



# Natation scolaire

Projet pédagogique LE HAVRE

« Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale, inscrite dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture.

Cet apprentissage commence à l'école primaire et, lorsque c'est possible, dès la Grande section de l'école maternelle. Il doit répondre aux enjeux fondamentaux de l'éducation à la sécurité et à la santé mais aussi favoriser l'accès aux diverses pratiques sociales, sportives et de loisirs ». <sup>1</sup>

L'activité « natation scolaire » est à comprendre dans son ensemble. Elle s'articule autour des programmes officiels de l'Éducation Nationale et s'intègre à une cohérence pédagogique générale de l'établissement.

## ORGANISATION DES ENSEIGNEMENTS

*La natation trouve sa place dans un projet d'ensemble qui concerne les cycles 2 et 3 de l'école primaire.*

*Les priorités départementales préconisent 24 à 30 séances au cycle 2 en deux modules (priorité 1), un module de 7 à 10 séances en CM2 (priorité 2) auxquels peuvent s'ajouter un module de 7 à 10 séances en CM1 (priorité 3) et un cycle de 7 à 10 séances en grande section de maternelle (priorité 4).*

### Les compétences

Les enseignements seront organisés, comme prévu par les programmes en modules.

Pour le cycle des apprentissages fondamentaux (C2), il s'agira de mettre en place chaque année (CP, CE1 et CE2) un cycle de 12 séances (soit 36 séances sur les trois années du cycle), afin d'atteindre en fin de cycle les savoir-faire correspondant aux compétences attendues, définies par les programmes, consistant à **se déplacer sur une quinzaine de mètres et après un temps d'immersion.**

Pour le cycle de consolidation (C3), les élèves devront avoir acquis les savoir-faire correspondant aux compétences attendues correspondant à l'attestation scolaire du savoir nager : **entrer dans l'eau par une chute en 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 de 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 de 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.**

**Connaissances et attitudes : savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème, connaître les règles de bases liées à l'hygiène et à la sécurité dans un établissement de bain ou un espace surveillé, savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.**

<sup>1</sup> Circulaire n° 2011-090 du 7-7-2011

#### Durée des séances

Chaque séance doit correspondre à une durée optimale d'environ **40 minutes effectives dans l'eau**

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

**« Le parcours d'apprentissage, au cycle 2, doit comprendre des moments de découverte et d'exploration du milieu aquatique – sous forme de jeux et de parcours soutenus par un matériel adapté-, et des moments d'enseignement progressifs et structurés souvent organisés sous forme d'atelier. »<sup>2</sup>**

### Attendus de fin de cycle 2

- ➔ Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres et après un temps d'immersion..
- ➔ Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

*« Les activités proposées permettent de passer de réponses motrices naturelles (découvrir le milieu, y évoluer en confiance) à des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer).*

***L'objectif est de passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal de nageur, d'une respiration réflexe à une respiration adaptée puis passer d'une propulsion essentiellement basée sur les bras à une propulsion essentiellement basée sur les jambes. »***

### Attendus de fin de cycle 3.<sup>2</sup>

- ➔ Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN).

### **Compétences liées au « savoir-nager ».**

Savoir nager résulte de la combinaison de trois fondamentaux de l'activité : équilibre, respiration, propulsion, appliqués à un milieu : l'eau.

Les principes physiques régissant et caractérisant le milieu aquatique obligent à une modification des comportements de l'humain, bipède terrien, pour s'adapter en matière d'équilibre, de respiration et de propulsion afin d'accéder à un statut d'humain nageur.

#### **1- Notion de plaisir**

Le milieu aquatique pour les enfants est souvent nouveau, inconnu et ressenti comme potentiellement dangereux. Pour les amener à s'adapter au milieu aquatique, il faudra tenir compte de ces angoisses. Afin que l'enfant les accepte et s'en libère, il faudra lui donner envie de s'investir en lui proposant des situations où il éprouvera du plaisir, notamment des situations ludiques, et cela, dans un cadre sécurisant.

---

<sup>2</sup> Circulaire n° 2011-090 du 7-7-2011

## 2- Adaptation.

### Équilibre.

- Passer de la situation de débutant terrien sur ses deux jambes, debout, regard à l'horizontal à celle de nageur allongé sur le ventre ou le dos, regard à la verticale, se laissant flotter, acceptant la poussée d'Archimède.
- Passer d'une rééquilibration par les bras (je cherche à me mettre debout) à une équilibration calme par les jambes. Avec peu de mouvements.

### Respiration.

- Immersion : Passer d'une apnée courte à une immersion prolongée, de plus en plus profonde en apnée ou en expiration.
- Passer d'une respiration nasale et buccale à une respiration buccale.
- Passer de la respiration « aérienne » (inspiration active où je gonfle ma cage thoracique, elle se dégonfle toute seule et expiration passive) à une respiration « aquatique » (inspiration passive ou réflexe très courte et expiration active forcée et prolongée).

### Propulsion.

- Passer de déplacements par les jambes à des déplacements essentiellement par les bras et secondairement par les jambes (aller chercher loin et en profondeur, utiliser efficacement la résistance procurée par l'eau et une position hydrodynamique).

**Ces contenus d'enseignement seront adaptés dans les trois étapes de :**

✚ **Familiarisation**

✚ **Autonomie**

✚ **Efficacité**

## Organisation d'une séance : quelques points importants.

Le grand bain n'est pas réservé aux seuls nageurs, il est important que les non nageurs puissent y évoluer en toute sécurité grâce à un dispositif pédagogique adapté.

**« Je peux aller dans le grand bain même si je ne sais pas nager »**

La première séance de « découverte » doit permettre aux enfants d'appréhender le milieu, de se l'approprier et aux adultes d'observer leur niveau initial avant la constitution de groupes hétérogènes ou homogènes.

