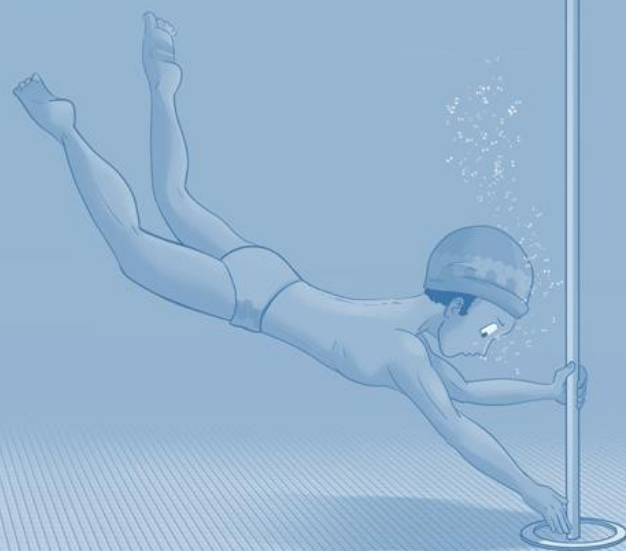
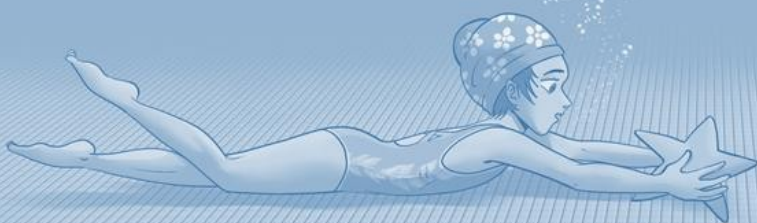


Mon Livret de natation

Guide d'accompagnement de l'enseignant,
de la grande section au CM2.



L'association DOCAPEPS 54, représentée par sa présidente Bénédicte GOUBEAUX, est l'auteur de ce livret. Il a été réalisé par un groupe rassemblant des conseillers pédagogiques en EPS de l'Education Nationale de Meurthe-et-Moselle et des éducateurs territoriaux spécialisés en natation de l'Aqua Pôle du Grand Nancy.

**Conseillers
Pédagogiques
en EPS
de Meurthe-et-Moselle
pour l'école primaire**

**Educateurs
Territoriaux
spécialisés
en natation**

**Coordination
du groupe
de travail**

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| - Guillaume CHASTANET | - Bénédicte GARRIGUES |
| - Hélène CONCORIET | - Cyprien GARRIGUES |
| - Olivier FISSORE | - Didier LAURENCY |
| - Charline HUMBERT | - Xavier THORE |
| - Riadh MEKIDECHE | |
| - Florence POLO-MIRANDA | |
| - Claude TORZUOLI | |

Illustrations :
Cédric HUMBERT

« Mon livret de natation » en version plastifiée et ce guide sont des outils d'apprentissage de la natation en conformité avec la dernière circulaire concernant l'enseignement de la natation (*la circulaire n° 2017-127 du 22-8-2017 est complétée par la note de service et l'arrêté du 28-2-2022 relatif à l'attestation du «savoir-nager» en sécurité et le décret du 1^{er} mars 2022, paru au Bulletin Officiel n°9 du 3 mars 2022*) et s'inscrivent dans l'acquisition du « savoir-nager ». Ils ont été conçus pour aider les professeurs des écoles, permettre de favoriser un travail en partenariat avec le personnel des piscines, et impliquer davantage les élèves dans la découverte et l'investissement d'un milieu nouveau pour eux : le milieu aquatique.

Ils sont l'aboutissement d'un travail de réflexion entre conseillers pédagogiques et maîtres-nageurs qui constitue une actualisation de l'outil déjà existant : « Mon cahier de natation ».

Classifié en 4 thématiques évolutives et complémentaires que sont les entrées, les immersions, les équilibres et les déplacements, libre à chacun de composer ses séances en fonction du niveau des enfants et des élèves dont il ou elle aura la responsabilité de prendre en charge.

Ce livret, conçu pour être utilisé par l'enseignant au bord du bassin, comprend :

- 50 tâches à réaliser en vue de préparer des niveaux d'acquisition et leurs différents critères.
- 6 niveaux allant du héron au dauphin pour évaluer les élèves de manière continue, allant de la grande section au CM2.
- Le Pass-Nautique (ex test d'aisance aquatique) permettant de participer aux activités nautiques (Article A. 322-3-2 du code du sport).
- L'Attestation du Savoir Nager en Sécurité (ASNS) complétée par un scénario ludique (celui du viking).
- Des recommandations sur les règles d'hygiène, de sécurité et les conduites de l'élève.

SOMMAIRE

Préface.....	p.4
Présentation (Introduction et exploitation pédagogique).....	p. 5
Conseils par rapport à la préparation des séances de natation.....	p.8
Étude des 50 situations du Livret d'accompagnement à la piscine de la GS au CM2	p.11
✓ Récapitulatif des situations proposées par fondamental.....	p.12
✓ Descriptif des situations et jeux associés du niveau 1	p.14
✓ Descriptif des situations et jeux associés du niveau 2	p.19
✓ Descriptif des situations et jeux associés du niveau 3	p.23
✓ Descriptif des situations et jeux associés du niveau 4	p.26
✓ Descriptif des situations et jeux associés du niveau 5	p.30
✓ Descriptif des situations et jeux associés du niveau 6	p.35
 Annexes	 p. 40
✓ La réglementation (tenant compte des changements de 2022)	p.41
✓ Les tests du Pass Nautique et de l'Attestation du Savoir Nager en Sécurité.....	p.45
✓ Repérer et gérer les peurs et difficultés chez les élèves.....	p.56
✓ Un exemple de trame de variance.....	p.58
✓ Le matériel : quoi et comment l'utiliser ?	p.61
✓ Conseils pour une séance efficace (temps d'activité et d'apprentissage importants)	p.64
✓ Apprentissage de la natation et transdisciplinarité	p.68
✓ Les consignes et obligations du baigneur et le circuit du baigneur	p.79



PREFACE

Cet ouvrage est le fruit du travail d'un groupe de conseillers pédagogiques EPS et de maîtres-nageurs du département de Meurthe-et-Moselle. Après avoir, pendant dix ans, travaillé avec *Mon cahier de natation*, le moment était venu de faire évoluer cet outil conçu pour accompagner les enseignants dans la mise en œuvre de leurs modules d'apprentissage. Il tient compte des expérimentations vécues et mises en place à partir de ce premier outil, ainsi que des circulaires et attendus actuels.

Ainsi, *Mon cahier de natation* devient :

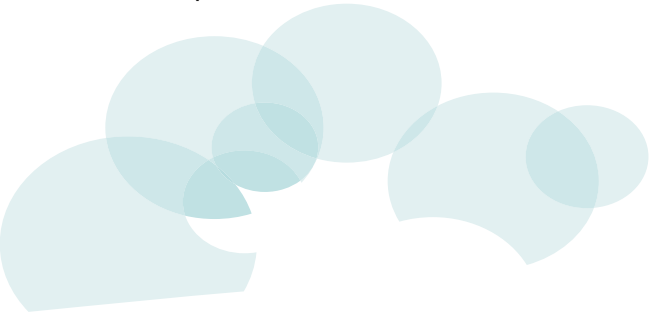
Mon livret de natation

Cet outil conserve les aspects pratiques du précédent et s'enrichit de nouvelles situations d'apprentissage. La présentation sous forme d'onglets liés aux grandes composantes de l'enseignement de la discipline permet une souplesse favorisant la différenciation pédagogique.

Dans le bulletin officiel spécial n° 11 du 26 novembre 2015 relatif aux programmes d'enseignement, le « savoir nager » reste une priorité, inscrite dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture, d'autant plus forte qu'elle a été mise à mal par les mois de pandémie que nous avons vécus et leurs conséquences sur ce type d'apprentissage.

J'encourage les équipes pédagogiques à s'appropriier et utiliser ***Mon livret de natation*** qui les aidera à amener progressivement leurs élèves vers l'aisance aquatique et l'attestation scolaire du « savoir nager ».

Philippe TIQUET
Directeur académique



PRESENTATION

En conformité avec le Socle commun de connaissances et de compétences et avec les dernières circulaires concernant l'apprentissage de la natation à l'école (***circulaire n° 2017-127 du 22-8-2017 parue au Bulletin Officiel n° 34 du 12 octobre 2017, modifiée par le décret du 1^{er} mars 2022, paru au Bulletin Officiel n° 9 du 3 mars 2022***), cet outil est l'aboutissement d'un travail de réflexion mené autour de l'apprentissage de la natation par un groupe de Conseillers Pédagogiques EPS et de maîtres-nageurs du département de Meurthe-et-Moselle.

Il a été expérimenté avec des classes d'écoles primaires et se veut être une aide à la conception des séances et à la construction de la progressivité des apprentissages dans le cadre d'un travail en partenariat enseignants / éducateurs territoriaux spécialisés depuis plusieurs années.

Les situations proposées permettent à l'élève de s'impliquer dans la découverte et l'appropriation d'un milieu nouveau pour y faire des apprentissages structurés qui l'amèneront progressivement à la maîtrise du savoir-nager.

Cet outil se compose :

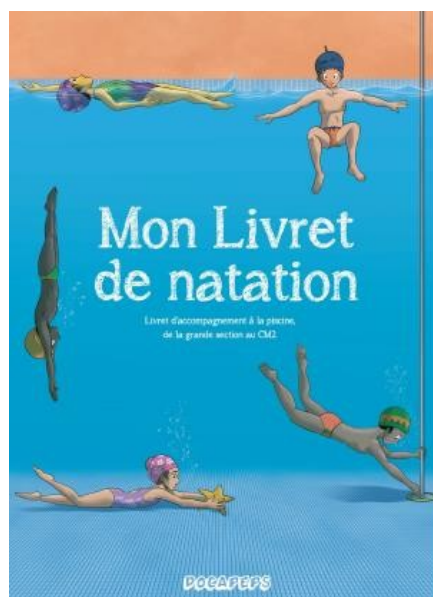
D'un livret plastifié :

Ce cahier est conçu pour être utilisé par l'enseignant au bord du bassin.

Il propose **50** situations d'apprentissage, privilégiant 4 grandes composantes ou fondamentaux de l'enseignement de la natation qu'il nous paraît utile de travailler à chaque séance selon une progression réfléchie : **l'entrée dans l'eau, l'immersion, les équilibres et les déplacements.**

Le domaine relatif à **la respiration** est traité à chaque situation, de manière transversale dans le projet d'apprentissage.

Ces situations ont été hiérarchisées pour permettre une progression allant du cycle 1 au cycle 3, en laissant une large place à la différenciation et à la liberté pédagogique de l'enseignant ou de l'éducateur. Elles amènent l'élève, tout au long des 6 niveaux de progression retenus, vers les attendus de fin de cycle ainsi qu'à la réussite du test d'aisance aquatique et de l'Attestation Scolaire Savoir Nager (ASNS) recherchés au cours du cycle 3.



D'un guide pédagogique (accessible en version numérique) sur les sites suivants :

<http://www4.ac-nancy-metz.fr/ia54-gtd/eps/spip.php?rubrique79>

<https://www4.ac-nancy-metz.fr/ia54-circos/ienvandoeuvre/spip.php?rubrique312>

Le présent guide rassemble des ressources permettant de conduire l'enseignement de la natation dans le cadre des activités physiques mais également dans une approche transdisciplinaire. On y retrouve :

- La présentation des 6 niveaux qui rythment la progression des élèves de la Grande Section au CM2.
- Des situations à mettre en place pour chaque niveau (celles du livret plastifié et des situations complémentaires) qui sont encore modifiables selon les volontés de chacun, notamment avec la trame de variance (voir en annexes).
- Des propositions d'évaluation pour chaque niveau.
- **Les modalités du Pass Nautique** (ex test d'aisance aquatique) et un modèle de certificat (Bulletin officiel n° 34 du 12-10-2017 et rappelées dans l'annexe 4 de « la contribution de l'école à l'aisance aquatique » dans la note de service du 28/02/2022 - [ICI](#)) permettant la pratique des activités nautiques (**dans le cadre des accueils collectifs de mineurs article A. 322-3-1 du code du sport**).
- Les informations réglementaires sur la natation scolaire.
- **Les modalités du test et un modèle d'attestation** validant l'Attestation du « Savoir-Nager » en Sécurité (**définie par l'arrêté du 28 février 2022 et dans le décret du 1^{er} mars 2022**). Elle permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du Code du sport).
- Un **répertoire de jeux**.
- Des préconisations autour du **matériel** présent le plus souvent dans les établissements de bains.

- Des outils pour aborder les **règles d'hygiène et de santé** à la piscine.
- La question des **élèves en difficulté** (craintes, peurs liées au milieu et à l'activité...).
- Une présentation d'ouvrages de **littérature jeunesse** en lien avec la natation et des pistes d'exploitation.
- Des conseils sur la mise en place, l'organisation et le suivi des séances.
- Des **propositions d'activités** permettant de créer du lien entre le cycle de natation et des domaines, des disciplines (travailler les séances en amont, en aval et travailler l'interdisciplinarité).

Cet outil présente un intérêt encore plus important s'il peut être partagé et utilisé par tous les acteurs de la natation scolaire et sur le long terme. Il peut être le support favorisant une évaluation continue des élèves par ces différents acteurs (et aussi une auto-évaluation de la part des élèves), de la GS au CM2. Grâce à cette progressivité des apprentissages et au fait qu'il soit partagé, les liaisons entre classes du primaire mais aussi la liaison avec le collège s'en trouveraient renforcées (positionnement des capacités, connaissances et attitudes de chaque élève, réussite ou non aux tests pour mieux s'adapter à chacun et viser une meilleure réussite).

Le travail engagé a pour objectif de valider en fin de scolarité primaire pour chaque élève un niveau de compétences permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, plan d'eau calme à pente douce).

Six niveaux rythment la progression, en conformité avec le socle commun de connaissances et des compétences et les programmes de l'école primaire :

- les niveaux 1 et 2 (**le héron**  **et le canard** ) contribuent à une première découverte du milieu aquatique.
- le niveau 3 (**le pingouin** ) symbolise le niveau qui pourrait être atteint par un élève en fin d'école maternelle.
- le niveau 4 (**la loutre** ) correspond au palier 1 à atteindre en fin de cycle 2 : « se déplacer sur une quinzaine de mètres, s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter ».
- le niveau 5 (**L'otarie** ) correspond au palier 2 à atteindre en fin de cycle 3 : « se déplacer sur une trentaine de mètres, plonger, s'immerger, se déplacer » ; il prépare à l'attestation ASNS.

- le niveau 6 (**le dauphin** ) s'inscrit dans la préparation de l'attestation ASSN, il convient à des élèves de cycle 3 ayant atteint le niveau 5 et fréquentant encore la piscine.

