

Chalets de vacances

le Tomet

Cote Belle

Classes de découverte à

VAUJANY

Alpes Iséroises - Oisans

CENTRE AQUATIQUE

FLOTTAISONS

PROPULSION

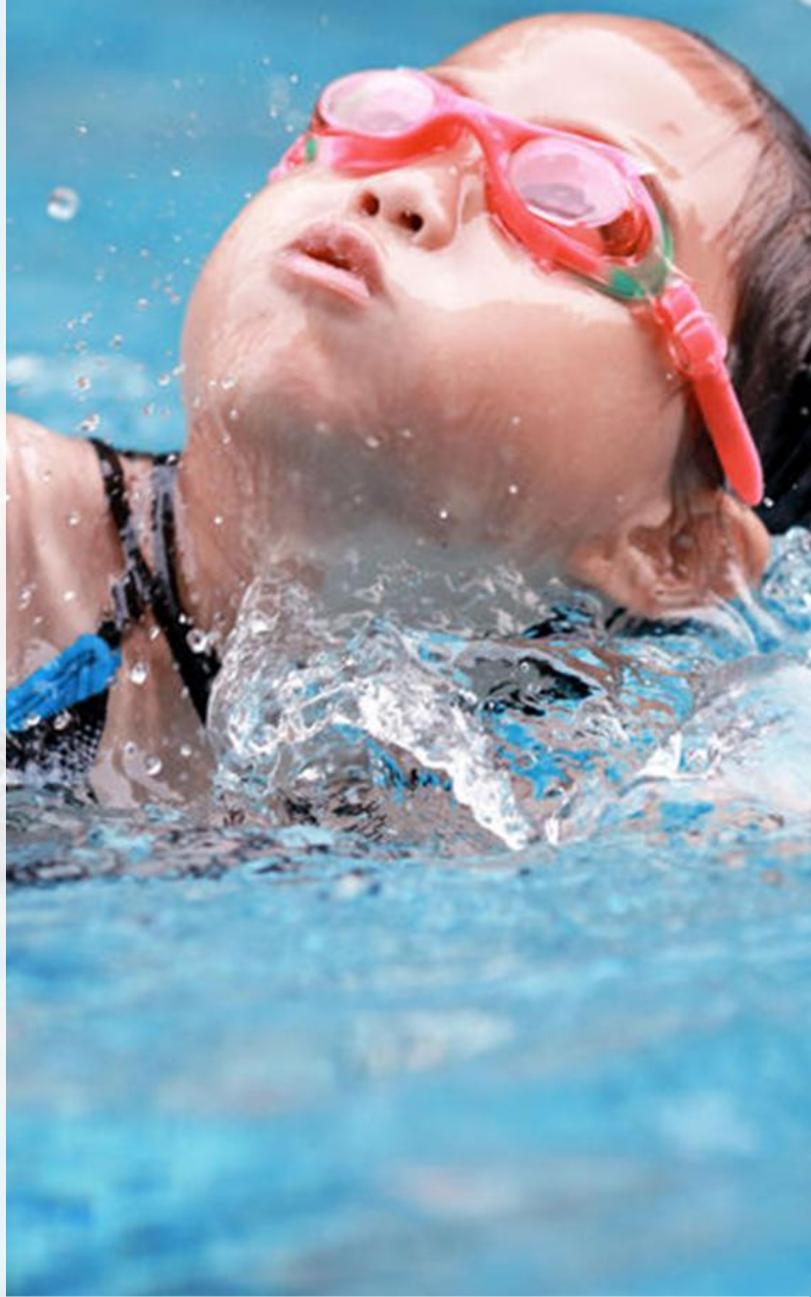
IMMERSION

DEPLACEMENTS

RESPIRATION

NATATION

Le savoir nager



En partenariat avec le centre aquatique de Vaujany (à 2,5 kms du chalet)

- Un bassin de 25 mètres et 4 lignes d'eau.
- Un bassin ludique et un toboggan.
- 1 module d'enseignement validé par les services de la DSDEN de l'Isère
- Des espaces d'enseignement organisés sur les parties latérales des bassins.
- Des zones clairement délimitées sur une base minimale de 5 m² de plan d'eau par enfant présent dans l'eau.
- 1 maître-nageur qualifié pour 10 à 12 enfants : un enseignement de qualité privilégiant un apprentissage et une progression individuels.