**Toutes les situations mettant en jeu les différents fondamentaux de la natation doivent être proposées au cours d'une même séance, même si chaque atelier comporte une dominante.**

**Entrées dans l'eau  
Immersion  
Déplacements  
Équilibres  
Respiration.**

***Il est important de proposer des situations globales permettant aux élèves d'enchaîner différentes actions dans un parcours plus ou moins complexe.***

### Niveaux d'habileté

	Fin de cycle 2	Fin de cycle 3
Entrées dans l'eau	Réaliser des entrées dans l'eau en déséquilibre	Plonger loin, profond
Immersion	Explorer la profondeur, se repérer, s'orienter sous l'eau	S'immerger en augmentant la durée, en augmentant la distance
Déplacements	Se déplacer sur une quinzaine de mètres	Se déplacer sur une trentaine de mètres Vers l'enchaînement de différentes actions en surface et en immersion
Équilibres	S'équilibrer horizontalement en position ventrale et dorsale	Conserver un équilibre hydrodynamique en enchaînant des actions variées.
Respiration	Se déplacer en expirant dans l'eau	Coordonner sa respiration aux mouvements des bras.

## **Constitution des groupes**

Groupes hétérogènes ou groupes homogènes ?

La constitution des groupes est laissée à l'appréciation de l'enseignant. Mais, si l'on est convaincu qu'apprendre à l'école c'est apprendre avec les autres et apprendre des autres, on peut postuler que le groupe hétérogène à la piscine présente des intérêts.

Dans la classe, l'enseignant se trouve naturellement confronté à l'hétérogénéité engendrée par les différences de compétences qu'il tente de réduire par la différenciation pédagogique.

Les organisations en groupe homogènes ont pour conséquence de réunir les élèves en difficultés, or dans un milieu aussi chargé en affectivité, il est rassurant pour l'enfant de constater qu'un de ses camarades parvient à réaliser ce qui est demandé ou de pouvoir se faire aider ou encourager par un autre enfant.

Dans un groupe hétérogène, l'enseignant pourra toujours faire observer la mise en œuvre de sa consigne par un membre du groupe plus à l'aise.

Pour gérer les différences de niveau entre enfants, l'enseignant proposera des alternatives du plus facile au plus difficile.

L'efficacité des apprentissages reposera sur la nécessité de proposer, à l'intérieur d'un même aménagement, des adaptations, des variables, des aides matérielles pour susciter les réussites et les progrès.

***L'objectif de la séance est commun au groupe, les moyens d'y parvenir sont forcément différents en fonction des compétences des enfants.***

**Quelque soit la constitution retenue, la classe sera divisée en deux groupes à peu près égaux. Pendant toute la durée du module, un groupe sera pris en charge par l'enseignant et l'autre par un MNS.**

## **ETAPE 1 : FAMILIARISATION AU MILIEU AQUATIQUE : CP, 12 séances**

Une première expérience réussie

**Découvrir, accepter l'eau, évoluer dans l'eau.**

### Objectifs généraux :

- Être capable de s'engager dans des actions motrices inhabituelles
- Être capable de se déplacer en milieu aquatique sans demander l'aide de l'adulte
- S'éloigner de plus en plus de l'adulte dans un espace sécurisant et motivant
- Aller avec plaisir dans l'eau

### Compétences attendues (petite et moyenne profondeur)<sup>3</sup>

- Sauter ou entrer dans l'eau avec ou sans aide matérielle
- S'allonger sur le ventre et/ou sur le dos avec ou sans matériel
- Mettre la tête sous l'eau avec ou sans appui plantaire
- Souffler longuement dans l'eau à plusieurs reprises
- Se déplacer avec ou sans matériel sur le dos sur au moins 5 mètres.

### Connaissances attendues

- Spécificité de la pratique
- Hygiène
- sécurité

## **ETAPE 2 : AUTONOMIE DANS LE MILIEU AQUATIQUE : CE1, CE2, 24 séances réparties sur les deux niveaux**

Des apprentissages fondamentaux

**Se déplacer, agir dans le volume aquatique.**

### Objectifs généraux :

- Jouer avec les éléments du milieu aquatique. Faire l'expérience de la poussée d'Archimède et de la résistance à l'eau.
- Accepter de se laisser porter par l'eau en se relâchant (notion de décontraction)
- Être capable de se déplacer en position horizontale
- Être capable d'explorer la profondeur par des actions variées. Se repérer et s'orienter dans l'eau
- Être capable d'expirer volontairement par la bouche et par le nez.

### Compétences attendues (moyenne et grande profondeur)<sup>4</sup> à l'issue du premier module (fin de CE1)

- Sauter du bord sans aide
- S'allonger sur le ventre et/ou sur le dos sans aide
- S'immerger durablement (au moins 5 secondes)

<sup>3</sup> Petite profondeur : eau jusqu'au nombril

Moyenne profondeur : eau du nombril au sommet de la tête.

<sup>4</sup> Grande profondeur : au-delà du sommet de la tête.

- Dans le cadre d'un déplacement, reprendre une inspiration courte pour s'immerger à nouveau
- Se déplacer sur le ventre ou sur le dos sur une quinzaine de mètres, sans aide ni reprise d'appui.

#### Connaissances attendues

- Spécificité de la pratique
- Hygiène
- Sécurité

#### Compétences attendues (grande profondeur)

A l'issue du deuxième module (fin CE2) :

- Sauter du bord
- S'allonger sur le ventre et sur le dos sans aide, sans redressement de la tête pendant au moins 10 secondes
- Aller chercher au moins un objet immergé avec ou sans support (perche) et remonter sans aide
- Respirer régulièrement (inspiration courte et expiration complète) en se déplaçant
- Se déplacer sur le ventre et/ou sur le dos sur environ 25 mètres.

### **ETAPE 3 : EFFICACITE DANS LE MILIEU AQUATIQUE : CM2 8 séances**

Un approfondissement des connaissances

#### **Conforter les apprentissages**

#### Objectifs généraux :

- Comprendre la résistance à l'eau
- Acquérir une respiration aquatique
- Orientation technique : vers une nage codifiée.