CF Annexes : A.S.N.S. page 48 et réglementation natation scolaire page 42.

Conseils par rapport à la préparation des séances de natation :

Avant l'activité piscine, l'enseignant, pour faire approprier les règles de sécurité et d'hygiène aux élèves peut utiliser :

- ✓ les consignes et obligations du baigneur (p.36 du livret) :



- ✓ ainsi que le circuit du baigneur (p.37 du livret) :



Le livret peut servir d'appui également pour amener les élèves à exprimer leurs éventuelles appréhensions.

L'enseignant peut choisir, en fonction du niveau de son groupe d'élèves, quelques situations d'apprentissage afin de préparer sa séance, dégager des critères de réussite et de réalisation, qui permettront aux élèves de s'auto-évaluer grâce aux illustrations.

Les objectifs de chaque séance seront déterminés en lien avec les programmes, le projet pédagogique, les observations liées à l'évaluation diagnostique, puis aux étapes d'apprentissage.

Il faut simplement s'assurer que les principes de la structure d'une séance sont respectés, à savoir les quatre fondamentaux (et la respiration aquatique qui est sous-jacente), lors de toutes les situations.

L'enseignant ou le maître-nageur est amené à anticiper les difficultés que les élèves risquent de rencontrer, et ainsi prévoir de simplifier, de complexifier la tâche si ces derniers sont en réussite ou même redonner de l'intérêt à une situation connue des élèves, en modifiant un paramètre. L'utilisation d'une **trame de variance** permet cela.

La référence immédiate au livret peut servir d'appui pour permettre aux plus jeunes élèves de se représenter la situation énoncée et de trouver dans les vignettes des informations (compréhension, réponses motrices possibles, questions...). Les situations peuvent être étudiées indépendamment les unes des autres ou constituer un parcours de tâches successives à réaliser.

Les professeurs peuvent utilement se reporter aux « Repères pour l'aisance aquatique et paliers d'acquisitions » en annexe 3 [de la note de service du B.O. n°9 du 3 mars 2022](#) pour retrouver des précisions sur des attendus et recommandations institutionnelles concernant l'enseignement de la natation.



À la piscine

L'enseignant communique à ses élèves les critères de réussite et de réalisation de chaque situation choisie à l'aide du livret plastifié ou, le cas échéant, à l'aide des kakémonos (de grandes affiches reprenant les situations) situés au bord des bassins.

Le **but** correspond à ce qu'il faut réaliser et le **critère de réussite** correspond à ce qui détermine la réussite.

Les élèves réalisent la ou les tâches demandées. L'enseignant suggère à ces derniers de rechercher différentes réponses, solutions. Il observe les élèves et, en fonction des difficultés repérées, propose des aides : jeux, autres dispositifs matériels, explications, il peut ensuite faciliter ou au contraire complexifier la tâche... Les situations peuvent être présentées indépendamment les unes des autres mais elles peuvent également constituer un parcours reprenant successivement tout ou une partie des tâches à réaliser.

Au terme de chaque séance, il est conseillé de garder une trace des réussites et des difficultés des élèves de son groupe, et de s'en servir pour préparer la séance suivante.

Après l'activité piscine

Il est possible de faire verbaliser les élèves sur la séance vécue (indépendamment du groupe d'appartenance) : au niveau des émotions ressenties, des tâches réalisées (réussites et difficultés, réponses apportées), pour éventuellement dédramatiser des situations vécues négativement et se projeter positivement vers la séance suivante. Durant cette phase, l'enseignant écoute, conseille et encourage les élèves.

L'enseignant demande aux élèves de s'auto-évaluer et de se projeter ainsi vers ce qu'il leur reste à réussir ou au moins à essayer de faire pour la prochaine séance.

Il les aide à se situer et à retenir des solutions ou des conseils en fonction de leurs besoins et de leurs capacités.

Il peut reprendre en grande partie les situations d'apprentissage de la séance de natation précédente en s'appuyant sur les réponses motrices des élèves et ainsi les faire évoluer vers la maîtrise du savoir nager.

Étude des 50 situations du livret de l'élève

Éléments d'aide à la mise en œuvre des 50 situations présentés dans le livret de l'élève.



- ✓ Buts
- ✓ Critères de réussite
- ✓ Points difficiles
- ✓ Conseils
- ✓ Activités ludiques
- ✓ Jeux
- ✓ Prolongements
- ✓ Matériel

Dans chaque situation, un personnage indique la profondeur de l'eau dans laquelle se déroule l'exercice :



* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

Le tableau ci-dessous présente une progressivité pour chacun des 4 fondamentaux, la respiration étant abordée lors de chaque situation.

En effet, la respiration du terrien est un automatisme. Elle se compose d'une inspiration et d'une expiration. Il est très important de les dissocier.

Le principe de **respiration en natation** :

- L'expiration est active, par la bouche, ce qui bouleverse considérablement l'action de **respirer**.
- La phase d'expiration est beaucoup plus longue que la phase d'inspiration, puisque l'on passe la majeure partie du temps avec la tête immergée.
- Elle se travaille dès les premières situations, en continuité et en complémentarité.
- L'objectif principal sera d'amener l'élève à gérer sa respiration pour se déplacer longtemps.

Récapitulatif des situations proposées par fondamental :

Entrées	Immersion	Équilibre	Propulsion
S1. Entrer dans l'eau sans matériel : par les marches, par l'échelle, par le bord. (PP) S5. Entrer dans l'eau par le toboggan. (PP)	S2. Accepter de rester complètement sous la douche ou sous les jets. (PP) S6. Se tenir au bord du bassin, cacher la tête sous l'eau. (GP)	S3. Avancer comme un crocodile jambes en surface et ouvrir la bouche dans l'eau. (PP) S7. S'allonger sur le ventre avec aide. (PP)	S4. Se déplacer en marchant, en avant, en arrière. (PP) S8. Se déplacer en sautant comme une grenouille et en ouvrant les yeux. (PP)
vers le niveau 1 – Le héron			
S9. Sauter dans l'eau avec aide. (MP) S13. Se déplacer sur le tapis et sauter dans l'eau sans aide. (MP)	S10. Rechercher un objet lesté sans aide. (MP) S14. Se mettre en boule, tête sous l'eau. (MP)	S11. Réaliser une étoile ventrale pendant 5 secondes avec aide ou matériel. (MP) S15. S'équilibrer sur le dos pendant 5 secondes avec aide ou matériel. (MP)	S12. Se déplacer près du mur avec passage d'obstacle en soufflant. (GP) S16. Se déplacer en glissant longtemps, en prenant appui au fond. (MP)

vers le niveau 2 – Le canard

S19. Entre dans l'eau par le bord et enchaîner des expirations aquatiques. (GP)	S17. Rechercher un objet lesté. (MP)	S21. Faire l'étoile sur le ventre, sur le dos pendant 5 secondes et sans matériel. (GP)	S18. Se déplacer en battements ventral et dorsal avec matériel sur 5 mètres. (GP)
S23. Sauter sans matériel droit comme un « i ». (GP)	S20. Jouer à l'ascenseur. (GP)	S25. Se maintenir à la verticale tête hors de l'eau durant 5 secondes.	S22. Se déplacer sur le dos et sur le ventre avec matériel sur 10 mètres. (GP)

vers le niveau 3 – Le pingouin

S27. Accepter la chute avant, à fleur d'eau et la chute arrière à fleur d'eau et avec aide. (GP)	S24. Rechercher un objet lesté avec la main. (GP)	S29. Réaliser une glissée ventrale en gardant le visage dans l'eau. (GP)	S26. Se déplacer sur le ventre en battements, sans matériel durant 10 mètres. (GP)
S31. Plonger départ assis ou à genoux. (GP)	S28. Réaliser un parcours sous-marin. (GP)	S33. Réaliser une glissée dorsale en gardant le ventre à la surface. (GP)	S30. Se déplacer 10 mètres sur le ventre en battements et en tirant sur les bras pour inspirer. (GP)

vers le niveau 4 – La loutre

S35. Plonger départ jambes semi-fléchies. (GP)	S32. Toucher le fond du bassin avec la main, la tête en avant, avec un support. (GP)	S37. Réaliser une glissée ventrale et enchaîner en crawl sans s'arrêter. (GP)	S34. Enchaîner nage ventrale et nage dorsale par une demi vrille. (GP)
S39. Plonger debout. (GP)	S36. Faire une roulade en partant d'une position horizontale. (GP)	S41. Réaliser une glissée dorsale et enchaîner en dos crawlé sans s'arrêter. (GP)	S38. Nager sur le ventre avec matériel et avec respiration costale. (GP)

vers le niveau 5 – L'otarie

S43. Plonger du bord surélevé ou du plot le plus loin possible. (GP)	S40. Effectuer un plongeon canard et se déplacer vers le fond ou vers un objet. (GP)	S45. Effectuer des roulades vers l'avant ou vers l'arrière. (GP)	S42. Nager 20 mètres sur le ventre et sur le dos avec les bras et les jambes. (GP)
S47. Plonger du plot avec envol, le plus loin possible. (GP)	S44. Enchaîner un plongeon canard avec la recherche d'un mannequin et le maintenir à la surface 5 secondes. (GP)	S49. Se maintenir à la verticale tête hors de l'eau durant 15 secondes. (GP)	S46. Nager 25 mètres sur le ventre en respirant sur le côté tous les 3 mouvements. (GP)
	S48. Enchaîner un plongeon canard avec la recherche d'un mannequin et le remorquage sur 8 mètres. (GP)		S50. Nager 25 mètres en dos avec des mouvements alternés de bras.

vers le niveau 6 – Le dauphin



Vers le niveau 1 – Le héron :

	Buts ou tâches de l'élève	Critère(s) de réussite	Points de vigilance
Situation n° 1	-Entrer dans l'eau par les marches ou par l'échelle.	-Aller toucher le fond de la piscine avec les pieds.	-Attention à la perte d'équilibre.
Situation n° 2	-Rester complètement sous la douche ou sous les jets d'eau.	-Accepter l'eau sur le visage pendant quelques secondes.	-Décider de l'ouverture des yeux.
Situation n° 3	-S'allonger dans l'eau, le long d'une marche peu profonde et avancer « comme un crocodile ». (PP)	-Garder la position allongée en mettant les épaules et la bouche à la surface de l'eau. -Dos maintenu à la surface. -Chercher à quitter les appuis plantaires grâce à l'équilibre et à la portance de l'eau.	-Garder la position allongée. -Ne pas se mettre à quatre pattes.
Situation n° 4	-Se déplacer en marche avant, en marche arrière.	-Traverser une largeur en marchant puis revenir en reculant.	-Garder l'équilibre. -En marche arrière, regarder toujours vers l'avant.
Pour faire évoluer les situations			
	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
Situation n° 1	La chasse au trésor sur l'eau (PP) Descendre de dos par l'échelle, aller chercher un maximum d'objets flottants plus ou moins éloignés et les rapporter, seul ou en équipe. Descendre par l'escalier (de face, de dos) et entrer dans l'eau pour rapporter un maximum d'objets flottants.	Un adulte accueille les enfants dans l'eau en leur proposant un petit jeu (sous forme de ronde par exemple).	Descendre de face, de dos, de côté, avec l'aide de quelqu'un, seul, avec l'aide des mains, sans les mains.
Situation n° 2	Les jeux d'arrosage (PP) : Sous la douche et en PP, jeux ludiques sous diverses formes.	Utiliser différents contenants : seaux, arrosoirs, petits poissons, pistolets à eau, etc.	

Situation n° 3	Les missions du crocodile (PP ou MP) : ouvrir la bouche, souffler dans l'eau, faire des bulles. Prendre l'eau dans sa bouche et la rejeter. La pêche à l'oursin (MP) : Un enfant est le pêcheur, les autres sont les oursins. Le pêcheur doit attraper les oursins, ces derniers peuvent se mettre en boule un court moment pour échapper au pêcheur qui doit alors poursuivre un autre oursin.	Varié les positions du corps.	
Situation n° 4	Le petit train (PP) : Les enfants se mettent en file indienne, et s'accrochent par les épaules ou la taille. Le maître donne des consignes : en avant, en arrière, en sauts de lapin, à droite, à gauche, avec des pas de géants (par exemple). Jeu des poissons rouges et des poissons blancs (PP) : Les deux équipes sont placées en ligne dos à dos (ou face à face ou de côté). Au signal « <i>rouge !</i> » les enfants de l'équipe rouge doivent se retourner et attraper les enfants de l'équipe blanche et inversement. Attraper uniquement celui qui est juste derrière soi.	Par 2 ou 3, dire où l'on a décidé d'aller dans le bassin (toucher l'échelle, près de l'entrée, de l'autre côté, etc.) puis se déplacer à 2, à 3 en restant côte à côte, en essayant de garder la même vitesse. Saut à cloche-pied, pieds joints, etc.	Marcher en s'aidant des mains, des bras, marcher vite, faire des pas de géant en avant, en arrière.

	But	Critère(s) de réussite	Points de vigilance
Situation n° 5	-Entrer dans l'eau par le toboggan. (PP ou MP)	-Etre assis sur le toboggan. -Glisser sans se freiner. -Puis* : se coucher à plat ventre avec la tête en avant. -Garder les bras tendus devant -Se rééquilibrer à l'arrivée.	-Rentrer la tête et souffler dans l'eau. <i>*En fonction du toboggan dont on dispose.</i>
Situation n° 6	-Se tenir au bord du bassin et cacher la tête sous l'eau. (GP)	-Avoir le bonnet sous l'eau.	-Contrôler la respiration quand la tête est dans l'eau. -Décider de la fermeture ou de l'ouverture des yeux dans l'eau. -Ne pas lâcher le bord.
Situation n° 7	-S'allonger sur le ventre avec appuis. (PP, avec matériel ou en coopération)	-Avoir les pieds à la surface.	-Tenir l'équilibre. -Mettre le visage dans l'eau. -Contrôler la respiration quand la tête est dans l'eau.
Situation n° 8	-Se déplacer en sautant, comme une grenouille, en mettant la tête sous l'eau et en ouvrant les yeux. (PP)	-Parcourir une distance donnée en faisant la grenouille.	-Garder une trajectoire rectiligne et les yeux ouverts. Progresser suffisamment lors de chaque saut. -Attention à la perte d'équilibre.

Niveau 1 – Le héron : entrer dans l'eau et sortir par les marches et/ou l'échelle, se déplacer en marchant en avant, en arrière, mettre la tête dans l'eau et souffler, ouvrir les yeux sous l'eau avec ou sans lunettes. Cf. livret page 30.

