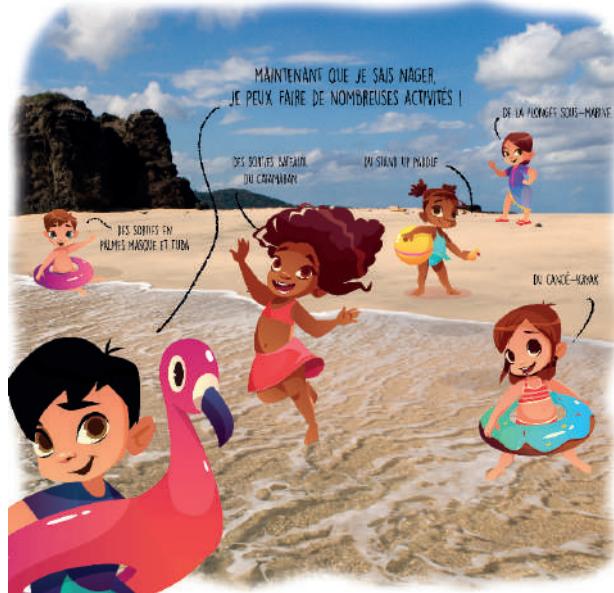
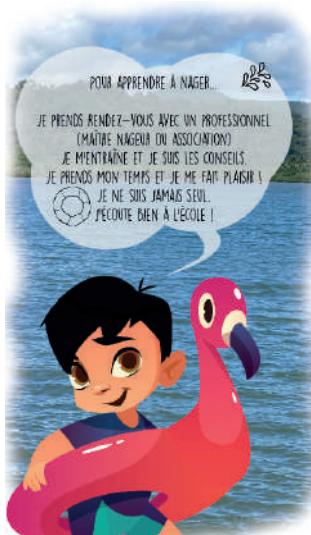
Auteur : Nadja

Édition : L'Ecole des loisirs; Illustrated édition (1 janvier 1988)

ISBN : 2211024149

Extrait : Ninon, la petite guenon, a trois amis : Mauricette, Roro et l'inséparable Léon. Dans cette histoire, elle découvre les joies du bain de vagues.

Annexe 2 : Affiches "Allons nager" :



Annexe 3 : fiches de suivi des progrès à colorier

LA TORTUE

COLORIE TES RÉUSSITES

► 1. Je fais l'étoile dorsale pendant 10 secondes.

► 2. Je fais l'étoile ventrale pendant 4 secondes.

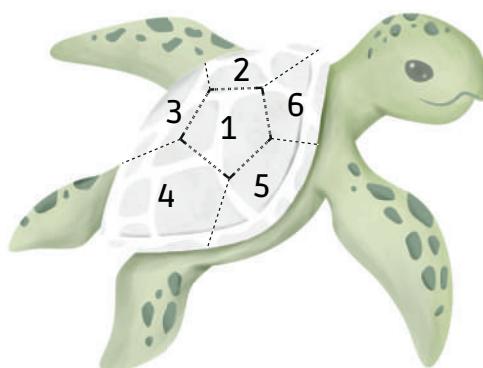
► 3. Je vais chercher du sable avec les deux mains.
Je me laisse remonter sans nager.

► 4. Je tombe en arrière dans l'eau depuis un kayak, un tapis, un paddle....

► 5. Je fais la torpille pour passer sous un obstacle
(tapis, frise, ligne d'eau...).

► 6. Le mineur et son wagon :

- Je me fais pousser par un camarade pour me déplacer en glissant sur le dos ou sur le ventre.



LE CRABE

COLORIE TES RÉUSSITES

► 1. La bouée : Je me mets en boule dans l'eau.

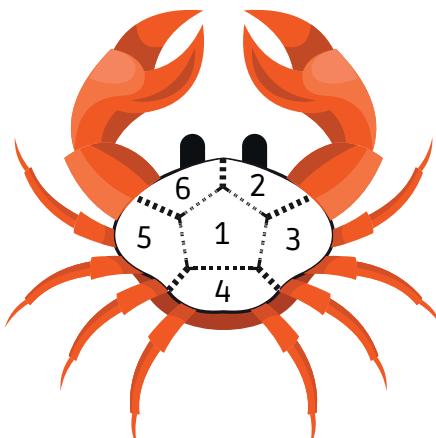
► 2. Je fais le crocodile qui fait des bulles.

► 3. Je vais chercher du sable avec une main au fond de l'eau.

► 4. Jeu du remorqueur :
- Je me fais tracter par un camarade sur le ventre.

► 5. Jeu du remorqueur :
- Je me fais tracter par un camarade sur le dos.

► 6. Je fais la torpille en glissant sur le ventre (3m environ).



LE DAUPHIN

COLORIE TES RÉUSSITES

► 1. Les deux étoiles : Je passe de l'étoile ventrale à l'étoile dorsale - et retour- sans reprise d'appui.

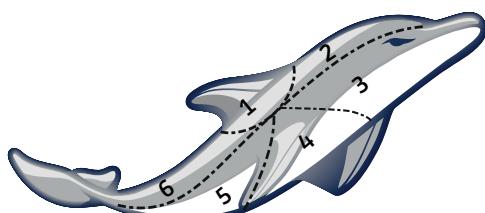
► 2. Je nage 5m sur le ventre en apnée.

► 3. Je nage 10m en reprenant au moins deux fois ma respiration.

► 4. Je nage 10m sur le dos.

► 5. Je passe entre les jambes d'un camarade ou dans un cerceau lesté.

► 6. Situation de référence :
- J'enchaîne les quatres étoiles à la suite.





Crédit photo : P BERTEL

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation (même partiels),
sont interdits sans l'autorisation expresse du Directeur du Centre de
Documentation Pédagogique de Mayotte.

© Document réalisé par le Centre de Documentation Pédagogique de Mayotte
(CDP)

B.P 76 - Rue Sarahangue - 97600 Mamoudzou - <https://cdp-mayotte.fr>

Directeur de publication : Jacques MIKULOVIC,
Recteur de l'académie de Mayotte

Responsable d'édition : Patrice SOLBIAC,
directeur du CDP de Mayotte

Infographie et mise en page : Pierre BERTEL, Cédric JEAN-BAPTISTE
Crédit photos : Hanan BERHIL, Pierre BERTEL, Stéphane DEVIN, Envato.com
Raphael Massot, Pascal MERIEL, Pierre Salomé

Reprographie : CDP de Mayotte

ISBN : 979-10-95194-17-0 - Réf : MAL02A - Dépôt légal : mars 2024

LES ENJEUX DU SAVOIR NAGER À MAYOTTE



ISBN : 979-10-95194-17-0 - Réf : MAL02A - Dépôt légal : mars 2024