#### Compétences attendues :

- Sauter ou Plonger
- S'allonger sur le ventre et sur le dos en alternant les positions, sans redressement de la tête, pendant au moins 15 secondes
- Se déplacer en immersion sur au moins 1,5 mètre
- Se déplacer en respirant régulièrement
- Enchaîner un déplacement sur le ventre et un déplacement sur le dos

#### Connaissances attendues

- Spécificité de la pratique
- Hygiène
- sécurité



## NATATION SCOLAIRE : Repères dans les Apprentissages

L'élève est capable de	à l'issue d'un 1 <sup>er</sup> module de 12 séances :	à l'issue d'un 2 <sup>ème</sup> module de 12 séances :	à l'issue d'un 3 <sup>ème</sup> module de 12 séances :	à l'issue d'un 4 <sup>ème</sup> module de 8 séances :
<b>Entrée dans l'eau</b>	Entrer dans l'eau avec ou sans aide (humaine ou matérielle)	Sauter du bord sans aide ( humaine ou matérielle)	Sauter du bord (profondeur minimale de 1,30 mètres)	Sauter ou plonger
<b>Equilibration</b>	S'allonger sur le ventre et/ou sur le dos avec ou sans matériel.	S'allonger sur le ventre et/ou le dos sans aide	S'allonger sur le ventre et sur le dos sans aide sans redressement de la tête, pendant au moins 10 secondes	S'allonger sur le ventre et sur le dos en alternant les positions, sans redressement de la tête , pendant au moins 10 secondes
<b>Immersion</b>	Mettre la tête dans l'eau , avec ou sans appui plantaire.	S'immerger durablement ( au moins 5 secondes)	Aller chercher au moins un objet immergé avec ou sans support ( perche) et remonter sans aide	Aller chercher un ou des objets immergés d'au moins 1,5 mètres.
<b>Respiration</b>	Souffler longuement dans l'eau à plusieurs reprises	Dans le cadre d'un déplacement, reprendre une inspiration courte pour s'immerger à nouveau	Respirer régulièrement ( inspiration courte et expiration complète) en se déplaçant	Se déplacer en respirant régulièrement.
<b>Déplacement</b>	Se déplacer avec ou sans matériel sur le ventre ou sur le dos sur au moins 5 mètres	se déplacer sur le ventre ou sur le dos sur une quinzaine de mètres.	Se déplacer sur le ventre et/ou sur le dos sur environ 15 mètres	Enchaîner un déplacement sur le ventre et un déplacement sur le dos sur au moins 25 mètres.
<b>Validation dans le cadre d'un enchaînement d'actions type parcours aquatique :</b>			Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion	

**Attestation scolaire du savoir nager**

# ÉVALUATION

Chaque enfant doit savoir identifier son niveau, d'autre part les enseignants ont à renseigner, à l'issue de chaque cycle de natation, la fiche individuelle de suivi de la natation scolaire à partir de laquelle ils doivent renseigner l'outil d' »évaluation des compétences natatoires des élèves en fin de CE2 et en fin de CM2.

Il faudra donc distinguer deux formes d'évaluation :

- ✚ Celle qui permet à l'élève de connaître sa progression : évaluation formative
- ✚ Celle destinée au suivi scolaire de l'élève : évaluation sommative

Des supports d'évaluation formative peuvent être construits ou complétés en classe avant et /ou après les séances de natation.

## **ÉVALUATION FORMATIVE**

Elle comporte deux formes : l'évaluation ponctuelle (les tests) et l'évaluation continue (bilan de compétences).

La première séance est consacrée à une découverte ou une redécouverte des aménagements par les élèves.

Elle doit permettre à l'enseignant d'observer ses élèves en action dans les ateliers et d'effectuer une évaluation diagnostic afin de constituer deux groupes (hétérogènes ou homogènes selon son choix) pour la suite du module.

A cet effet, une fiche d'évaluation continue vous est proposée. Elle présente toutes les compétences à acquérir organisées par thèmes. L'enseignant ou le MNS peuvent s'en servir pour suivre les progrès de leurs élèves et réguler leurs séances.

Cette fiche peut donc être renseignée tout au long du module, on n'attendra pas les dernières séances pour faire des évaluations ponctuelles systématiques.

Cependant, l'avant dernière séance sera balisée « évaluation » pour permettre des ajustements (passation des différents tests pour certains élèves).

Les groupes ne sont pas obligatoirement figés et peuvent évoluer en fonction des progrès réalisés par les élèves.

En se référant à la fiche individuelle de suivi de l'année précédente, l'enseignant peut, avant même la reprise de l'activité obtenir des informations sur le vécu en piscine de ses élèves et sur les compétences acquises (réussite aux tests).

## EVALUATION DES COMPETENCES AQUATIQUES

**Nom :**

**Prénom :**

**Date de naissance :**

### J'entre dans l'eau

	Avec 2 frites	Avec 1 frite	Sans matériel
Par l'échelle			
Assis sur le bord			
Debout en sautant			
Debout sur le plot			
En plongeant du bord			
En plongeant du plot			

### Je me déplace

	Quelques mètres		15 mètres		25 mètres	
	Avec frite	Sans frite	Avec frite	Sans frite	Avec frite	Sans frite
En tenant le bord à 2 mains						
En tenant le bord à une main						
Le long du bord sans le tenir						
Loin du bord						
En nage ventrale						
En nage dorsale						
En brasse						
En dos						
En crawl						
En nageant sous l'eau						

### Je m'immerge

	En tenant le bord	Avec la perche/ la cage		Sans aide	
		Sans objet	Je ramasse un objet	Sans objet	Je ramasse un objet
Les épaules					
La bouche					
Toute la tête					
A 1 mètre de profondeur					
A 2 mètres de profondeur					
En plongeon canard					

**Je suis capable d'enchaîner les actions, sans matériel, en grande profondeur et sans tenir le bord.**

- Nager 10 mètres, passer sous un obstacle flottant, me déplacer sous l'eau et me laisser flotter sur l'eau
- Plonger, nager 30 mètres et passer sous un obstacle flottant.
- Sauter, passer sous un obstacle flottant, nager 10 mètres sur le ventre, nager 10 mètres sur le dos, rester 10 secondes surplace et passer de nouveau sous un obstacle flottant.