Pour faire évoluer les situations			
	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
Situation n° 5	Les toboggans (MP) : glisser en variant les positions du corps (assis, sur le ventre, sur le dos,...)		Assurer la sécurité de l'élève en fonction de la position du corps. Expirer par le nez en position sur le dos.
Situation n° 6	Le filet des pêcheurs (PP) : L'équipe des pêcheurs fait une ronde, mains à la surface de l'eau. Les poissons doivent passer sous leurs bras pour entrer et sortir du filet au signal fixé par les pêcheurs. Ces derniers baissent les bras et les poissons pris deviennent pêcheurs. Inverser ensuite les rôles. Le Jeu du héron et des poissons (MP) : Le héron doit attraper les poissons qui doivent mettre la tête sous l'eau pour ne pas être attrapés. Le héron doit alors poursuivre un autre poisson.	Raconter une courte histoire pour inciter les élèves à se cacher sous l'eau à un mot signal.	Inspirer par la bouche avant de mettre la tête sous l'eau. Se déplacer le long des murs avec les épaules immergées.

	Le tape taupe : l'adulte touche légèrement avec une frite la tête des taupes qui veulent sortir la tête de l'eau afin de les faire rentrer dans leur taupinière.		
Situation n° 7	Jeu des déménageurs (PP) : Relais en équipe pour déplacer des objets ou un élève d'un endroit à un autre à l'aide ou non d'un support.	Varié la forme, la taille et le nombre d'objets : planche, frite, tapis, pull-boy, etc.	Regarder le fond du bassin. Inspirer par la bouche avant de mettre le visage dans l'eau. Souffler par la bouche pour faire des bulles. Écarter bras et/ou jambes.
Situation n° 8	Jeux de la grenouille (PP et MP) : Sauter de plus en plus loin en (impulsion).	Immerger la tête à chaque saut en laissant les yeux ouverts. Organiser des déplacements selon des modalités différentes : - avec le moins de sauts possibles ; - partir et arriver ensemble ; - se suivre et exécuter les mêmes déplacements (avant, arrière, sauts).	Sauter pieds joints, fléchir les genoux à la réception du saut, mettre le visage ou la tête dans l'eau. Prendre de l'élan avec les bras. Pousser fort avec les jambes en essayant de s'allonger le plus loin possible. Regarder le fond du bassin. Éviter les angles de bassin.



Vers le niveau 2 – Le canard :

	But	Critère(s) de réussite	Points de vigilance
Situation n° 9	-Sauter dans l'eau avec la perche. (MP)	-Sauter en avant depuis le bord, sans aide.	-Sauter suffisamment loin du bord. -Contrôler son déséquilibre.
Situation n° 10	-Rechercher un objet lesté en moyenne profondeur, sans aide.	-Avoir le bonnet sous l'eau. -Ramener l'objet lesté avec les mains.	-Contrôler la respiration quand la tête est dans l'eau. -Contrôler l'ouverture des yeux dans l'eau.
Situation n° 11	-Faire l'étoile sur le ventre pendant 5 secondes avec du matériel (PP).	-Flotter immobile pendant 5 secondes, visage dans l'eau. -Avoir les pieds à la surface.	-Quitter tous les appuis. -Rester immobile. -Garder le visage dans l'eau et les fesses à la surface. -Tenir cinq secondes. -Retrouver les appuis pour se redresser à la fin de l'exercice.

Situation n° 12	-Se déplacer à proximité du mur, et passer sous les lignes d'eau en soufflant. (GP)	-Se rendre d'un point à un autre point matérialisé et mettre la tête sous l'eau pour passer sous plusieurs lignes d'eau.	-S'immerger assez profondément. -Enchaîner le déplacement et l'immersion.
Pour faire évoluer les situations			
	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
Situation n° 9	L'attrape perche (MP) : sauter dans l'eau en attrapant la perche. Parcours ludiques individuels (MP) : Sauter dans un cerceau, se déplacer en marche arrière jusqu'à la ligne d'eau, passer sous la ligne d'eau, sortir. Sauter dans le trou d'un tapis, récupérer une frite et faire l'étoile ventrale en comptant jusqu'à 5. Avec la frite, se déplacer jusqu'à l'objet lesté, lâcher la frite, récupérer l'objet au fond de l'eau et revenir le poser sur le bord. Choisir un mode de sortie.	Sauter pour attraper, pour « voler », pour faire « beau » ; sauter à l'intérieur d'un cerceau (diversifier le matériel à attraper). Intégrer le saut à un parcours. Sauter à plusieurs, simultanément, sauter l'un après l'autre.	Éviter les angles de bassin. Sécuriser le saut de l'élève.
Situation n° 10	Chasse au trésor sous l'eau (PP) : Les élèves descendent comme ils veulent et vont chercher un objet à la fois au fond de l'eau.	Partir hors ou dans l'eau. Raconter une courte histoire pour inciter les élèves à se cacher sous l'eau à un mot signal.	Contrôler l'immersion complète lors de la recherche d'objets. Inspirer par la bouche avant de mettre la tête sous l'eau.
Situation n° 11	Jacques a dit (PP et MP) : Les enfants sont dans l'eau et exécutent les consignes de l'enseignant ou d'un meneur : faire l'étoile ventrale, se mettre en boule avant, mettre la tête sous l'eau, ne pas poser un pied ou les deux à terre. Le loup glacé (MP) : les enfants sont dans l'eau et réalisent une étoile lorsqu'ils sont touchés par le loup.	Varier le matériel (forme et taille) et son utilisation (préhension plus ou moins proche du corps).	Écarter bras et jambes. Inspirer et bloquer la respiration en comptant jusqu'à cinq. Regarder le fond du bassin. À la fin de l'exercice, se redresser en faisant la boule : ramener ses genoux à la poitrine, redresser la tête.

Situation n° 12	Les dents de la mer (GP) : À un signal sonore, le requin doit attraper les dauphins qui peuvent se réfugier de l'autre côté de la ligne d'eau pour lui échapper. Les poursuites ludiques (MP) : Par 2 (l'un fait, l'autre observe), avec des critères précis (5 secondes, battements, cerceau).	Matérialiser la ligne par une frite, une planche, le bras d'un élève à ne pas toucher. Varié les entrées dans l'eau et les déplacements,... (sauter en « i », faire l'étoile pendant 5 secondes, se déplacer sur le ventre en battant des jambes, passer dans un cerceau, rapporter un objet du fond de l'eau).	Devant la ligne, immerger toute la tête sous l'eau. Souffler par la bouche ou le nez. Quand la tête sort de l'eau, inspirer par la bouche et avancer en même temps. Utiliser bras et jambes pour avancer plus vite, y compris sous l'eau. Battements = petits mouvements alternatifs rapides ; le mouvement part de la hanche et provoque un peu de mousse, les chevilles sont visibles à la surface.
------------------------	---	---	---

	But	Critère(s) de réussite	Points de vigilance
Situation n° 13	-Marcher sur un tapis sur l'eau puis sauter dans l'eau et s'immerger. (MP)	-Sauter seul en moyenne profondeur. -S'immerger complètement à l'arrivée dans l'eau. -Expirer en arrivant dans l'eau.	-Sauter le plus loin possible du tapis (impulsion forte). -Revenir au bord.
Situation n° 14	- Se mettre en boule, la tête sous l'eau (MP/GP) et se laisser remonter.	- Quitter l'appui plantaire au moins 3 secondes. - Accepter d'être entre deux eaux.	-Rester groupé lors de l'entrée dans l'eau. Maintenir la position. Accepter de se porter sous l'eau. - Bloquer sa respiration.
Situation n° 15	-S'équilibrer sur le dos, avec aide ou matériel. (PP et MP)	-Garder les oreilles dans l'eau. -Maintenir le ventre à la surface.	-Garder le corps à l'horizontale.
Situation n° 16	-Se déplacer en glissant comme un dauphin, le plus longtemps possible, en prenant des appuis sur le fond. (MP)	-Traverser une largeur avec un certain nombre d'appuis.	-Prendre suffisamment d'élan. -S'allonger sur l'eau. -Glisser longtemps dans l'eau.

Niveau 2 – Le canard : sauter dans l'eau en moyenne profondeur, rejoindre le bord en position horizontale et en soufflant dans l'eau (avec ou sans matériel). Cf. livret page 30.

Pour faire évoluer les situations			
	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
Situation n° 13	Activités ludiques, sauts (GP) : Sauter dans l'eau depuis le bord et toucher ou rapporter un objet flottant. Attraper au vol un ballon lancé par l'enseignant pendant le saut. Sauter le plus loin et le plus haut possible pour avoir le temps de faire une action : taper dans ses mains, toucher une partie de son corps. Sauter dans un cerceau assez gros. Sauter comme un animal, comme son camarade, comme un robot, etc. Effectuer un saut original.	Sauter pour, sauter en, sauter comme, etc. Accompagner le saut avec une perche. Proposer d'atteindre un objet flottant qui permettra un retour sécurisé. Sauter derrière un objet flottant (limite à dépasser).	Veiller à la sécurité et faire sauter loin. Fixer un point droit devant soi. Souffler par le nez lors de l'immersion du visage.
Situation n° 14	Le flotteur (MP) : Par deux, aider un camarade (en boule), à s'enfoncer et le laisser remonter. 1, 2, 3, coulé ! (MP) : Même principe que 1, 2, 3, soleil ! mais les élèves qui traversent doivent se cacher sous l'eau pour ne pas être vus par le meneur et renvoyés au point de départ. Les hommes-grenouilles (MP et GP) : Descendre par 2, l'un grâce au montant de l'échelle, l'autre grâce à la perche, pour aller s'asseoir au fond du bassin. Se regarder et faire des gestes plus ou moins codifiés (nombre ou lettre de l'alphabet avec les doigts). Ces gestes doivent être reproduits en arrivant à la surface.	Tenir un objet entre ses genoux et sa poitrine. Écouter un camarade qui compte et surveille hors de l'eau et qui signale la fin de l'exercice. Départ hors ou dans l'eau. Utiliser différents accessoires pour descendre : échelle, perche inclinée, cage immergée.	Une fois dans l'eau, tenir la position groupée le plus longtemps possible. Bloquer sa respiration. Inspirer avant de commencer. Descendre par un mouvement alternatif des mains qui saisissent la perche l'une après l'autre. Si les élèves n'utilisent pas ou peu la perche lors de la remontée, les inviter à exercer une poussée verticale franche au fond du bassin.
Situation n° 15	La loutre de mer (PP) : Par 2. L'un s'allonge sur le dos avec l'aide d'un objet flottant, son camarade lui pose sur le ventre un autre objet qui ne doit pas tomber. Inverser les rôles.	Varier le matériel (forme et taille) et son utilisation (préhension plus ou moins proche du corps).	Immerger les oreilles. Sortir le ventre de l'eau. Regarder le plafond, jambes et bras écartés à la surface. Ouvrir les yeux et respirer naturellement.

Situation n° 16	Le concours de distance (PP et MP) : Se laisser glisser, matérialiser le point d'arrivée par une frite et tenter de le dépasser. Le dauphin (MP) : Faire une traversée en prenant appui sur le mur et en se laissant glisser le plus loin possible, sur le ventre, les bras et les jambes tendus. Reprendre appui au fond et recommencer. Compter le nombre d'appuis pour une traversée. Course de relais (MP) : En équipe, faire le dauphin à tour de rôle. Le premier doit glisser jusqu'au second, qui va vers le troisième et ainsi de suite.	Utiliser des cerceaux positionnés plus ou moins haut dans l'eau. Matérialiser des couloirs de cerceaux plus ou moins régulièrement espacés, tenus par des élèves.	Fléchir les genoux. Pousser le fond avec les pieds. Bras tendus, glisser tête dans l'eau, menton collé à la poitrine. Garder le corps allongé pendant toute la glissade. Inspirer au début, bloquer et expirer sur la fin.
------------------------	--	--	---

	But	Critère(s) de réussite	Points de vigilance
Situation n° 17	-Rechercher un objet lesté et avec des supports divers. (MP et GP)	-Ramener l'objet lesté avec les mains. -S'aider des bras pour descendre le long du support. -Garder les yeux ouverts. -Equiper de lunettes les élèves qui le souhaitent.	-Descendre au fond. -Maîtriser la respiration (prendre une grande inspiration).
Situation n° 18	-Se déplacer, avec des battements, sur le ventre et sur le dos, avec du matériel (une frite), sur environ 5 mètres. (GP)	-Parcourir 5 mètres environ, sans s'arrêter à l'aide des jambes, sans reprise d'appui plantaire. -Sur le dos et sur le ventre. -Expirer dans l'eau.	-Déplacement inefficace. -Corps oblique. Sur le dos : faire des battements réguliers avec jambes tendues, serrées et pieds en pointe sous la surface. Sur le ventre : pieds en pointe qui font « de la mousse » en surface.
Situation n° 19	-Enchaîner des respirations aquatiques, accroché au bord du bassin.	-Inspirer brièvement. -Expirer longuement et complètement (expiration aquatique).	-Maîtriser sa respiration dans l'enchaînement. -Descendre suffisamment.
Situation n° 20	-L'ascenseur : le corps droit, descendre au fond du bassin. Remonter et inspirer rapidement à la surface pour redescendre, et ainsi de suite, plusieurs fois. (GP)	-Enchaîner descentes et remontées 5 fois de suite. -Jambes serrées, repousser le sol avec les jambes.	-Coordonner la respiration et ne pas s'essouffler (expiration aquatique). -Descendre suffisamment. -Remonter verticalement. -Garder la position verticale.

Pour faire évoluer les situations

	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
Situation n° 17	Les hommes-grenouilles (MP et GP) : Descendre par 2, l'un grâce au montant de l'échelle, l'autre grâce à la perche, pour aller s'asseoir au fond du bassin. Se regarder et faire des gestes plus ou moins codifiés (nombre ou lettre de l'alphabet avec les doigts, en plongée sous-marine), gestes qui doivent être reproduits en arrivant à la surface (transmettre un mot, un message, une lettre dessinée dans le dos). Les bulles (GP) : Descendre tranquillement grâce à la perche ou aidé par un camarade pour aller s'asseoir (jambes fléchies ou en tailleur) ou s'allonger au fond (sur le côté ou sur le dos ou à plat ventre), souffler et laisser quelques bulles, remonter à la surface.	Partir hors ou dans l'eau. Utiliser différents accessoires pour descendre : échelle, perche inclinée, cage immergée. Équiper de lunettes ou de masques les élèves qui le souhaitent.	Inspirer avant de commencer. Descendre par un mouvement alternatif des mains qui saisissent la perche l'une après l'autre. Si les élèves n'utilisent pas ou peu la perche lors de la remontée, les inviter à exercer une poussée verticale franche au fond du bassin.
Situation n° 18	Le trésor des castors (MP) : Se déplacer sur le ventre ou sur le dos avec des battements de jambes pour aller atteindre des objets et les rapporter un par un pour construire sa cabane (individuelle ou collective) au bord de l'eau. Les déménageurs (MP) : adapter la proposition de la situation n°7 (p.17) : Relais en équipe pour déplacer des objets ou un élève d'un endroit à un autre à l'aide ou non d'un support. Les poursuites ludiques (MP) : Par 2 (l'un fait, l'autre observe), avec des critères précis (5 secondes, battements, cerceau). Adapter la proposition de la situation n°12 (p.19)	Varié le matériel de flottaison : plus ou moins volumineux, plus ou moins près du corps.	Battements = petits mouvements alternatifs rapides ; le mouvement part de la hanche et provoque un peu de mousse, les chevilles sont visibles à la surface. Oreilles dans l'eau, on écoute le bruit des battements de pieds. En position ventrale, souffler dans l'eau.