Contenu éducatif

Savoir nager... ou comment organiser autrement ses repères dans un espace liquide en acceptant de réorganiser son équilibre, sa respiration et sa propulsion ?

• Axes et méthodes pédagogiques

Module de 7 à 8 séances d'une durée de 45 minutes chacune.

L'objectif principal du module reste d'amener l'élève à pratiquer ce qui est attendu dès le palier 2 du socle commun : savoir nager. Dès lors, le projet consiste à multiplier les expériences qui permettent à l'élève d'acquérir une autonomie aquatique. Il peut s'articuler autour des 3 axes suivants :

- ✓ **Axe 1 - Les entrées dans l'eau et les immersions.**
- ✓ **Axe 2 - L'équilibre et les flottaisons.**
- ✓ **Axe 3 - Les déplacements : les propulsions et la respiration.**

Le contenu de ces ateliers est validé en amont par l'enseignant(e). Pour ce faire, des fiches techniques et outils de suivi lui sont adressés pour poser une évaluation diagnostique et formative en classe avec ses élèves (cahier d'autoévaluation : grille d'évaluation niveau 1 à 3, tests d'activités aquatiques et nautiques...).

Une évaluation diagnostic lors de la première séance permet de constituer des groupes de niveaux adaptés aux acquis et progression pour chaque enfant (la découverte du milieu, la prise de confiance progressive, le gain d'autonomie et l'apprentissage plus ou moins complexe de techniques de nage).



✓ **Axe 1 - Les entrées dans l'eau et les immersions :**
Passer du corps « coulant » au corps « flottant ».

		Objectifs à atteindre	
		Entrées dans l'eau	Immersion
6-8 ans	Niveau 1	Sauter dans le petit bassin.	Pieds dans l'eau, récupérer un objet avec tête immergée.
	Niveau 2	Sauter avec une immersion de la tête.	Descendre à 1,20 mètre avec une perche.
	Niveau 3	Sauter du muret.	Récupérer un objet sous l'eau sans appui plantaire.
9-12 ans	Niveau 4	Roulade avant avec plan incliné dans l'eau.	Descendre à 1,80 mètre avec une perche et récupérer un objet.
	Niveau 5	Départ à genou : plonger puis récupérer un objet immergé à 1,80 mètre.	
	Niveau 6	Plonger debout du muret.	Remonter un petit mannequin.



✓ **Axe 2 - L'équilibre et les flottaisons :**
Passer du « corps flottant » au « corps projectile ».

		Objectifs à atteindre
		Equilibre et flottaisons
6-8 ans	Niveau 1	Etoile de mer ventrale.
	Niveau 2	Glissée ventrale - Etoile de mer dorsale.
	Niveau 3	Glissée dorsale.
9-12 ans	Niveau 4	Coulée ventrale.
	Niveau 5	Glissée ventrale avec retour dorsal.
	Niveau 6	Tenir une position verticale sans déplacement.



✓ **Axe 3 - Les déplacements, les propulsions et la respiration :**
Passer du corps projectile au corps propulseur.

		<i>Objectifs à atteindre</i>	
		Respiration	Propulsion
	Niveau 1	Tête immergée, faire des bulles avec la bouche, le nez, la gorge.	Déplacement libre avec 2 appuis flottants.
6-8 ans	Niveau 2	Enchaîner une dizaine d'inspirations et d'expirations tête immergée.	Déplacement ventral et dorsal en étant allongé avec 1 appui flottant.
	Niveau 3	Expiration alternée bouche. Nez avec une propulsion.	15 mètres sans appuis ni ceinture (en grand bassin).
	Niveau 4	Poumons ballaste (se laisser couler en expirant).	Avec frite ou ceinture, nager 12,50 mètres en brasse et 12,50 mètres en dos rattrapé.
9-12 ans	Niveau 5	25 mètres nage libre avec expiration dans l'eau. 25 mètres sur le dos.	
	Niveau 6	Enchaîner 50 mètres de nages : 25 mètres crawl ou brasse puis respiration placée 25 mètres dos crawlé.	