# Évaluation diagnostic Natation Cycle 2 et Cycle 3\*

En grisé : les compétences attendues en fin de cycle 2

Ecole :

Classe :

Enseignant :									
MNS :									
Entrées dans l'eau	refus								
	par l'échelle								
	en glissant								
	en sautant								
	en plongeant								
Immersion	refus								
	partielle et courte								
	Totale (tête)								
	en se déplaçant sur quelques mètres								
	En profondeur (objet immergé)								
	ouvre les yeux								
	ne lâche pas le bord								
	vertical								
	horizontal avec aides à la flottaison								
	ventral sans aide								
étoile ventrale et dorsale									
propulsion	appuis solides et fixes								
	...avec aide à la flottaison								
	...avec aide à la flottaison et battements de jambes								
	se déplace sans aide (au moins 5 m)								
	se déplace avec battements de jambes et mouvements des bras								
Respiration	en apnée								
	expiration dans l'eau								
	coordonnée avec propulsion								
test des 15 mètres									
test des 30 mètres									
1 <sup>er</sup> degré du savoir-nager									

## **ÉVALUATION SOMMATIVE DES COMPÉTENCES<sup>5</sup>**

Cette évaluation doit permettre aux enseignants de renseigner les documents d'évaluation mis en ligne par l'Inspection Académique de la Seine-Maritime.

### **Fin du cycle des apprentissages fondamentaux :**

- Se déplacer sur une quinzaine de mètres en eau profonde après un temps d'immersion

### **Fin du cycle de consolidation**

- *entrer dans l'eau par une chute en 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 de 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 de 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.*

### **Connaissances et attitudes :**

- *savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème,*
- *connaître les règles de bases liées à l'hygiène et à la sécurité dans un établissement de bain ou un espace surveillé,*
- *Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquelles la maîtrise du savoir nager est adaptée.*

## **EVALUATION SOMMATIVE DES CONNAISSANCES<sup>6</sup>**

***Les connaissances peuvent s'évaluer en classe ou au cours des leçons de natation. Il s'agit de vérifier les acquisitions théoriques des enfants en matière de natation, d'hygiène et de sécurité. Le questionnaire du référentiel peut être complété par les enseignants.***

***A l'issue du cycle de natation, les réussites des élèves seront comptabilisées (Réussite = connaissances acquises + réalisation correcte de la totalité du test pratique).***

### **Étape 1. Familiarisation.**

Fin ce CP

#### **QUESTIONS**

Sur la natation	Sur l'hygiène	Sur la sécurité
N1 : Est-ce que l'on peut flotter sans aide ?	H1 : Quand doit-on mettre son maillot de bain ?	S1 : Que faut-il faire quand on arrive au bord du bassin ?
N2 : Pourquoi faut-il s'allonger sur l'eau pour nager ?	H2 : A la piscine, quels sont les endroits où l'on passe avant d'entrer dans l'eau ?	S2 : Que faut-il faire quand on est dans l'eau ?
N3 : Pourquoi ouvrir ses yeux dans l'eau ?	H3 : Pourquoi ?	S3 : Que faut-il faire en cas de problème ?
N4 : Comment fait-on pour avancer dans l'eau	H4 : Dans quel ordre ? H5 : Et en sortant du bassin ?	S3 : Peut-on courir ou pousser quelqu'un au bord du bassin ?

#### **REponses**

N1 : oui, si on prend l'air et si on se détend

N2 : Pour mieux glisser dans l'eau

N3 : Pour voir au fond

N4 : En se servant des bras et des jambes

H1 : Dans le vestiaire

H2 : aux vestiaires, aux toilettes, à la douche, au pédiluve.

H3 : Pour se mettre en tenue de bain, pour prendre ses précautions, pour être bien propre avant d'entrer dans l'eau, pour se désinfecter les pieds.

H4 : Voir H2

H5 : Aux douches

S1 : On reste avec son groupe et on attend son maître ou sa maîtresse

S2 : on fait ce qui est demandé par le maître ou la maîtresse et par le maître nageur.

S3 : On prévient tout de suite le maître ou la maîtresse.

S4 : Non, car on peut glisser et se faire très mal.

<sup>6</sup> Document IA 88

## Étape 2. Autonomie.

Fin de CE2

Sur la natation	Sur l'hygiène	Sur la sécurité
N1 : Pourquoi ne peut-on pas rester sous l'eau trop longtemps ?	H1 : Quand ne peut-on pas venir à la piscine?	S1 : A quoi doit-on faire attention quand on entre dans l'eau?
N2 : Comment respire-t-on lorsque l'on nage?	H2 : Pourquoi passer aux toilettes avant d'aller dans le bassin?	S2 : Pourquoi ne doit-on pas crier à la piscine?
N3 : Quelle position doit-on avoir pour nager?	H3 : Pourquoi se savonner sous la douche?	S3 : Pourquoi ne faut-il, pas faire couler un camarade?
N4 : Comment faire pour descendre plus facilement sous l'eau ?	H4 : Pourquoi mettre un bonnet de bain?	S4 : Pourquoi faut-il prévenir si l'on sort de l'eau?
N5 : Comment peut-on se repérer dans l'eau ?	H5 : Comment bien s'essuyer?	S5 : Peut-on rester un peu dans l'eau ou retourner dans le bassin après le signal de sortie ?
N6 : de la glissée ventrale, comment retrouver une position verticale ?	H6 : Pourquoi ne mange-t-on pas son goûter à l'intérieur de la piscine ?	
	H7 : Pourquoi mettre un bonnet en sortant ?	

### REPOSES.

N1 : Parce qu'on a besoin de respirer

N2 : On inspire vite par la bouche, et on souffle plus longtemps par la bouche et par le nez.

N3 : Bien allongé sur le ventre ou sur le dos.

N4 : On commence par fléchir la tête dans l'eau.

N6 : En gardant les yeux ouverts dans toutes les situations.

N6 : En regroupant les jambes sous la poitrine et en appuyant avec les bras.

H1 : Quand on a une blessure, une verrue, un plâtre ou que l'on est trop malade.

H2 : Pour ne pas ressortir de l'eau pendant la séance.

H3 : Pour être propre afin de préserver la propreté du bassin où tout le monde se baigne.