Situation n° 19	La cascade (MP et GP) Alignés et accrochés au bord, les enfants enchaînent des pistons en cascades plusieurs fois de suite.	Aller chercher des objets au fond de l'eau en MP. Équiper de lunettes ou de masques les élèves qui le souhaitent.	Repérer préalablement en surface les objets à ramasser. Expirer tout le long de la descente et inspirer en surface, très vite, par la bouche.
Situation n° 20	Le Miroir (GP) : Descendre avec un camarade face à face dans l'eau et arriver le premier au fond du bassin sur 5 répétitions.	Aller chercher des objets au fond du bassin. Équiper de lunettes ou de masques les élèves qui le souhaitent.	Repérer préalablement en surface les objets à ramasser. Expirer tout le long de la descente et inspirer en surface, très vite par la bouche. Arriver fléchi au fond du bassin et pousser verticalement.



Vers le niveau 3 – Le pingouin :

	But	Critère(s) de réussite	Points de vigilance
Situation n° 21	-Enchaîner une étoile ventrale (5 secondes), une étoile dorsale (5 secondes) et une ½ vrille. (GP)	-Enchaîner les deux étoiles pendant 5 secondes chacune. Inspirer et garder l'air sur le ventre. -Garder les oreilles dans l'eau sur le dos, menton vers le plafond.	-Garder la position allongée lors du changement d'équilibre. -Garder la tête dans le prolongement du corps : éviter de la relever.
Situation n° 22	-Se déplacer, avec des battements, sur le ventre et sur le dos, avec du matériel, sur 10 mètres. (GP)	-Parcourir 10 mètres sans s'arrêter. -Pas de reprise d'appui plantaire sur le dos et sur le ventre.	-Déplacement inefficace. -Corps oblique, maintenir la position ventrale ou dorsale. Sur le dos : faire des battements réguliers avec jambes tendues, serrées et pieds en pointe sous la surface. Sur le ventre : pieds en pointe qui font « de la mousse » en surface.
Situation n° 23	-Sauter seul en grande profondeur (droit comme un « i ») et revenir seul au bord. (GP)	-Enchaîner le saut et le retour sans aide. -Regagner le bord sans aide.	-Garder les bras le long du corps et/ou les jambes serrées. Ne pas se retourner. -Souffler à l'arrivée dans l'eau. -Orteils accrochés au bord, corps droit. Flexion et extension des jambes. -Souffler à l'arrivée dans l'eau.

Situation n° 24	-Rechercher un objet lesté et avec une perche ou une cage. (GP)	-Ramener l'objet lesté avec les mains. -S'aider des bras pour descendre le long du support. -Garder les yeux ouverts. -Equiper de lunettes les élèves qui le souhaitent.	-Descendre au fond. -Maîtriser la respiration (prendre une grande inspiration).
------------------------	---	---	--

Niveau 3 – Le pingouin : se déplacer quelques mètres en GP (avec ou sans support), enchaîner une étoile ventrale et dorsale de 5 secondes, récupérer un objet au fond du bassin avec la main et avec l'aide de la perche (MP). Cf. livret page 31.

Pour faire évoluer les situations			
	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
Situation n° 21	Concours de durée (GP) : au signal, les élèves réalisent une étoile (dorsale ou ventrale) et maintiennent la position le plus longtemps possible. Jacques a dit (PP et MP) : Les enfants sont dans l'eau et exécutent les consignes de l'enseignant ou d'un meneur : faire l'étoile ventrale, se mettre en boule avant, mettre la tête sous l'eau, ne pas poser un pied ou les deux à terre. Le loup glacé (GP) : les enfants sont dans l'eau et réalisent une étoile lorsqu'ils sont touchés par le loup.	Varié le matériel (forme et taille) et son utilisation (préhension plus ou moins proche du corps). Amorcer la rotation en s'appuyant sur le matériel.	Pour changer d'équilibre, tourner franchement la tête et l'épaule du côté choisi en restant allongé. Immerger le visage ou les oreilles, selon la position ventrale ou dorsale. Regarder le fond ou le plafond selon le cas.
Situation n° 22	Le petit moteur (GP) : au signal, les élèves doivent effectuer une distance donnée en battant seulement des jambes (sur le dos et/ou sur le ventre). Le trésor des castors (GP) Se déplacer sur le ventre avec des battements de jambes pour aller atteindre des objets et les rapporter un par un pour construire sa cabane (individuelle ou collective) au bord de l'eau. Les poursuites ludiques (GP) : Par 2 (l'un fait, l'autre observe), avec des critères précis (5 secondes, battements, cerceau).	Varié le matériel de flottaison : plus ou moins volumineux, plus ou moins près du corps. Adapter la proposition de la situation n°12 (p.19)	Battements = petits mouvements alternatifs rapides ; le mouvement part de la hanche et provoque un peu de « mousse », les chevilles sont visibles à la surface. <i>NB : en déplacement dorsal, ne pas sortir les jambes de l'eau.</i> Oreilles dans l'eau, on écoute le bruit des battements de pieds. En position ventrale, souffler dans l'eau.

Situation n° 23	Le dernier (GP) : Départ à 3 ou 4 depuis le bord, au signal ne pas être le dernier à sauter dans l'eau (droit comme un « i »).	Enchainements de trois actions ou plus : cette entrée dans l'eau (droit comme un « i »), un équilibre (étoile ou planche) et au moins un déplacement. Utiliser des cerceaux, des tapis à trous.	Fixer un repère devant soi. Plaquer les mains sur les cuisses serrées afin de se tenir le plus droit possible. Souffler par le nez lors de l'immersion du visage Une fois dans l'eau, ne pas modifier la position initiale.
Situation n° 24	Les hommes-grenouilles (MP et GP) : Descendre par 2, l'un grâce au montant de l'échelle, l'autre grâce à la perche, pour aller s'asseoir au fond du bassin. Se regarder et faire des gestes plus ou moins codifiés (nombre ou lettre de l'alphabet avec les doigts, en plongée sous-marine), gestes qui doivent être reproduits en arrivant à la surface (transmettre un mot, un message, une lettre dessinée dans le dos). Les bulles (GP) : Descendre tranquillement grâce à la perche ou aidé par un camarade pour aller s'asseoir (jambes fléchies ou en tailleur) ou s'allonger au fond (sur le côté ou sur le dos ou à plat ventre), souffler et laisser quelques bulles, remonter à la surface.	Partir hors ou dans l'eau. Utiliser différents accessoires pour descendre : échelle, perche inclinée, cage immergée. Équiper de lunettes ou de masques les élèves qui le souhaitent.	Inspirer avant de commencer. Descendre par un mouvement alternatif des mains qui saisissent la perche l'une après l'autre. Si les élèves n'utilisent pas ou peu la perche lors de la remontée, les inviter à exercer une poussée verticale franche au fond du bassin.

Vers le niveau 4 – La loutre :



	But	Critère(s) de réussite	Points de vigilance
Situation n° 25	-Maintenir la tête sortie de l'eau au moins 5 secondes, sans toucher le mur ou le cerceau.	-Actionner de manière continue les bras (cercles) et les jambes (battements, ciseaux, rétropédalage).	-Gérer sa respiration en continu. -Rester calme, ne pas paniquer.

Situation n° 26	-Se déplacer sur le ventre, sans matériel, en soufflant dans l'eau et sur 10 mètres. (GP)	-Effectuer 10 mètres en ayant soufflé au moins une fois dans l'eau. -Actionner les bras et les jambes (faire de « la mousse »).	-Garder une position horizontale du corps. -Inspirer rapidement et expirer longuement. -Orienter le visage vers le fond.
Situation n° 27	-Se laisser tomber dans l'eau, le corps en boule, en avant et en arrière. (GP)	-Conserver la position sous l'eau pendant 3 secondes. -Se positionner avec les orteils sur le rebord, les talons dans l'eau pour la chute arrière. -Tête rentrée sur les genoux, menton collé à la poitrine. -Tenir les chevilles, jambes semi-fléchies.	-Rester groupé lors de l'entrée dans l'eau. -Maintenir la position. -Expirer par le nez.
Situation n° 28	-Augmenter le temps d'immersion par un franchissement de 2 cerceaux ou par un parcours sous-marin, sans remonter à la surface. (GP)	-Réaliser un parcours en restant immergé. -Une possibilité : franchir deux cerceaux ou ramener plusieurs objets sans avoir besoin de prendre une inspiration supplémentaire.	-Descendre suffisamment. -Maîtriser le blocage de sa respiration. -Action motrice des jambes et/ou des bras. -Garder les yeux ouverts.
Pour faire évoluer les situations			
	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
Situation n° 25	Les poursuites ludiques (GP) : Par 2 (l'un fait, l'autre observe), avec des critères précis (5 secondes, battements, cerceau). Adapter la proposition de la situation n°12 (p.19)		
Situation n° 26	L'épervier (MP) : L'épervier, face aux autres joueurs le long d'un bord, annonce : « Épervier en chasse », ces derniers tentent de rejoindre l'autre bord sans se faire toucher par l'épervier. Jeux de loup dans l'eau (GP) : Les moutons se sauvent en nageant (avec ou sans cabane), le « loup coupé » est aussi une possibilité, etc.	Courses : départ avec ou sans élan (plot, bord, mur) avec ou sans coulée ventrale.	Avancer en battant des jambes et en faisant de la mousse derrière soi. Tête et pieds restent à la surface de l'eau. Utiliser les bras pour avancer. Inspirer brièvement et expirer longtemps.

Situation n° 27	Les entrées en cascade (GP) : chaque élève, à tour de rôle, chute, le corps en boule, en avant et/ou en arrière. Les statues (GP) : Réaliser une chute en avant ou en arrière, puis enchaîner une étoile en se laissant flotter 5 secondes.	Installer un tapis si besoin pour être à fleur d'eau. Tenir un objet entre ses genoux et sa poitrine.	Sécuriser l'espace de départ, d'arrivée ainsi que la position de départ de l'élève. Se laisser tomber en arrière (bras le long du corps). Une fois dans l'eau, tenir la position groupée le plus longtemps possible. Bloquer sa respiration.
Situation n° 28	Parcours aquatique (GP) : Sauter comme un « i », passer dans un cerceau lesté, faire le tour de la cage, ramasser un objet, etc. Le radeau des pirates (GP) : Deux équipes, 2 tapis posés sur l'eau, aller chercher le maximum d'objets au fond du bassin. Une seule immersion pour chaque participant. Comptabiliser le nombre d'objets.	Différents supports pour s'immerger (perche, corde, cage), différents objets pour passer à l'intérieur (cerceaux, tapis troué) et des objets lestés.	Ne prendre qu'une seule inspiration avant de s'immerger, mais que celle-ci soit complète. Ne pas chercher à aller trop vite, mais contrôler son immersion et ses déplacements.

	But	Critère(s) de réussite	Points de vigilance
Situation n° 29	-Glisser sur le ventre en gardant le visage dans l'eau, aller le plus loin possible sans bouger. (GP)	-Se laisser glisser sur le ventre perpendiculairement au mur, le plus loin possible, en gardant le visage dans l'eau. -Ne pas faire de battement et garder les bras allongés dans la continuité du corps, sans les bouger.	-Remonter les pieds et pousser suffisamment sur le mur. -Profiter de la poussée pour s'allonger et garder une position horizontale, visage orienté vers le fond. -Tenir la coulée (glissade). -Garder une trajectoire perpendiculaire au mur. -Bloquer la respiration.
Situation n° 30	-Se déplacer en battements sur le ventre, bras devant et inspirer au moment où l'on tire sur les bras sur au moins 10 mètres. (GP)	-Parcourir au moins 10 mètres. -S'allonger dans l'eau (comme une « fusée »). -Battre des jambes de façon continue (mousse à la surface).	-Effectuer des battements efficaces. -Conserver une position horizontale. -Coordonner la respiration et les mouvements (Inspirer rapidement quand on tire sur les bras, expirer longuement).
Situation n° 31	-Plonger avec un départ assis ou à genou sur une planche depuis le rebord, en entrant par les mains. (GP)	-Entrer dans l'eau par les mains. -Bras tendus collés au niveau des oreilles, mains l'une sur l'autre. -Coller le menton à la poitrine, regarder son ventre. -Expirer en arrivant dans l'eau. -Garder ensuite la position.	-Ne pas relever la tête.

Situation n° 32	-Aller toucher le fond du bassin avec la main en descendant la tête en avant et avec support. (GP)	-Disparaître entièrement sous l'eau, la tête la première. -Tirer sur la perche à l'aide des 2 mains pour descendre le long du support.	-Rentrer la tête. -Basculer le tronc. -Descendre verticalement. -Orienter la tête vers le fond, jambes vers le haut. -Expirer par le nez.
Situation n° 33	-Glisser sur le dos en gardant le ventre à la surface, de façon immobile (les mains aux cuisses ou bras collés aux oreilles. GP)	-Tenir le mur, jambes fléchies, genoux entre les bras et placer les oreilles dans l'eau, menton vers le plafond. -Se laisser glisser sur le dos perpendiculairement au mur, le plus loin possible, en gardant le ventre à la surface et les oreilles dans l'eau. -Tenir cette coulée.	-Remonter les pieds et pousser suffisamment sur le mur. -Profiter de la poussée pour s'allonger et garder une position horizontale. -Garder une trajectoire perpendiculaire au mur.
Situation n° 34	-Se déplacer en alternant plusieurs fois les deux nages : nager sur le ventre, tourner la tête sur le côté pour nager ensuite sur le dos. (GP)	-Enchaîner les deux nages sans interruption en gardant l'allongement. -Battre les jambes de façon continue.	-Réussir à se retourner en utilisant la tête comme déclencheur. -Coordonner la respiration sur les mouvements pour ne pas s'essouffler (tourner la tête en même temps que l'action des bras et coordonner la respiration). -Garder une trajectoire.

Niveau 4 – La loutre : sauter en GP sans support, effectuer une glissée dorsale puis une glissée ventrale sur plus de deux mètres, rechercher un objet lesté en MP, se déplacer 15 mètres sur le ventre, en soufflant dans l'eau. Cf. livret page 31.

Palier 1 du Socle commun de connaissances et de compétences. S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter, se déplacer sur 15 mètres. Les compétences du niveau 4 permettent d'accéder au Passeport pour la pratique des activités nautiques à l'école.