Autres possibilités d'activités et visites

sans supplément de prix et sous réserve d'une bonne concordance avec le planning d'activités principales

✓ Visite du musée Hydrélec

Durée : 1h30 • Lieu : Allemont (à 10 minutes du centre en autocar)

Intervenant : animateur musée

En pénétrant dans le Musée EDF Hydrélec, on découvre l'univers des centrales hydroélectriques à travers les sciences et technologies qui ont contribué à leur essor. Encadrés par un intervenant du musée, les ateliers permettent aux élèves de manipuler et d'observer les différents types d'ouvrages.



✓ Visite de l'espace musée de Vaujany

www.vaujany.com/fr/pole-culturel/espace-musee-de-vaujany

Durée : 2h • Lieu : Vaujany station • Intervenant par classe : 1 animateur du musée.

Situé au cœur du village, cet espace à la scénographie résolument sensorielle et ludique offre aux élèves une première sensibilisation au milieu montagnard qu'ils découvriront tout au long du séjour. Une immersion dans la forêt tout d'abord grâce à un dispositif de cinéma numérique qui rend tout sa grandeur aux paysages sur un écran à 180°. Les 5 sens sont sollicités pour découvrir ce qui compose une forêt (arbres, fleurs, faune...), apprendre à reconnaître, écouter, ressentir le vent, le froid...

✓ Rallye photo : découverte du village

Durée : 1h30 • Lieu : Vaujany • Encadrement : enseignant avec supports fournis par le centre

A l'aide d'un plan du village et d'une plaquette photo, les élèves doivent retrouver les éléments présentés sur les photographies. Cette activité est accompagnée d'un questionnaire portant sur l'histoire et l'utilité des bâtiments découverts lors du rallye.

Exemple de programme 5 jours

Notre équipe se tient à votre écoute pour apporter d'éventuelles modifications au programme ci-dessous.
Possibilité d'y intégrer des interventions pédagogiques portant sur d'autres de nos thématiques.

	Matin	Après-midi
Jour 1	Voyage aller et installation au centre	14h30-15h15 : Natation Puis rallye photo découverte du village
Jour 2	10h-10h45 : Natation	14h30-15h15 : Natation Puis visite de musée de Vaujany
Jour 3	10h-10h45 : Natation	14h-17h : découverte du milieu montagnard <i>faune, flore, adaptation de l'homme</i>
Jour 4	10h-10h45 : Natation	14h30-15h15 : Natation Puis visite du musée Hydrélec
Jour 5	10h-10h45 : Natation	Voyage retour

En option : sorties en milieu montagnard (faune, flore, adaptation de l'homme)

Votre projet « sur mesure »

- **Période, durée et dates** à partir de 5 jours d'avril à décembre
- **Capacité d'accueil** jusqu'à 56 élèves + adultes accompagnateurs
- **Tarifs** 5 jours à partir de 220 € TTC / élève
Tarifs calculés sur une base de 50 élèves et comprenant :
 - L'hébergement en pension complète.
 - Un programme quotidien d'interventions pédagogiques.

Autres durées et programmes pédagogiques : nous contacter

1 gratuité accordée par classe pour l'enseignant(e)

- **Options :**

Transport aller-retour en autocar grand tourisme au départ de votre commune (nous contacter)

Transports sur place (nous contacter)

Mise à disposition d'une équipe d'animateurs de vie quotidienne (nous contacter)

Contact et informations

Par téléphone : **05 65 47 07 42**

Par e-mail : [accéder au formulaire](#)

Agréments :

Etablissement agréé par l'Inspection Académique et la SDJES de l'Isère