H4 : Pour ne pas être gêné par les cheveux et pour préserver la propreté du bassin.

H5 : De haut en Bas

H6 : Pour qu'il n'y ait pas de miettes de nourriture dans les vestiaires.

H7 : Pour éviter les refroidissements, car la chaleur du corps s'échappe aussi par la tête.

S1 : A ne pas sauter sur quelqu'un, ou trop près du bord.

S2 : Pour entendre les consignes, pour ne pas déranger les autres, pour entendre l'appel de quelqu'un en danger, et parce que c'est plus agréable pour tout le monde.

S3 : Parce qu'il risque d'être pris de panique ou de boire « la tasse ».

S4 : Pour que l'enseignant puisse maîtriser la sécurité du groupe

S5 : Non, car la sécurité ne serait plus assurée.

### Étape 3. Efficacité.

Sur la natation	Sur l'hygiène	Sur la sécurité
N1 :Quels sont les membres les plus importants pour avancer en crawl et en dos crawlé?	H1 :Pourquoi sent-on parfois une odeur de chlore à la piscine?	S1 :A quoi servent les exercices de sauvetage?
N2 :Comment se place la tête pour bien glisser dans l'eau?	H2 :Qu'est-ce-que le « réflexe urinaire »?	S2 : Quelles sont les causes les plus fréquentes d'accidents à la piscine?
N3 :Pourquoi faut-il souffler dans l'eau en nage ventrale?	H3 Que contient l'eau du pédiluve?	S3 Que peut-il arriver si l'on reste trop longtemps sous l'eau?
N4 :Que fait-on si la pression de l'eau fait mal aux oreilles quand on plonge ?		

### REPOSES .

N1 : Les membres supérieurs (les jambes servent essentiellement à aligner le corps en surface)

N2 : Dans le prolongement du corps.

N3 : Pour ne pas relever la tête et déséquilibrer le corps.

N4 : Pour renouveler complètement l'air de ses poumons.

N5 : On se bouche le nez, et on fait comme si on voulait se moucher, la bouche fermée.

H1 : Parce qu'il y a des produits désinfectants dans l'eau.

H2 : C'est le fait de perdre un peu d'urine au contact de l'eau (température, pression, appréhension)

H3 : De puissants produits désinfectants.

S1 : A pouvoir aider les autres en cas de besoin, dans la vie courante.

S2 : Les glissades et les chutes sur le carrelage.

S3 : Le manque d'oxygène peut provoquer des troubles dangereux.



# ANNEXES

## Contenus d'enseignement

# Les objectifs

## 1) Accepter d'entrer dans l'eau

### Prendre confiance

- Descendre dans l'eau en conservant des appuis solides
- Sauter debout
- Entrer par le toboggan
- Accepter une chute avant/arrière
- Plonger du bord ou d'un plot

## 2) S'immerger

- Mettre la tête dans l'eau
- Passer sous une frite, un câble, un tapis...
- Descendre la perche et toucher le fond : 1,30m – 2,10m
- Ouvrir la bouche et les yeux
- Abandonner les appuis plantaires
- Sentir que l'eau porte : faire varier la flottaison en fonction de la position respiratoire
- Explorer la profondeur

## 3) S'équilibrer : d'une position verticale (terrien) à l'équilibre horizontal (nageur)

- Être capable de changer de position d'équilibre
- Exploiter les glissés-coulés ventraux et dorsaux
- Effectuer des changements d'équilibre

## 4) La respiration

- Maintenir une apnée courte ou prolongée
- Expirer sous l'eau
- Intégrer la respiration à la nage

## 5) Apprendre une nage alternative

- Une nage ventrale et une nage dorsale
- Problèmes à résoudre : -propulsion jambes - bras
- Respiration
- Coordination

## SE DÉPLACER DANS LE PETIT BAIN

### Déplacements variés : Seul ou à plusieurs

Marcher naturellement, en avant, en arrière, de profil,

Marcher bras en l'air : en avant, en arrière, de profil (avec différents pas)

Marcher avec l'aide des bras et des mains :

On peut améliorer et accélérer les déplacements en utilisant les bras et les mains ;

on essaie toutes les possibilités : =>poings fermés =>pelles =>doigts écartés

=>tranchant de la main => mouvements alternatifs et simultanés...

Marcher avec les épaules dans l'eau

Sauter : pieds joints , cloche-pied, en avant, en arrière, le plus haut possible, le plus loin possible, en frappant dans les mains, en effectuant  $\frac{1}{4}$  de tour,  $\frac{1}{2}$  tour, ... Tous ces déplacements peuvent être exploités en :

- farandoles
- rondes
- petits trains
- spirales

### Matériel

- objets qui flottent : planche, plot, frite, balle, cerceau,...

- objets qui coulent : anneau, pince à linge,...

Exemples de jeux :

- essayer de ramener le plus possible d'objets

- idem mais en les posant à un endroit précis

- ramener un seul objet à la fois

- ramener un objet qui flotte et un objet qui coule

- imposer le déplacement : en avant, en arrière, en sautant à pieds joints, à cloche-pied...

- ramener l'objet sans utiliser les mains...

## METTRE LA TÊTE DANS L'EAU PROGRESSIVEMENT

Mouiller le visage avec les mains

Traverser (en avant, en arrière) les épaules dans l'eau, mon menton touche l'eau (idem avec le nez et le front)

Pousser l'objet avec mon menton, mon nez, mon front, le dessus de ma tête

Idem avec les mains derrière le dos

S'éclabousser

Retourner la planche avec la tête

En farandole ou petit train : passer sous un pont (bras, perche...)

Situations avec petit matériel :

- passer dans un cerceau tenu verticalement dans l'eau

- passer sous une perche tenue horizontalement sur l'eau

## OUVRIR LA BOUCHE, SOUFFLER, OUVRIR LES YEUX

- **Ouvrir la bouche et souffler :**

Faire l'expérience de la bouche grande ouverte « poser le visage sur l'eau, bouche grande ouverte ! »

Souffler sur l'eau au creux de sa main

Souffler sur l'eau comme sur une soupe chaude

Faire des bulles : - en soufflant à travers un tube, une paille

- par la bouche (soupe chaude)

- par la gorge (buée sur la vitre)

- par le nez (je me mouche)

Parler, chanter dans l'eau...