Pour faire évoluer les situations

	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
Situation n° 29	Les 4 coins (MP, jeu sans rapport direct avec l'exercice, pour dynamiser les élèves) Matérialiser les « coins » d'un espace (cerceaux flottants par exemple). Principe permettant des aménagements : un joueur (ou plusieurs) situé au milieu n'a pas de place et cherche à prendre celle d'un autre joueur	Utiliser des lunettes. Suivre une ligne au fond. Placer des objets lestés comme repère des distances parcourues. Pousser un objet flottant avec la tête.	Prendre de l'élan par une poussée très forte des deux pieds sur le mur, le corps ramassé. Mettre le visage dans l'eau immédiatement après la poussée. Tendre les bras loin devant soi, serrer les jambes. Bloquer la respiration.

	au moment où celui-ci cherche à échanger la sienne avec un troisième joueur. Le concours de distance (GP) : Se laisser glisser, matérialiser le point d'arrivée par une frite et tenter de le dépasser. Adapter la proposition de la situation n°16 page 21.		Variante possible : bras le long du corps/bras devant.
Situation n° 30	Le béret (GP) : Deux équipes de joueurs, avec pour chacun un numéro déterminé à l'avance, sont placées en ligne le long de deux bords opposés. À l'annonce d'un numéro, les 2 joueurs concernés (1 de chaque équipe) tentent soit de ramener la balle (placée au milieu) dans leur camp, soit de l'envoyer à un de leurs partenaires et cela sans se faire toucher par l'autre joueur. L'épervier (GP) : L'épervier, face aux autres joueurs le long d'un bord, annonce : « Épervier en chasse », ces derniers tentent de rejoindre l'autre bord sans se faire toucher par l'épervier.	Utiliser des lunettes. Progresser en prenant appui sur deux lignes d'eau. Utiliser des palmes.	S'allonger, tendre les bras devant soi, visage immergé. Inspirer au moment de la traction des bras. Expirer tête dans l'eau en repoussant les mains loin devant soi. Battre des jambes de façon continue, sans jamais marquer de temps d'arrêt.
Situation n° 31	Le sous-marin (GP) : Un élève plonge et doit remonter exactement à l'endroit où un objet flottant a été déposé ou lancé.	Vers la nage en coopération : imaginer, réaliser, montrer un enchaînement de trois actions ou plus, dont cette entrée dans l'eau, un équilibre (étoiles, boule) et au moins deux déplacements.	Souffler par le nez lors de l'immersion du visage. Une fois dans l'eau, ne pas modifier la position initiale. Après être remonté à la surface, s'allonger sur l'eau et regagner le bord en s'aidant des bras et en battant des jambes.
Situation n° 32	La cage aux poissons (GP) : Avec une cage immergée et des objets lestés à l'intérieur, ramassés ceux-ci, passer dans des cerceaux, passer sous les barreaux, faire le tour de la cage sous l'eau. Le béret (GP) : À 4 plus 1 meneur, avec un objet au fond de l'eau à rapporter dans son équipe, en utilisant le plongeur canard (cf. situation 30).	Support pour s'immerger (perche, cage) ou pour passer à l'intérieur (rocher, ponts).	Se déplacer sur le support avec les mains et regarder l'objet au fond du bassin. Coller son ventre à la perche. Rentrer la tête, basculer le tronc en avant, sortir les fesses de l'eau et lancer les jambes simultanément vers le haut. Garder les jambes immobiles et serrées, corps vertical, pendant toute la descente.

Situation n° 33	Le concours de distance (GP) : Se laisser glisser, matérialiser le point d'arrivée par une frite et tenter de le dépasser. Adapter la proposition de la situation n°16 page 21.		
Situation n° 34	La vrille avec repères (GP) : à chaque signal, les élèves doivent nager sur le ventre, puis sur le dos et ainsi de suite.		Pour changer d'équilibre, tourner la tête et les épaules franchement du côté choisi. Coordonner la respiration sur les mouvements pour ne pas s'essouffler. Suivre des repères au fond du bassin (nage ventrale), au plafond (nage dorsale).

Vers le niveau 5 – L'otarie :



	But	Critère(s) de réussite	Points de vigilance
Situation n° 35	-Plonger départ jambes semi-fléchies. Entrer dans l'eau par les mains. (GP)	-Entrer par les mains puis la tête dans l'eau. -Se positionner avec les orteils sur le rebord, jambes semi-fléchies, fesses vers le haut. -Expirer en arrivant dans l'eau. -Garder ensuite la position.	-Accepter le déséquilibre tête rentrée. -Tendre les jambes et allonger le corps au maximum à l'entrée dans l'eau. -Glisser le plus longtemps possible.
Situation n° 36	-Se mettre en position horizontale - -Faire une roulade en partant de cette position vers l'avant. (GP)	-À partir de la position allongée, maintenir un peu la position groupée en effectuant une roulade complète (pirouette) en avant.	-Maintenir la tête rentrée lors de la roulade (menton collé à la poitrine). -S'aider des bras. -Ne pas avoir de l'eau dans le nez (expiration par le nez).
Situation n° 37	-Réaliser une coulée ventrale (glisser sur le ventre le plus longtemps possible), enchaîner en crawl, sans temps d'arrêt sur 10 mètres environ. (GP)	-Enchaîner la coulée ventrale et la nage en crawl sur 10 mètres après une impulsion efficace. -Maintenir la position horizontale.	Résoudre les problèmes respiratoires (expiration longue). -Trouver la coordination bras/jambes.

Situation n° 38	-Se déplacer avec des battements, un bras tendu devant avec du matériel (demi frite ou planche), en inspirant sur un même côté et en soufflant dans l'eau, sur une distance de plus en plus longue (au moins 20 mètres GP)	-Parcourir une vingtaine de mètres en soufflant régulièrement dans l'eau. -Ne pas lever la tête devant mais sur le côté, oreille sur le bras tendu devant. - Battre des jambes de manière continue.	-Coordonner la respiration sur les mouvements pour ne pas s'essouffler (expirer longuement, inspirer rapidement). -Réaliser des battements souples, en continu, sans interruption. -Tourner la tête sur le côté et ne pas la redresser. -Parcourir une distance importante.
Pour faire évoluer les situations			
	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
Situation n° 35	Vers la natation synchronisée ou artistique (GP) Intégrer ce départ dans un enchaînement. Le faire en cascade, simultanément, à plusieurs, etc.	Atteindre un objet, un repère, de plus en plus éloigné. Compter des objets lestés déposés au fond.	Agripper les orteils au bord du bassin. S'accroupir, mettre le menton contre la poitrine, se laisser déséquilibrer en avant et pousser sur les jambes. À la fin de la poussée, les jambes et les bras sont tendus.
Situation n° 36	L'enrouleur (MP) Debout face à une ligne d'eau tendue, s'enrouler autour de celle-ci. L'enrouleur bis (GP) Idem en GP avec une frite tenue sur le ventre. La roulade infernale vers l'avant (GP) : l'élève doit faire le plus grand nombre possible de roulades avant dans l'eau.	Utiliser éventuellement des masques, des lunettes. Utiliser d'autres supports qui permettent la rotation autour de ceux-ci.	Rentrer la tête, basculer le tronc en avant (90 °), sortir les fesses et lancer simultanément les jambes en position accroupie. Ouvrir les yeux dans l'eau et souffler. Ne pas redresser sa tête avant la fin de la rotation.
Situations n° 37	Nage en coopération (GP) Par deux, nager côte à côte sans s'arrêter et se faire face au moment de l'inspiration costale (compter 5 secondes avec la tête dans l'eau, puis 3 secondes, etc.). Réaliser la même performance avec des mouvements de bras.	Se déplacer sur une ligne droite, entre deux lignes d'eau. Faire durer la coulée ventrale pour diminuer les mouvements. S'aider des repères du fond du bassin.	Départ jambes fléchies. Rester dans l'eau pendant la coulée, bras et jambes dans le prolongement du corps. Enchaîner la poussée et le déplacement en crawl sans relever la tête. Alterner l'expiration tête dans l'eau et dans l'axe et l'inspiration tête sur le côté. L'inspiration doit être plus courte que l'expiration.

			Inspirer tous les 3 mouvements de bras.
Situations n° 38	Superman (GP) : Nager un bras tendu devant, l'autre bras reste le long de la cuisse. Expirer longuement quand la tête est dans l'eau et inspirer rapidement du côté où il n'y a pas le bras (garder le repère de l'oreille dans l'eau).	Installer des repères visuels pour témoigner de la distance parcourue (5, 10, 15 mètres par exemple). S'aider de matériel (pull-boy, planche) afin de maintenir l'appui main devant.	Inspirer rapidement en tournant la tête sur le côté. Expirer plus longuement dans l'eau. Battre des jambes en continu.

	But	Critère(s) de réussite	Points de vigilance
Situation n° 39	-Plonger départ debout. Entrer dans l'eau par les mains. (GP)	-Entrer par les mains puis la tête dans l'eau. -Se positionner avec les orteils sur le rebord, jambes semi-fléchies, fesses vers le haut. -Expirer en arrivant dans l'eau. -Garder ensuite la position.	-Accepter le déséquilibre tête rentrée. -Tendre les jambes et allonger le corps au maximum à l'entrée dans l'eau. -Glisser le plus longtemps possible. -Orienter les mains vers le haut pour garder la position « fusée » dans l'eau -Rentrer la tête pour éviter le « plat ».
Situation n° 40	-Effectuer un plongeon canard et se déplacer vers le fond ou vers un objet pour le ramasser (efficacité trajet moteur GP).	-Disparaître entièrement sous l'eau et la tête la première après une coulée ventrale. -Menton collé à la poitrine, basculer le tronc en tirant sur les bras. -Position groupée puis tendre les jambes vers le plafond. -Battre des jambes une fois immergé.	-Rentrer la tête (menton collé à la poitrine). -Basculer le tronc. -Descendre verticalement et non à l'oblique (jambes tendues à la verticale). -Expirer par le nez.
Situation n° 41	-Réaliser une coulée dorsale (glisser sur le dos) et enchaîner en dos crawlé, sans temps d'arrêt, sur 10 mètres. (GP)	-Enchaîner la coulée dorsale et la nage en dos crawlé sur 10 mètres environ. -Garder l'allongement avec oreilles dans l'eau, menton vers le plafond. -Pousser avec les jambes tout en jetant les bras derrière. -Dos crawlé : bras alternés et battements continus.	-Aller chercher loin derrière. -Garder les bras tendus. -Garder le corps à l'horizontale. -Aligner tête, tronc, jambes.
Situation n° 42	-Se déplacer sur le ventre et/ou sur le dos sur au moins une vingtaine de mètres, avec des mouvements alternés et en	-Parcourir au moins 20 mètres, en nage ventrale ou dorsale. -Inspirer à chaque mouvement de bras.	-Coordonner la respiration avec les mouvements de bras. -Se déplacer suffisamment et avec efficacité.

	inspirant chaque fois qu'une main touche une cuisse. (GP)	-Réaliser des battements souples, en continu, sans interruption. -Crawl : inspiration costale (oreille sur le bras tendu devant), expiration aquatique.	
Niveau 5 – L'otarie : plonger, se déplacer 20 mètres en nage ventrale, avec une respiration aquatique, récupérer un objet lesté en GP après un plongeon canard et le ramener au bord. Parcourir 10 mètres en nage dorsale, en utilisant bras et jambes. Cf. livret page 32.			
Palier 2 du Socle commun de connaissances et de compétences – Nager longtemps : se déplacer sur 30 mètres sans support, plonger, s'immerger, se déplacer. – Les compétences du niveau 5 permettent d'accéder aux épreuves du Sauv'Nage de la FFN.			
Pour faire évoluer les situations			
	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
Situations n° 39 n° 40 n° 41 n° 42	La plupart des jeux traditionnels proposés en PP et MP peuvent être repris en GP. Les parcours individuels Organisés pour pouvoir permettre à chaque élève de progresser à son rythme, peuvent prendre des formes très variées (lignes, carrés, rectangles, Z, dans les trois dimensions) et optimiser l'exploitation du volume d'évolution. En proposant des déplacements diversifiés, simples ou combinés avec des actions sur des objets à atteindre, toucher, transporter, rapporter, lancer, ils permettent de mettre en œuvre la plupart des situations proposées dans les pages précédentes. Les courses-relais Avec ou sans objet à transporter, avec ou sans contrainte(s) pour le transport de l'objet (contact avec une partie du corps, avec l'eau), contrainte(s) pour le passage de l'objet, avec ou sans tâche à réaliser (parcours plus ou moins libre), avec ou sans nage(s) imposée(s), durée limitée ou pas, etc.	Entrée dans l'eau pour un enchaînement de type natation synchronisée. Situation permettant d'introduire le sauvetage. Par 2, l'un plonge, l'autre observe la qualité du plongeon : pas d'éclaboussures, pas de plat, distance suffisante.	Au départ, agripper les orteils au bord du bassin. Debout, jambes fléchies, corps penché vers l'avant, pousser sur les jambes. Rentrer la tête (menton poitrine) au moment de l'arrivée dans l'eau. Garder le corps très allongé, bras devant soi, en arrière des oreilles, jambes tendues.
		Exécuter un plongeon canard et aller toucher un objet, le mannequin ou le fond. Exécuter un plongeon canard et aller rechercher le mannequin déposé dans différentes positions.	Rentrer la tête, basculer le tronc en avant, sortir les fesses et simultanément laisser les jambes vers le haut. Souffler dans l'eau. Au fond de l'eau, saisir le mannequin, passer le bras sous son aisselle et le maintenir par le menton. Le plaquer contre soi. S'appuyer sur le fond pour remonter.
		Plots posés au bord de l'eau ou repères visuels au plafond. Travail par deux avec un observateur. Réaliser le moins de cycles de bras sur 15 mètres.	Du bord, pousser à l'aide des jambes, puis exercer un mouvement de bras alterné. Passage du bras à la verticale et reprise dans l'eau derrière la tête. Regard dirigé vers le haut. Battement de jambes tendues, pieds en extension. Bras frottant les oreilles.

Vers un sport collectif Exemple : le water-polo. Marquer plus de buts que l'équipe adverse. Faire varier : le nombre de joueurs, les dimensions du terrain, le type de prise (1 ou 2 mains), le type et le nombre de cibles (jeu de massacre), temps de possession de la balle, etc. Vers la natation synchronisée ou artistique Les éléments proposés dans les situations du livret de l'élève peuvent être repris pour la composition d'enchaînements individuels ou collectifs (voir le chapitre correspondant). Le poirier (MP) : Effectuer un début de roulade (bascule de la tête) pour venir poser les mains au sol à la place des pieds. Tendre les jambes à la verticale en les gardant serrées.	Nager avec un bras maintenu devant, nager en « rattrapé ou en opposé », en inspirant au moment où la main arrive au niveau de la cuisse.	Exercer un mouvement continu des bras et des jambes avec une respiration régulière : - en nage ventrale, inspiration quand la tête est sur le côté, expiration dans l'eau ; - en nage dorsale, inspiration rythmée par le mouvement des bras (par exemple, chaque cycle et demi).
---	---	---



Vers le niveau 6 – Le dauphin :

	But	Critère(s) de réussite	Points de vigilance
Situation n° 43	-Plonger, du bord surélevé ou depuis le plot, le plus loin possible, avec une impulsion. (GP)	-Entrer dans l'eau suite à une impulsion et sans faire de « plat » (pousser sur les jambes pour une impulsion efficace). -Entrer par les mains. -Bras tendus collés au niveau des oreilles, mains l'une sur l'autre. -Coller le menton à la poitrine, regarder son ventre. -Expirer en arrivant dans l'eau. -Garder ensuite la position.	-Accepter le déséquilibre. -Aligner pieds, tronc, tête. -Éviter le plat. -Pousser sur les jambes.

