

Natation synchronisée en cycle 2 et cycle 3

Définition : La natation synchronisée est un sport nautique, mélange de gymnastique, de danse et de natation. Il demande de la concentration pour suivre le rythme musical, se déplacer et se repérer en trois dimensions dans l'eau, seul ou en équipe.

Compétences propres à l'EPS :

L'activité répond à deux champs d'apprentissage de l'EPS

- Concevoir et réaliser des actions à visées esthétique, artistique ou expressive
- Adapter ses déplacements à des environnements variés

Objectifs recherchés :

Présenter devant un public une chorégraphie de une à trois minutes, enchaînant plusieurs éléments tels que une entrée dans l'eau, des déplacements, des formations et des figures, une sortie.

Il s'agit de maîtriser :

- les appuis sur l'eau pour synchroniser les déplacements,
- la respiration pour effectuer des figures originales,
- l'effort pour enchaîner les actions,
- les gestes pour les rendre esthétiques
- la prise d'information pour gérer l'espace et les autres nageurs.

Par le jeu des variables didactiques et du matériel aidant à la flottaison, cette activité peut être conduite du cycle 2 au cycle 3.

Fondamentaux

Les fondamentaux sont les mêmes que ceux de la natation :

- la propulsion
 - l'équilibration
 - l'immersion
 - la respiration
- auxquels s'ajoutent
- la relation aux autres et la prise en compte de leurs compétences
 - l'esthétique.

En fin de CM2, on peut distinguer :

- les déplacements individuels : ventral, dorsal, vertical, bras aériens ou non
- les formations : la ronde, l'étoile, le carré, la ligne, la colonne...
- les figures individuelles : plongeon canard, vrille, tonneau...

Logique interne scolaire : La natation synchronisée permet d'envisager l'espace aquatique dans toutes ses dimensions et d'aborder l'ensemble des fondamentaux de la natation : entrées dans l'eau originales, déplacements insolites, immersion et respiration maîtrisées, équilibres nouveaux, prises d'informations permanentes. Autant de situations qui détournent l'action et l'espace d'action de leur usage habituel.

Il n'est pas nécessaire pour l'enseignant de maîtriser l'activité pour s'engager dans un tel projet. Etre à l'écoute des élèves sera la principale qualité requise, les contenus découleront de leurs besoins, et ils construiront eux-mêmes les réponses motrices adaptées. Un travail en classe peut s'envisager pour se projeter d'une séance à l'autre, mettre au clair les idées du groupe.

Evaluation : construire et réaliser à plusieurs une phrase dansée (enchaînement chorégraphique de 5 éléments au moins) :

Une entrée dans l'eau

un déplacement + une immersion + une figure dans l'ordre choisi par le groupe

Une sortie

Au cycle 2, on pourra formuler ainsi

- Une entrée dans l'eau
- Une figure qui tourne
- Une figure qui coule
- Une figure qui flotte
- Une sortie de l'eau.

Ressources

Etiquettes-Images plastifiées – une couleur par groupe – et format A5 pour explications collectives

<https://ienstpol.etab.ac-lille.fr/eps-usep/natation/vers-la-natation-synchronisee/view>

<https://www.youtube.com/watch?v=tn0dLIX3MbQ>