Mains dans le dos : se déplacer en soufflant dans l'eau (inspiration rapide, expiration longue)

- **Ouvrir les yeux :**

Indiquer la couleur d'un objet (anneau)

Chercher un objet d'une couleur donnée

Indiquer le nombre de doigts que montre le camarade dans l'eau (très près du visage)

## SUPPRIMER LES APPUIS PLANTAIRES ET S'ÉQUILIBRER

### Découverte :

1/Avec l'aide de matériel : frite, planche...

=>les pieds ne touchent plus le sol

=>changer de matériel (plusieurs fois)

Chercher des solutions pour se déplacer

Utiliser 2 matériels identiques

Utiliser 2 matériels différents

2/ Avec l'aide des copains : jeu des cruches (se laisser porter par les camarades)

3/ Se déplacer dans le grand bain

*(Se déplacer dans le grand bain se conçoit tout au long de la phase de familiarisation et dès le début des apprentissages)*

Descendre l'échelle (ventre face à l'échelle)

Se déplacer le long du mur sans consignes particulières

Se déplacer en croisant les mains... le plus vite possible

Arriver à ne plus regarder ses mains

Arriver à décoller les pieds du mur

S'écarter du mur, tendre les bras

Se déplacer en avant, en arrière, changer de sens

Dépasser un camarade

Se déplacer face au mur – dos au mur

Se déplacer en tenant une planche dans une main

Ne poser qu'une main sur le mur, ramer de l'autre

Laisser flotter les jambes devant soi, derrière soi

2 groupes se croisent

Aller jusqu'au bout de la perche posée perpendiculairement au bassin

Tout un groupe avance en tenant d'une main une perche, l'autre main étant posée sur le rebord

Se déplacer en passant sous les bras d'un camarade, sous la perche...

## S'équilibrer sur le ventre ou sur le dos, avec ou sans aide:

Avec aide

1) de matériel : frite, planche,

- utiliser 2 matériels identiques : essayer de s'allonger sur le dos, sur le ventre ; essayer de s'allonger sur le dos, bras écartés, une planche sous chaque main.
- enchaîner dos/ventre, ventre/dos
- utiliser 2 matériels différents : mêmes situations que plus haut.

2) du rebord du bassin :

- s'allonger sur le ventre, poser le bout des doigts sur le rebord
- mettre le visage dans l'eau, attendre... (les jambes devraient remonter)

- mettre la tête hors de l'eau : attendre... (les jambes devraient couler)

3) d'un pont de singe : mêmes situations que précédemment

4) de camarades :

- La fleur : en ronde, 1 sur 2 s'allonge sur l'eau : dos/ventre – enchaînement

Repères : - Dos : oreilles dans l'eau, je sors le ventre, je tire sur les jambes

- Ventre : visage dans l'eau, jambes tendues

- Le remorqueur et la péniche :

Le remorqueur tire la péniche par les mains, pousse par les pieds

5) l'étoile ventrale

- à 2 : A tend la paume de ses mains, B s'allonge sur le ventre et se relève (quand il veut ou au signal de A)

- B s'allonge sur le ventre et garde l'équilibre sans l'aide de A : étoile ventrale

**Remarque** : pour se relever d'une manière équilibrée sur le ventre :

- grouper les jambes
- sortir la tête de l'eau
- ramener les bras en appuyant sur l'eau

6) l'étoile dorsale

- à 2 : A place ses mains sur les omoplates de B, B s'allonge sur le dos et se relève.

- B s'allonge sur le dos sans l'aide de A et garde l'équilibre : étoile dorsale.

**Remarque** : pour se relever d'une manière équilibrée sur le dos :

- sortir la tête de l'eau
- grouper les jambes en ramenant le menton sur la poitrine

7) La méduse :

- épaules dans l'eau, bras écartés
- inspirer profondément et bloquer la respiration,
- mettre le visage dans l'eau

⇒ Ceci provoque: - une bascule vers l'avant,

- une perte des appuis plantaires

- jeu : la course des méduses :

A fait la méduse, B le pousse.

## EXPLORER LA PROFONDEUR

- La respiration est un des fondamentaux de la natation. Elle doit être travaillée en permanence.
- La prise de conscience de la respiration est un élément important pour explorer le profondeur et doit être abordée dès le début de la familiarisation.
- Ces exercices peuvent se faire poumons pleins ou poumons vides (descentes et remontées actives ou passives).

**Remarque** : on cherche une immersion de plus en plus longue et de plus en plus profonde.

### Dans le petit bain :

1) Avec l'aide du matériel : tubes de différentes longueurs => souffler le plus longtemps possible

2) Avec l'aide de camarades :

- à 2 : A descend le long des jambes de B jusqu'au sol en soufflant. B vérifie si A fait bouillonner l'eau
- à 2 : A essaie de passer entre les jambes de B (changer de rôle)
- à 2 : A ramasse les anneaux que B fait tomber (changer de rôle)
- en ronde : on saute sur place et au signal, on s'accroupit, on s'agenouille, on s'assied, on se couche à plat ventre, on se couche sur le dos. (pour réussir, il faut expirer au maximum (bulles))
- se donner les mains : les numéros 1 s'assoient au fond de l'eau, les numéros 2 s'immergent simultanément.
- « dribbler » avec la méduse
- descendre le long des jambes du camarade => s'agenouiller, s'asseoir, se coucher... au fond

### Dans le grand bain :

- descendre l'échelle du grand bain, le long de la perche, le plus bas possible
- descendre le long du corps d'un camarade collé contre le mur, lui toucher les pieds
- descendre l'échelle, rejoindre la perche tenue à la verticale dans l'eau par l'adulte
- par 3 : descendre le long des jambes d'un camarade, remonter le long des jambes du suivant.