Situation n° 44	-Plonger en canard, saisir le mannequin et le maintenir hors de l'eau pendant 5 secondes (GP).	-Exécuter le plongeon en canard. -Remonter le mini-mannequin en le saisissant : bras droit passe sous le bras droit du mannequin et saisir le menton, joue droite contre joue gauche (et vice versa ; si bras trop court pour attraper le menton, saisir le torse). - Mettre en action le bras libre pour se maintenir. -Le maintenir 5 secondes à la surface.	-Se mettre à la verticale, atteindre le fond, utiliser le fond du bassin pour se propulser. -Maintenir sa tête hors de l'eau.
Situation n° 45	-Effectuer des roulades avant et arrière, en enchaîner plusieurs sans reprise d'air. (GP)	-Faire une rotation complète (pirouette) en avant. -Garder la tête rentrée. -Rester en position groupée. -Utiliser les bras (coudes collés au corps).	-Faire une rotation complète. -Ne pas avoir de l'eau dans le nez (expirer par le nez au moment de la rotation).
Situation n° 46	-Sur le ventre, nager en crawl pendant au moins 25 mètres. -Respirer sur le côté tous les trois mouvements de bras. (GP)	-Nager 25 mètres en crawl sans s'essouffler. -Réaliser des battements souples, en continu, sans interruption. -Action alternée des bras en amplitude, bras tendu devant appuyant sous l'eau jusqu'à la cuisse, retour aérien.	-Se mettre à l'horizontale. -Coordonner la respiration sur les mouvements de bras pour ne pas s'essouffler. -Tourner la tête sur le côté pour respirer (inspiration costale brève, expiration aquatique totale).
Pour faire évoluer les situations			
	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
Situations n° 43 n° 44 n° 45 n° 46	La plupart des jeux traditionnels proposés en PP et MP peuvent être repris en GP. Les parcours individuels Organisés pour pouvoir permettre à chaque élève de progresser à son rythme, ils peuvent prendre des formes très variées (lignes, carrés, rectangles, Z, dans les trois dimensions) et optimiser	Passer au-dessus d'un élastique ou d'un repère matérialisé. Passer à l'intérieur d'un cerceau. Enchaîner le plongeon avec une coulée la plus longue possible.	Au départ, déclencher la poussée de jambes, regard vers l'avant, pieds, tronc, tête alignés). Aller haut et loin, tête et bras en avant. Rechercher l'extension, la poussée complète : corps droit tonique. Le menton est légèrement rentré, les bras le plus proches possible de la tête. Éviter de s'enfoncer trop profondément à l'entrée dans l'eau.



l'exploitation du volume d'évolution. En proposant des déplacements diversifiés, simples ou combinés avec des actions sur des objets à atteindre, toucher, transporter, rapporter, lancer, ils permettent de mettre en œuvre la plupart des situations proposées dans les pages précédentes. Les courses-relais Avec ou sans objet à transporter, avec ou sans contrainte(s) pour le transport de l'objet (contact avec une partie du corps, avec l'eau), contrainte(s) pour le passage de l'objet, avec ou sans tâche à réaliser (parcours plus ou moins libre), avec ou sans nage(s) imposée(s), durée limitée ou pas, etc. Vers un sport collectif Exemple : le water-polo. Marquer plus de buts que l'équipe adverse. Faire varier : le nombre de joueurs, les dimensions du terrain, le type de prise (1 ou 2 mains), le type et le nombre de cibles (jeu de massacre), temps de possession de la balle, etc. Vers la natation synchronisée ou artistique Les éléments proposés dans les situations du livret de l'élève peuvent être repris pour la composition d'enchaînements individuels ou collectifs (voir le chapitre correspondant). Les roulades infernales en avant et en arrière (GP) : l'élève doit faire le plus grand nombre possible de roulades avant et arrière dans l'eau. Sauvetage en duo (GP) : Par deux : l'un remorque, l'autre se laisse tracter. Le sauveteur va rechercher l'élève qui au préalable s'immerge à son arrivée.	Exécuter un plongeon canard et aller toucher un objet, le mannequin ou le fond. Exécuter un plongeon canard et aller rechercher le mannequin déposé dans différentes positions.	Rentrer la tête, basculer le tronc en avant, sortir les fesses et simultanément laisser les jambes vers le haut. Souffler dans l'eau. Au fond de l'eau, saisir le mannequin, passer le bras sous son aisselle et le maintenir par le menton. Le plaquer contre soi. S'appuyer sur le fond pour remonter. Bien s'allonger sur l'eau, se maintenir en surface par l'action des jambes et du bras libre.
	Maintenir un objet entre les jambes pendant toute la durée de la rotation. Enchaîner par une étoile ventrale. Proposer un appui fixe pour la rotation : frite, ligne, perche, camarade.	Ramener les genoux à la poitrine, tourner en gardant le corps en boule, tête rentrée, menton poitrine. S'aider en tirant avec les bras. Souffler par le nez pendant la rotation complète, du début à la fin.
	Utiliser le pull-boy pour maintenir le corps à l'horizontale.	Inspirer par le nez ou la bouche, tous les 3 mouvements de bras, quand la tête est tournée sur le côté. L'inspiration peut se faire au moment où la main sort de l'eau au niveau de la cuisse. Expirer (par le nez ou la bouche) quand les bras tirent et poussent sur l'eau.

	But	Critère(s) de réussite	Points de vigilance
Situation n° 47	-Plonger du plot le plus loin possible du mur. (GP)	-Entrer par la tête et les bras et ressortir le plus loin possible, sans mouvement, corps tendu. -Garder la tête rentrée, menton collé à la poitrine. -Gainage du corps, jambes tendues et serrées.	-Pousser vers le haut et vers l'avant. -Éviter le plat. -Avoir le corps aligné. -Expirer en arrivant dans l'eau. -Maintenir la position jusqu'à la remontée (orienter les mains vers le haut pour refaire surface).
Situation n° 48	-Plonger en canard, saisir le mini-mannequin avec une prise adaptée, ressortir la tête de l'eau puis le tracter sur 8 mètres sans l'immerger. (GP)	-Exécuter un plongeon canard, remonter le mini-mannequin, le maintenir à la surface avec le visage dégagé : bras droit passe sous le bras droit du mannequin et saisir le menton, joue droite contre joue gauche (et vice versa ; si bras trop court pour attraper le menton, saisir le torse). - Mettre en action le bras libre pour se maintenir. -Se déplacer sur 8 mètres sans l'immerger (battements, rétropédalage, brasse).	-Se mettre à la verticale, attendre le fond, utiliser le fond du bassin pour se propulser. -Maintenir le mini-mannequin hors de l'eau. -Maintenir sa tête hors de l'eau, avancer.
Situation n° 49	-Se maintenir à la surface de l'eau pendant 15 secondes à l'aide de ses bras et de ses jambes. -Lancer une balle à des partenaires / rattraper une balle.	-Actionner de manière continue les bras (cercles) et les jambes (battements, ciseaux, rétropédalage) pour maintenir la position verticale. -Armer le bras lors du lancer. -Préparer ses bras mains en l'air pour réceptionner la balle.	-Gérer sa respiration en continu.
Situation n° 50	-Sur le dos, nager pendant au moins 25 mètres avec des battements de jambes et des mouvements alternés de bras (dos crawlé). (GP)	-Placer un bras au-dessus de la tête collée à l'oreille et l'autre le long du corps, puis alterner comme un moulin. - Entrer dans l'eau par le petit doigt. - Effectuer des battements réguliers.	-Se mettre à l'horizontale, accepter l'immersion d'une partie de la tête. -Placer les bras derrière la tête puis le long du corps. -Assurer un battement continu des jambes qui ont à la fois un rôle propulseur et stabilisateur.

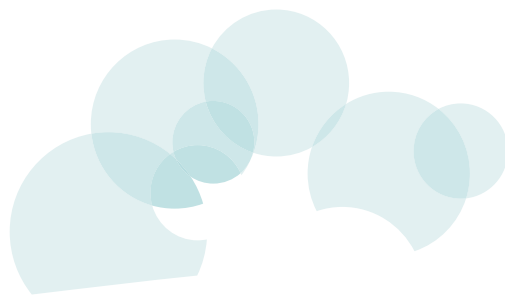
Niveau 6 – Le dauphin : plonger, nager 25 mètres en crawl et 25 mètres en dos crawlé, plonger en canard, remonter un mini-mannequin et le tracter sur 8 mètres. Cf livret page 30.

Pour faire évoluer les situations			
	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
Situations n° 47 n° 48 n° 49 n° 50	La plupart des jeux traditionnels proposés en PP et MP peuvent être repris en GP. Les parcours individuels : Organisés pour pouvoir permettre à chaque élève de progresser à son rythme, ils peuvent prendre des formes très variées (lignes, carrés, rectangles, Z, dans les trois dimensions) et optimiser l'exploitation du volume d'évolution. En proposant des déplacements diversifiés, simples ou combinés avec des actions sur des objets à atteindre, toucher, transporter, rapporter, lancer, ils permettent de mettre en œuvre la plupart des situations proposées dans les pages précédentes. Les courses-relais : Avec ou sans objet à transporter, avec ou sans contrainte(s) pour le transport de l'objet (contact avec une partie du corps, avec l'eau), contrainte(s) pour le passage de l'objet, avec ou sans tâche à réaliser (parcours plus ou moins libre), avec ou sans nage(s) imposée(s), durée limitée ou pas, etc. Vers un sport collectif : Exemple : le water-polo. Marquer plus de buts que l'équipe adverse. Faire varier : le nombre de joueurs, les dimensions du terrain, le type de prise (1 ou 2 mains), le type et le nombre de cibles (jeu de massacre), temps de possession de la balle, etc. Vers la natation synchronisée ou artistique Les éléments proposés dans les situations du livret de l'élève peuvent être repris pour la	Plonger au-delà d'une limite. Marquer les distances « record ».	Jambes fléchies, se laisser déséquilibrer et effectuer une poussée maximale pour arriver dans l'eau, bras et tête alignés, menton poitrine. Viser un repère pour une meilleure inclinaison.
		Nager sur le dos sans utiliser les bras, avec l'aide d'une planche ou d'une ceinture.	Rentrer la tête, basculer le tronc en avant, sortir les fesses et simultanément lancer les jambes vers le haut. Souffler dans l'eau. Au fond, saisir le mannequin, passer le bras sous son aisselle et le maintenir par le menton. Le plaquer contre soi. Pousser le plus fort possible pour remonter à la surface. Bien s'allonger sur l'eau avant de commencer les mouvements. Se déplacer par l'action des jambes et du bras libre.
		Enchaîner la roulade sur un équilibre ventral. Prévoir une place suffisante avec un repère visuel ou le signal d'un camarade.	Ramener les genoux à la poitrine, tourner en gardant le corps en boule, tête rentrée, menton poitrine. S'aider en tirant avec les bras. Souffler par le nez pendant la rotation complète, du début à la fin. Du bord, pousser à l'aide des jambes, puis exercer un mouvement de bras alterné. Passage du bras à la verticale et reprise dans l'eau derrière la tête. Regard dirigé vers le haut. Battement de jambes tendues, pieds en extension. Bras frottant les oreilles.
		Se faire aider par un camarade au départ pour maintenir la position horizontale, regarder au plafond. Se repérer sur le bord pour un déplacement droit. Nager entre 2 lignes d'eau.	Inspirer par la bouche, souffler par le nez. Passer le plus près possible du corps avec les bras et exercer une traction/poussée. Les bras sortent de l'eau à la verticale et rentrent dans l'eau derrière la tête en frottant les oreilles.



	composition d'enchaînements individuels ou collectifs. Le ballon chronomètre ou jeu de l'horloge (GP) L'équipe en cercle fait un maximum de passes pendant que tous les élèves de l'équipe adverse, chacun à leur tour, contournent ce cercle en nageant. Inverser les rôles et comparer les scores.		Se stabiliser et se propulser grâce aux battements de jambes. Regarder vers le plafond pour maintenir le corps horizontal.
--	---	--	---

ANNEXES



Propositions pour vous accompagner dans les volets réglementaires, pédagogiques, l'accompagnement des séances de piscine ainsi que des propositions pour les préparer, et aller plus loin...

- ✓ **Annexe 1 : la réglementation (circulaire de 2017, modifiée par le décret de mars 2022)**
- ✓ **Annexe 2 : le Pass Nautique (ex test d'aisance aquatique) et l'ASNS (l'Attestation du « Savoir-Nager » en Sécurité)**
- ✓ **Annexe 3 : repérer et gérer les peurs et difficultés chez les élèves**
- ✓ **Annexe 4 : un exemple de trame de variance**
- ✓ **Annexe 5 : le matériel : quoi et comment l'utiliser ?**
- ✓ **Annexe 6 : apprentissage de la natation et transdisciplinarité**





ANNEXE 1 : LA REGLEMENTATION

Textes officiels de référence : circulaire n° 2017-127 du 22-8-2017 parue au Bulletin officiel n°34 du 12 octobre 2017 et modifiée par l'arrêté du 28 février 2022 relatif à l'enseignement de la natation et le décret du 1^{er} mars 2022, paru au Bulletin Officiel n°9 du 3 mars 2022.

CONTRIBUTION DE L'ECOLE A L'AISSANCE AQUATIQUE :

Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale, inscrite dans le socle commun de connaissances et de compétences. C'est un enjeu de santé publique, dans le but :

- d'éviter les **noyades** : on attend des élèves une maîtrise du milieu aquatique pour qu'ils assurent leur propre sécurité.
- **de contribuer à pratiquer activité physique régulière nécessaire** pour être en **bonne santé**, donner les bonnes habitudes.

La note de service précise notamment :

« Faire en sorte que tous les enfants apprennent à nager en sécurité est un levier majeur de prévention des accidents de la vie courante chez les moins de 15 ans ».

« Il est attendu des élèves une maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce). »

L'Aisance aquatique est travaillée sur toute la globalité de l'enfant et l'Ecole y contribue de l'école maternelle (selon les cas) jusqu'à la fin du cycle 3 au moins où l'ASNS (Attestation du Savoir Nager qui remplace l'ASSN) est recherchée.