## ENTRER DANS L'EAU

- Remarques:** - niveau de l'eau : hauteur des épaules (du nageur le plus grand du groupe au minimum)
- orteils accrochés au bord (en griffes)

### Découverte

Rechercher différentes manières d'entrer dans l'eau : escalier, échelle, toboggan, tapis...

Monter sur un tapis puis sauter

Sur le bord du bassin sauter avec l'aide de la perche

Saut du bord du bassin sans aide  
Descendre du toboggan avec l'aide de la perche  
Descendre du toboggan sans aide  
Descendre du toboggan mains sur la tête  
Descendre du toboggan tête la première, bras tendus  
Assis sur un tapis flottant, effectuer une bascule arrière pour entrer dans l'eau

### **Les sauts**

*ATTENTION à la profondeur, aux collisions // S'éloigner des angles et des échelles.*

- sauter en eau profonde en tenant la perche
- sauter en attrapant la perche au vol
- sauter seul (on donne la perche quand l'enfant est dans l'eau)
- sauter en chandelle : en avant (uniquement grand bain)
- idem + ½ tour
- idem + frapper dans les mains
- idem + attraper une balle
- rotation vers l'avant
- sauts simples : seul, à deux, en cascade...

### **Les plongeurs**

**Remarque** : les bras sont allongés dans le prolongement du corps, menton-poitrine, tête calée sous les bras  
(cf. coulée ventrale).

- plonger, départ de l'échelle, départ assis au bord
- plonger, départ à genoux au bord (sur une planche)
- plonger, départ accroupi au bord
- plonger, départ fléchi au bord
- plonger avec impulsion
- plonger avec mouvement des bras
- plonger puis passer dans un cerceau
- plonger puis ramasser des objets au fond de l'eau

## **Situations pouvant être mises près des entrées sur les parcours dans les différentes zones.**

### **Entrées dans l'eau : tapis percé.**

- Par les pieds, et sortie
- Derrière le tapis (immersion complète).
- Dans le trou (immersion partielle).

### **Et agir dans l'eau.**

- Traverser tout le tapis en immersion (largeur ou longueur).
- Traverser le tapis en immersion et proposer une étape respiratoire avec le trou.

Utiliser les appuis temporaires du tapis pour construire des figures artistiques

### **Agir et se déplacer dans l'eau : cage immergée.**

- Aller ramasser des objets (immergés dans des paniers plastiques à différentes profondeurs).
- Suivre un parcours avec ou sans appui.
- Parcourir le même chemin en suivant un camarade.
- La cage éloignée du bord, atteindre sans appui et (ou) traverser la cage après une coulée ventrale (pousser le mur avec les pieds).

Utiliser les appuis temporaires de la cage pour construire des figures artistiques

### **Entrées dans l'eau : toboggan**

- Par les pieds, les mains, le ventre, le dos, avec un objet dans les mains (favorise l'immersion)
- Passage dans un cerceau
- Aller jusqu'à un repère

### **Se déplacer sur l'eau, traverser : câbles tendus**

- Sans ou avec obstacles (frites, tapis posé sur les câbles) pour une immersion rapide et vers une position horizontale du corps.
- A l'intérieur ou à l'extérieur (appui de soutien).
- En transportant des objets d'un tapis à un autre.
- Variables supplémentaires : la durée de traversée, le nombre de saisies du ou des câbles, la distance parcourue tête dans l'eau, après une poussée ventrale...

## **Exemple de jeux**

### **Épervier immersion** : Immersion. Peut être adapté aux autres cycles en eau profonde

Jeu de l'épervier classique, mais un joueur poursuivi par l'épervier peut se sauver en s'immergeant totalement. Alors, l'épervier doit changer de cible.

On peut reprendre un tel jeu au cycle 2 ou au cycle 3 en travaillant dans des endroits de plus en plus profonds.

On peut aussi adapter à des grands en imposant, pour se protéger, de toucher le fond.

### **Le filet pêcheur** : Immersion. Peut être adapté aux autres cycles en eau profonde

Les pêcheurs sont disposés en cercles. Ils se donnent la main et écartent les jambes.

Les poissons sont au centre du cercle et doivent pour s'échapper du filet constitué par les pêcheurs passer soit entre les jambes, soit sous les bras.

En modifiant la profondeur, on pourra amener les enfants à s'immerger de plus en plus.

On commencera par une profondeur à laquelle les enfants pourront avoir la possibilité de s'échapper en s'immergeant partiellement, puis progressivement on pourra augmenter la profondeur.

### **Relais déménageurs** : familiarisation avec l'eau. Déplacement.

Pour chaque équipe transporter le plus d'objets possible du camp adverse vers son camp en un temps donné.

#### **Variables :**

- Pour faciliter les déplacements on peut utiliser un chemin de halage à l'aller et mettre des objets flottants au retour (planches...)
- Si on souhaite favoriser les allongements sur l'eau en se déplaçant par les pieds, les objets à rapporter seront des planches.
  - Les déplacements peuvent se faire : sur le ventre, sur le dos voire inversés entre l'aller et le retour.
- Imposer un mode de déplacement (en courant dans l'eau ...)
- Aller vers des profondeurs de plus en plus grandes.



**Brancardage** : Familiarisation avec l'eau. Equilibre et déplacement quand il est effectué en eau profonde.

A plusieurs, un enfant se place sur un tapis, les autres doivent le transporter d'un point à un autre.

On peut organiser des courses. On peut remplacer l'enfant sur le tapis par un mannequin vide.

On laissera les enfants rechercher les différentes organisations possibles, mais il faudra favoriser le remorquage type sauvetage.

**Jeux de prise de vie** : Familiarisation avec l'eau. Immersion. Peut être adapté aux autres cycles en eau profonde.

Pour les petits, ce jeu se déroulera au petit bain. On commencera par placer les repères de vie au-dessus du niveau de l'eau (hauteur du maillot par exemple). Puis, au fur et à mesure que les enfants rentreront dans l'activité et que leur peur se dissipera, on baissera le niveau de fixation, on pourra descendre jusqu'à la cheville. Pour les plus grands, on pourra démarrer dans une zone où ils ont pieds et terminer au grand bain.

On pourra laisser le choix de l'endroit où le repère de vie est fixé.

**La chasse au trésor** : Familiarisation avec l'eau. Immersion suivant l'organisation. Peut permettre le travail d'immersion en adaptant la profondeur de nage.

Le jeu consiste à rapporter en un temps limité le plus d'objets possibles (trésor).

Pour les plus petits, on placera les objets (flottants) constituant le trésor à l'intérieur d'un cerceau ou sur un tapis(dans le petit bain). On pourra ensuite augmenter la difficulté en plaçant les objets au fond de la piscine. Pour les plus grands, on pourra utiliser le grand bain.

**Le rodéo** : Équilibre. Acceptation de l'immersion accidentelle.

Chaque enfant dispose d'une planche ou de tout autre objet flottant. Il doit essayer, pour les plus petits, de s'équilibrer sur celui-ci. On peut organiser des concours (celui qui reste le plus longtemps en équilibre).

Pour les plus grands on peut organiser des courses sur des distances assez courtes.

Suivant le niveau des enfants, on travaille en eau plus ou moins profonde.

La position à rechercher est à cheval sur l'objet.

**L'horloge** : Familiarisation avec l'eau : Equilibre et propulsion si on travaille en eau suffisamment profonde.

Partager les enfants en deux équipes. L'une est disposée en cercle. Les enfants doivent faire un maximum de passes dans un sens de rotation donné. L'autre doit effectuer un relais en faisant le tour du cercle.

Lorsque le relais est terminé, les équipes échangent leur rôle.

On compte le nombre de passes effectuées pour déterminer l'équipe gagnante.

Suivant le niveau des enfants, on peut :

- Augmenter la profondeur
- Agrandir le cercle
- Donner un ballon à l'équipe qui se déplace
- Imposer un type de déplacement.

**D'île en île** : Déplacement

Des planches, frites ou autres objets flottants (îles) sont disposés dans une zone où les enfants n'ont pas pied.

Chaque enfant est accroché à une « île ». Au signal du maître, ils doivent changer d'îles.

Lorsque les enfants commencent à avoir suffisamment d'assurance, on peut modifier à la façon des chaises musicales.

*L'adulte doit conserver près de lui quelques « îles de sauvetage » à lancer aux enfants en difficultés.*

#### **Nageur double au tapis : Propulsion**

Par 2, les enfants ont à leur disposition un tapis ou une planche. Ils doivent se déplacer en utilisant le matériel et en coordonnant leur action motrice.

On peut faire rechercher différentes méthodes ou modes d'organisation, par la suite, on peut proposer des courses.

#### **Délivrons le prisonnier : Stratégie. Toutes compétences. Il faut faire varier la profondeur suivant le niveau du groupe.**

Un prisonnier est placé sur un tapis. Des gardiens empêchent l'approche. Les autres joueurs essaient de libérer le prisonnier en lui touchant la main.

On peut faire varier la profondeur du bassin en fonction du niveau des groupes. Lorsque l'on joue en eau profonde, les parties doivent être courtes.

#### **Le kangourou : Immersion**

L'enfant ne peut se déplacer qu'en sautant. Il part de l'endroit où il a pied et se déplace uniquement par bond

vers l'endroit où il n'a pas pied. On peut organiser des courses (le premier qui arrive à un endroit donné) ou des concours (celui qui arrive le plus loin.)

#### **Le serveur : Déplacement et équilibre en eau profonde.**

Les enfants disposent, chacun, de deux planches et de deux bouteilles pleines d'eau. Chaque bouteille étant placée sur une planche, ils doivent parcourir une distance donnée (au grand bain sans faire tomber les bouteilles).

On peut organiser des courses, des relais, etc.

# Sitographie

<http://www.caen.iufm.fr/eps/jeuxaquatiques/epsniveau1.html>

<http://webetab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/bayonne/eps/epsnatation/natacyc2.pdf>

<http://webetab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/bayonne/eps/epsnatation/natacyc3.pdf>

<http://trukastuss.over-blog.com/article-15325351.html>

## Lexique français – anglais\*

\*Francis Huot. CPD EPS.

Matériel, Equipement		Actions	
Bonnet de bain	Cap	Arrêter	To stop
Bord de bassin	Boundery of the pool	Démarrer	To start
Bouchon d'oreille	Ear plug, ear protector	Descendre	Get down, go down
Ceinture	Swiming belt	Entrer dans l'eau	Enter water
Coin de bassin	Corner	Faire des bulles	Bubble
Corde de limite	Boundary line	Faire l'étoile	Do the star
Douche	Shower	Flotter	To float
Flotteur	Floats	Flotter en boule	Float ball
Fond	Bottom	Flotter sur le dos	Float on back
Grande profondeur	Deep end	Flotter sur le ventre	Float on side, on the stomach
Ligne d'eau	(racing) lane	Marcher	To walk
Lunettes	Swimmings goggles	Monter	To climb
Maillot de bain filles	Swimimng suit	Nager	To swim
Maillot de bain garçon	Swimming trunks	Ouvrir les yeux	Open your eyes
Masque	mask	Pédaler	To pedal
Mur d'arrivée	Finish wall	Plonger	To dive
Natation	swimming	Plonger en canard	Diving duck
Numéro de couloir	Line number	Respirer	To breath
Palmes	Swimming fins	Rouler	to roll
Pédiluvre	Foot bath	S'allonger	to lie (down)
Peignoir	Bathrobe	S'immerger	to submerge (yourself)
Pince-nez	Nose clip	Sauter	Jump
Piscine	Pool, swimming pool	Se déplacer	To move
Piscine extérieure	Outdoor pool	Se doucher	To showwer (yourself)
Planche	Board, kickboard	Se relever	To stand up
Plot de départ	Starting block	Se tenir debout	To stand
Poignée de départ	Starting grip	Se tourner	To turn round
Profondeur d'eau	Deph of water	Se tourner vers	Turn towards
Savon	Soap	Souffler	breath
Shampooing	Shampoo	Souffler par la bouche	Breath trough the mouth
Tuba	Snorkel	Souffler par le nez	Breath trough the nose
Serviette de toilette	Bath towel	tomber	To fall down