Retrouvez la contribution de l'école à l'Aisance Aquatique dans le B.O., sous forme de note de service : [ICI](#)

Points importants à prendre en compte, pour le premier degré :

La natation est un **enseignement obligatoire** qui s'inscrit **dans le cadre de l'EPS**.

C'est une activité physique et à encadrement renforcé avec la participation des personnels qualifiés et agréés. Les agréments des intervenants sont vérifiés chaque année par les services de la DSDEN.

Norme d'encadrement à respecter

Dans le premier degré, l'encadrement des élèves est assuré par l'enseignant de la classe et des intervenants agréés, professionnels ou bénévoles. Le taux d'encadrement **ne peut être inférieur** aux valeurs définies dans le tableau ci-dessous. Ce dernier doit être déterminé en fonction du niveau de scolarisation des élèves et de leurs besoins, mais aussi de la nature de l'activité.

	Groupe-classe constitué d'élèves d'école maternelle	Groupe-classe constitué d'élèves d'école élémentaire	Groupe-classe comprenant des élèves d'école maternelle et des élèves d'école élémentaire
moins de 20 élèves	2 encadrants	2 encadrants	2 encadrants
de 20 à 30 élèves	3 encadrants	2 encadrants	3 encadrants
plus de 30 élèves	4 encadrants	3 encadrants	4 encadrants

Pour les classes à faibles effectifs, composées de moins de 12 élèves, le regroupement de classes sur des séances communes est à privilégier en constituant un seul groupe-classe.

=> Si besoin, se référer aux conditions de surveillance liées aux cas particuliers que sont les bassins intégrés aux établissements, bassins mobiles ou bassins d'apprentissage [ICI](#).

Surveillance des activités de la natation

- La surveillance est obligatoire pendant toute la durée des activités de natation.
- Les surveillants de bassin sont exclusivement affectés à la surveillance et à la sécurité des activités, ils ne peuvent simultanément remplir une mission d'enseignement.
- Aucun élève ne doit accéder aux bassins ou aux plages en leur absence.

Conditions matérielles d'accueil

- L'occupation du bassin doit être appréciée à raison d'au **moins 4m²** de plan d'eau par élève présent dans l'eau pour des écoliers, 5m² pour des collégiens. Dans le cas d'un bassin mobile (hors sol et déplaçable et par une surface maximale de 50m² et une profondeur maximale de 1,50 m), l'occupation du bassin doit être appréciée à raison d'au moins 3 m² de plan d'eau par élève présent dans l'eau.
- Dans le cas d'une ouverture concomitante du bassin à différents publics, les espaces réservés aux élèves doivent être clairement délimités, compte tenu des exigences de sécurité et des impératifs d'enseignement.
- L'espace attribué aux classes devra permettre, pour des raisons pédagogiques et de sécurité, un accès facile à au moins une des bordures de bassin, notamment avec des élèves aux compétences encore fragiles.

Rôle et responsabilités

- La natation scolaire nécessite un encadrement des élèves renforcé ; l'enseignant peut être aidé dans cette tâche par des intervenants agréés, professionnels ou bénévoles.
- Une convention passée entre l'inspecteur d'académie-directeur académique des services de l'éducation nationale (IA-DASEN) et la collectivité territoriale ou la structure responsable de l'établissement de bains précise les modalités du partenariat.

Les intervenants pour l'enseignement de la natation

- **Les intervenants professionnels** : éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle en cours de validité ou ETAPS.
- **Les intervenants bénévoles** : soumis à un agrément préalable délivré par l'IA-DASEN après vérification de leurs compétences (des sessions d'information sont organisées pour préparer les intervenants bénévoles à participer à l'encadrement de ces activités) et de leur honorabilité. Afin de s'assurer de cette dernière, les personnels des DSDEN habilités à interroger le FIJASV* procèdent aux vérifications nécessaires. (* Fichier judiciaire automatisé des auteurs d'infractions sexuelles ou violentes).
Pour tous les intervenants : autorisation du directeur d'école.

Ils peuvent selon le cas :

- assister l'enseignant dans les activités que celui-ci conduit avec un groupe d'élèves.
- prendre en charge un groupe d'élèves que l'enseignant leur confie. Dans ce cas, ils assurent la surveillance du groupe et remplissent une mission d'animation d'activités (parcours, ateliers, jeux guidés, etc.) selon les modalités fixées par l'enseignant.

Cas particuliers :

- ① **ATSEM** : encadrement vie collective et n'est pas soumis à l'agrément.
- ① **AESH** : accompagnent les élèves en situation de handicap, y compris dans l'eau, quand c'est nécessaire, n'est pas soumis à agrément. Leur rôle se limite à l'accompagnement du ou des élèves handicapés.
- ① **Les accompagnateurs bénévoles** : assurent l'encadrement de la vie collective (transport, vestiaires, douche), pas d'enseignement donc pas d'agrément mais autorisation préalable du directeur d'école.
- ⊖ Un accompagnateur bénévole ne peut se retrouver isolé avec un élève.

Responsabilité des enseignants

- La mission des enseignants est non seulement d'organiser leur enseignement mais aussi d'assurer la sécurité des élèves.
- L'enseignant veille à présenter les enjeux pédagogiques aux intervenants, professionnels ou bénévoles. Il s'assure également que l'organisation générale prévue est connue de tous (intervenants et accompagnateurs de la vie collective) et veille à son respect, tout particulièrement en ce qui concerne la sécurité des élèves.
- La présence de personnels de surveillance et d'encadrement au cours de l'enseignement de la natation ne modifie pas les conditions de mise en jeu de la responsabilité des enseignants. En cas de dysfonctionnement ou de mise en danger des élèves, il leur revient d'interrompre la séance.

L'enseignement de la natation : aspects pédagogiques

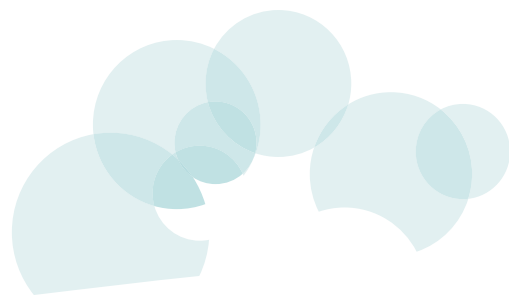
- Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale inscrite dans les programmes d'éducation physique et sportive.
- Prévoir trois à quatre séquences d'apprentissage à l'école primaire.
- Une séquence = de 10 à 12 séances.
- Une séance hebdomadaire est un seuil minimal.
- Une séance doit correspondre à une durée optimale de 35 à 40 minutes de pratique effective dans l'eau.

Dès le cycle 1	Le parcours d'apprentissage de l'élève commence par des moments de découverte et d'exploration du milieu aquatique, sous forme de jeux et de parcours organisés à l'aide d'un matériel adapté pour permettre aux élèves d'agir en confiance et en sécurité et construire de nouveaux équilibres (se déplacer, s'immerger, se laisser flotter, etc.).
Au cycle 2	Il se poursuit par des temps d'enseignement progressif et structuré, afin de permettre la validation des attendus de la fin du cycle (notamment «se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion»).
Au cycle 3	La natation fera l'objet, si possible, d'un enseignement à chaque année du cycle. Une évaluation organisée avant la fin du CM2 permet de favoriser la continuité pédagogique avec le collège et notamment de garantir la validation de l'ASSN (Attestation Scolaire du « savoir-nager ») en proposant aux élèves qui en ont besoin les compléments de formation. Arrêté du 9 juillet 2015 (MENE1514345A).
Test d'aisance aquatique	La réussite au test d'aisance aquatique permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport). On attend des élèves une maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce).

Le POSS : Code du sport Article D322-16

- Chaque établissement établit un Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours qui fixe, en fonction de la configuration de l'établissement mentionné à l'article D. 322-12 :
 - Le nombre des personnes chargées de garantir la surveillance et le nombre des personnes chargées de les assister.
 - Le nombre des pratiquants pouvant être admis simultanément dans l'établissement de baignade d'accès payant pour y pratiquer les activités considérées.
- Il regroupe pour un même établissement l'ensemble des mesures de prévention des accidents liés aux activités aquatiques, de baignades et de natation et de planification des secours et a pour objectif :
 - de prévenir les accidents liés aux dites activités par une surveillance adaptée aux caractéristiques de l'établissement.
 - de préciser les procédures d'alarme à l'intérieur de l'établissement et les procédures d'alerte des services de secours extérieurs.
 - de préciser les mesures d'urgence définies par l'exploitant en cas de sinistre ou d'accident.
- Le plan d'organisation de la surveillance et des secours comprend l'ensemble des éléments suivants :
 - Un descriptif accompagné d'un plan d'ensemble des installations.
 - Les caractéristiques des bassins et des zones d'évolution du public.
 - L'identification du matériel de secours disponible pendant les heures d'ouverture au public.
 - L'identification des moyens de communication dont dispose l'établissement.

ANNEXE 2 : LES TESTS DU PASS-NAUTIQUE ET DE L'ASNS :

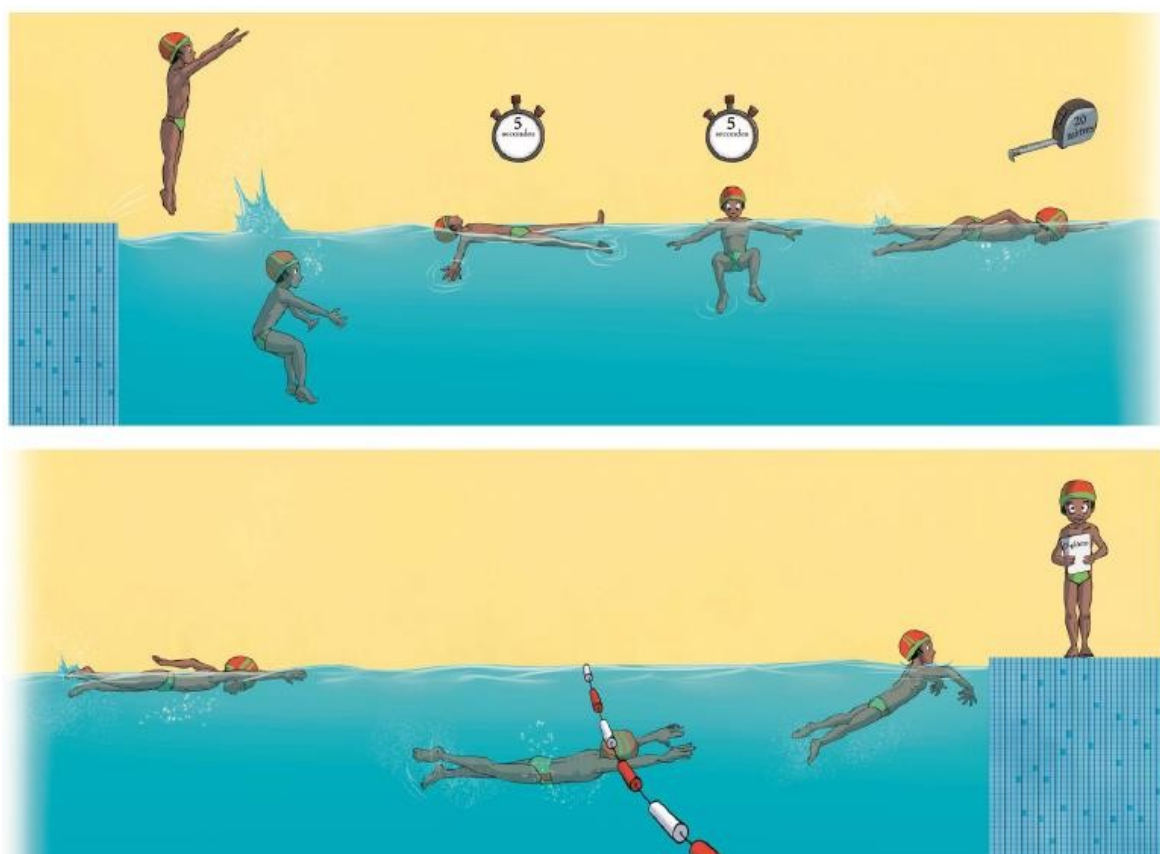


LE TEST DU PASS NAUTIQUE :

Il peut être préparé et passé dès le cycle 2 et, lorsque cela est possible, dès la grande section de l'école maternelle.

Sa réussite peut être certifiée par tout enseignant des établissements d'enseignement publics ou des établissements d'enseignement privés sous contrat avec l'État, dans l'exercice de ses missions. L'obtention du certificat d'aisance aquatique permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité. Il se trouve en annexe 2 [de la note de service du B.O. n°9 du 3 mars 2022](#)).



Ce test permet de s'assurer que le jeune est apte à (article A. 322-3-2 du Code du sport) :

- 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 ;

Conformément aux dispositions des articles A. 322-3-1 et A. 322-3-2 du Code du sport, le test de Pass-nautique permet l'accès à la pratique des activités sportives mentionnées aux articles A. 322--42 et A. 322-64 du même code.

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

- ▶ tout enseignant des établissements d'enseignement publics ou des établissements d'enseignement privés sous contrat avec l'État, dans l'exercice de ses missions
- ▶ toute personne titulaire d'une qualification mentionnée dans le paragraphe II de l'article A322-3-2 du code du sport.

Cliquer [ICI](#) pour accéder au document officiel de 2017 et au modèle de certificat version 2017 (cf Bulletin officiel n° 34 du 12-10-2017), ci-dessous :

Recto

Académie de _____

Cachet de l'établissement et
signature du directeur de l'école ou
du chef d'établissement

*Certificat d'aisance
aquatique*

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : __/__/____

École/collège : _____



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE

Verso

Certificat d'aisance aquatique

Le professeur des écoles, ou le professeur d'éducation physique et sportive ⁽¹⁾,
certifie que l'élève _____ a passé avec
succès le test défini par l'article A. 322-3-2 du code du sport.
le ____/____/____

Nom et signature du professeur

(1) rayer la mention inutile

Vous trouverez un modèle de certificat d'obtention du Pass-Nautique modifiable : **ICI**



Certificat du Pass-nautique

L'ELEVE

Nom :

Prénom :

Date de naissance :/...../.....

ECOLE

.....
.....

Le professeur des écoles / le professeur d'éducation physique et sportive ⁽¹⁾ certifie que l'élève	
a réussi le test défini par l'article A.322-3-2 du code du sport.	
Le/...../.....	Nom et signature du professeur
(1) Rayer la mention inutile	

Cachet de l'établissement
Date et signature du directeur d'école
ou du chef d'établissement

PASSATION ET VALIDATION DE L'ASNS :

L'attestation du « savoir-nager » en sécurité (ASNS) est définie par l'arrêté du 28 février 2022 (MENE2129642A) ; elle est validée prioritairement dans les classes de CM1, CM2 ou sixième.

L'ASNS repose sur la réalisation d'un parcours aquatique d'une distance d'environ 50 m, sans reprise d'appui, et de la preuve de maîtrise de connaissances et d'attitudes liées à la sécurité en milieu aquatique. Elle valide un niveau de compétence permettant d'évoluer en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, plan d'eau calme à pente douce).

L'acquisition du savoir-nager en sécurité est attestée par la réussite au test savoir-nager en sécurité, prioritairement à la fin du cycle 3. Cette attestation peut cependant être validée tout au long de la scolarité. Cette attestation, délivrée par le directeur de l'école (ou le principal du collège), est signée par le professeur des écoles et un professionnel qualifié à l'école primaire, ou par le professeur d'éducation physique et sportive au collège. Elle permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs.

S'il est essentiel de travailler spécifiquement les différents points de l'ASNS dans le cadre d'une progression d'école ou de cycle, il est également important de prendre le temps de travailler les enchainements d'actions.

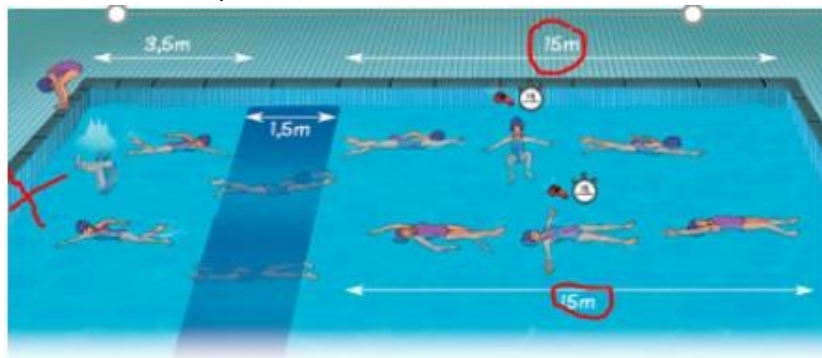
Voici des outils et ressources pour préparer le Savoir Nager avec vos élèves.

Cette préparation concerne l'ensemble des élèves de la classe, alors que le parcours aquatique ne sera proposé qu'à certains élèves (déterminés en lien avec les référents pédagogiques de la piscine et en fonction du suivi et de l'évolution des élèves durant le cycle).

Les conditions nécessaires à l'obtention de l'attestation savoir-nager en sécurité sont définies en annexe 4 [de la note de service du B.O. n°9 du 3 mars 2022](#).

Parcours :

L'ASNS (Attestation du Savoir Nager en Sécurité) remplace l'ASSN (Attestation du Savoir Nager). Quelques changements sont intervenus dans le parcours initial :



Conditions de réalisation du parcours :

- Réalisation en continuité, sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface).
- Aucune contrainte ou limite de temps.
- Sans lunettes.
- La hauteur du bord à l'entrée dans l'eau doit être comprise entre 0 et 80 cm. Au-delà, le départ peut être réalisé sur le côté du bassin ou depuis l'une des marches de l'échelle. La profondeur doit être au minimum de 1,50 m du côté du départ. Le parcours doit être réalisé tout au long à au moins 1 mètre d'un bord latéral du bassin ou de tout appui solide.

Il est défini comme suit :

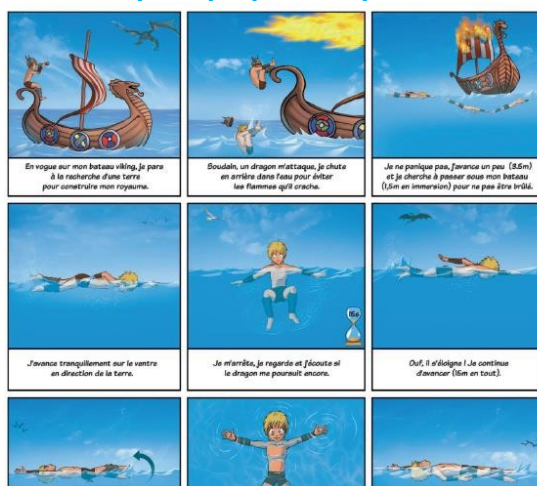
Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;
- se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle (déplacement libre) ;
- franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ;
- se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres ;
- au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 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 20 mètres ;
- au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 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 ;
- **s'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable** (au bord du bassin quand c'est possible, tapis rigide, perche... à aménager en fonction du contexte).

Modalités de passation du test, quelques exemples et conseils :

- ▶ Très souvent, l'épreuve la plus « pénalisante » est la deuxième immersion (à travailler davantage pendant les séances, l'immersion reste une base à consolider, quel que soit le niveau). Encourager ainsi davantage le travail autour de l'endurance.
- ▶ Privilégier le travail sur une longueur de 25m si possible.
- ▶ Envisager la possibilité de faire passer plusieurs élèves en même temps.
- ▶ Privilégier la prise en charge du test par le MNS (l'enseignant prend en charge les autres élèves, notamment ceux du groupe du MNS).
- ▶ Sensibiliser les enseignants à engager leurs élèves dans un projet d'apprentissage et d'évaluation dès le début du cycle, à partir de différents supports (photos, vidéos, Livret de Natation...).
- ▶ Le parcours n'est pas forcément à proposer tout à la fin du cycle piscine.
- ▶ L'utilisation des lunettes : l'enseignement de la natation à l'école est un avant tout un enjeu de santé publique : éviter les noyades. Les élèves apprennent à nager pour avoir des **capacités propres à se sauver en milieu aquatique**. En cas de chute, il faut que l'enfant ne panique, même s'il n'est pas équipé de lunettes. Pour cela il est nécessaire d'habituer progressivement l'élève à ouvrir les yeux dès la maternelle. Il ne s'agit pas d'interdire les lunettes mais simplement de proposer à chaque séance une situation sans le port des lunettes. Ainsi l'élève s'habitue progressivement. Il est à rappeler que l'épreuve de l'ASSN s'effectue sans lunettes.

Une proposition de scénario pour préparer le parcours – le viking (voir page 53)



Connaissances et attitudes – rappels sécuritaires :

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

Une proposition pour travailler et évaluer la partie théorique de l'ASNS – quiz sur les connaissances et attitudes

Ce questionnaire permet de préparer (et de valider) la partie théorique de l'ASNS (Attestation du Savoir Nager en Sécurité). Il propose un certain nombre de questions sur les thèmes de la sécurité en natation, l'hygiène à la piscine et la pratique des activités nautiques en général.

Connaissances et attitudes :

- savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;
- connaître et respecter les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ;
- savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASNS permet d'évoluer en sécurité.

Questionnaire à Choix Multiples (pour des élèves de cycle 3)

Consigne : Entoure la ou les bonnes réponses (plusieurs réponses sont possibles).

Question 1 : Lors de la préparation de mon sac de piscine, je mets :

- A : Un maillot propre, des lunettes, une serviette de bain, du gel douche ou du savon, un bonnet de bain.
- B : Un short de bain, des lunettes, du shampoing.
- C : Un maillot propre, des lunettes, une serviette de bain, du gel douche ou du savon.
- D : Un short de bain pour les garçons ou un maillot pour les filles, une serviette de bain, un bonnet de bain.

Question 2 : Une fois le trajet école - piscine effectué... arrivé sur les lieux :

- A : Je suis content et le dis très fortement à mes camarades.
- B : J'attends que mon enseignant me dirige vers le vestiaire qui nous est attribué.
- C : Je me dirige vers les vestiaires publics.
- D : Je sonne à l'entrée de la piscine.

Question 3 : Arrivé dans le vestiaire, remettre dans l'ordre les actions suivantes :

- A : J'accède au pédiluve.
- B : Je range mes affaires.
- C : Je vais aux toilettes.
- D : Je prends une douche savonnée.
- E : Je me déshabille.
- F : Je me mets en tenue de bain.
- G : Je me rince convenablement.

Question 4 : Pourquoi dois-je me doucher avant la baignade ?

- A : Pour enlever les peaux mortes et microbes qui se trouvent sur mon corps.
- B : Ce n'est pas nécessaire, j'ai pris ma douche ce matin.
- C : Pour éviter de transmettre des bactéries dans l'eau des bassins.

Question 5 : Qu'est-ce qu'un pédiluve ?

- A : Une zone de bain.
- B : Une zone pour se laver le corps.
- C : Un bac de nettoyage pour les pieds.
- D : Une pataugeoire.

Question 6 : Le maître-nageur nous informe que l'on peut accéder aux bassins :

- A : Je me jette dans l'eau.
- B : Je peux courir sur les bords de bassins.

- C : je vais m'asseoir devant l'espace de bain qui m'a été attribué.
D : Je vais chercher seul le matériel nécessaire (planche, frite ...).
E : Je peux retourner aux vestiaires quand je le souhaite.

Question 7 : La séance est terminée, le maître-nageur vient d'annoncer la fin de séance, la cloche a retenti pour l'évacuation des bassins :

- A : Je sors de l'eau, range mon matériel et je me place devant le pédiluve de sortie.
B : Je sors de l'eau et me dirige aux vestiaires afin de me rhabiller.
C : Je sors de mon bassin pour sauter dans une autre zone de bain.
D : Je sors de l'eau, je ne me déplace qu'avec mon groupe et l'adulte.



Question 8 : Dans la piscine, cette croix indique :

- A : Local de matériel pédagogique.
B : L'infirmerie.
C : Les vestiaires.
D : Le local de produits d'hygiène.

Question 9 : L'eau de la piscine contient :

- A : Rien de spécial.
B : Du chlore.
C : De l'eau salée.
D : Du savon.

Question 10 : Que signifie M.N.S. :

- A : Maître Noyade Sauveteur
B : Maître Nageur Sérieux
C : Maître Nageur Sauveteur
D : Maître Nageur Super

Question 11 : Le rôle du M.N.S est de :

- A : Sécuriser la baignade.
B : Boire un café et utiliser son portable.
C : Se baigner, passer son temps dans l'eau.
D : Enseigner l'apprentissage des nages.

Question 12 : Que dois-je faire devant une personne en difficulté dans l'eau ?

- A : Prévenir un adulte, alerter.
B : Regarder, être attentif si la personne s'en sort.
C : Rester avec la personne et alerter si possible.
D : Plonger pour aller la secourir.

Question 13 : Les numéros d'appels d'urgence sont :

- A : le 18
B : le 17
C : le 16
D : le 15
E : le 112

Question 14 : comment dois-je réagir si j'entends un signal d'alarme ?

A : Je reste dans l'eau.

B : J'attends les consignes de l'adulte.

C : Je sors de l'eau et je cours me réfugier aux vestiaires.

D : Avec l'adulte et mon groupe, je me rends au point de rassemblement.

Question 15 : Relie chaque couleur de drapeau à son indication :

Drapeau  ■

■ Baignade interdite

Drapeau  ■

■ Baignade autorisée

Drapeau  ■

■ Baignade dangereuse

Drapeau  ■

■ Baignade dangereuse ou interdite pour cause de pollution ou présences d'espèces aquatiques.

Question 16 : A quoi me sert l'ASNS ?

A : A pouvoir aller au collège.

B : A aller me baigner partout.

C : A nager avec un maximum de sécurité.

D : A nager dans une mer agitée.

Réponses QCM :

Question 1 : A

Question 2 : B

Question 3 : E - F - B - C - D - G - A

Question 4 : A et C

Question 5 : C

Question 6 : C et D

Question 7 : D

Question 8 : B

Question 9 : B et C

Question 10 : C

Question 11 : A et D

Question 12 : A

Question 13 : A B D et E

Question 14 : D

Question 16 : C

Question 15 :

Significations	Anciennes versions	Nouvelles versions
Baignade surveillée sans danger apparent		
Baignade surveillée avec danger limité ou marqué		
Baignade interdite		
Présence de pollution ou d'espèces aquatiques dangereuses		

L'Attestation Scolaire du Savoir Nager

Scénario du viking pour mémoriser les étapes et de préparer la passation du parcours.



En vogue sur mon bateau viking. Je pars à la recherche d'une terre pour construire mon royaume.



Soudain, un dragon m'attaque, je chute en arrière dans l'eau pour éviter les flammes qu'il crache.



Je ne panique pas, j'avance un peu (3.5m) et je cherche à passer sous mon bateau (1,5m en immersion) pour ne pas être brûlé.



J'avance tranquillement sur le ventre en direction de la terre.



Je m'arrête, je regarde et j'écoute si le dragon me poursuit encore.



Ouf, il s'éloigne ! Je continue d'avancer (15m en tout).



Je fais demi-tour, puis je pars sur le dos pour retourner vers mon bateau.



J'ai le cœur qui bat, il faut que je me calme. Je vais me reposer un peu sur le dos.



Allez je suis presque arrivé, je reprends ma nage sur le dos (15m).



Je me retourne sur le ventre.



Je passe sous la voile qui flotte (1,5m).



Je reviens sur le ventre jusqu'à mon bateau un peu endommagé. Je remonte à bord, sauvé !!!

Une proposition de travail de la préparation à la préparation et à la validation de l'ASNS pour les élèves : tâches et rôles de chacun.e

Nouveau Savoir Nager Scolaire — relatif à l'attestation scolaire «savoir-nager»

	Rôle de l'enseignant	Rôle de l'équipe de la piscine Et des BEESAN*	Tâches de l'élève
Avant	- Présente le déroulement du test, le plan du dispositif, les actions à réaliser successivement, sans reprise d'appui et sans lunettes - Prépare tous les élèves, leur explique les finalités, le déroulement et le fait que tous les élèves ne passeront pas sur le parcours - À la piscine, avant le test, propose aux élèves de s'entraîner sur le dispositif, si le temps le permet. - Travail avec les élèves les connaissances et attitudes attendues dans l'attestation <i>Chaque enseignant recevra, quelques séances avant le passage sur le parcours, un document où les élèves seront groupés par niveau de couleur, en fonction de leurs compétences et leur aptitude à réaliser le parcours. C'est une aide pour savoir quels élèves proposer au test.</i>	- Aménage le bassin selon le plan du dispositif. - Rappelle les tâches successives du parcours si nécessaire <i>Chaque enseignant recevra, quelques séances avant le passage sur le parcours, un document où les élèves seront groupés par niveau de couleur, en fonction de leurs compétences et leur aptitude à réaliser le parcours. C'est une aide pour savoir quels élèves proposer au test.</i>	- s'approprie le plan du dispositif, les photos du bassin aménagé et le déroulement du test. - s'approprie les différentes tâches proposées et mémorise les actions à réaliser (entrée, immersion, et flottaison puis déplacement) - s'entraîne à la piscine avec un camarade de niveau équivalent, si le temps le permet.
Pendant	- Gère le groupe d'élève d'un MNS pendant que celui-ci s'occupe de la passation des élèves retenus - Invite les élèves à attendre ou à rejoindre l'autre groupe d'élèves en activité sur le bassin <i>Attention : pas de changement d'élève dans les groupes créés spécialement durant la séance du parcours.</i>	- Avant chaque test, rappelle les actions à enchaîner - le BEESAN reporte les résultats sur la fiche de classe uniquement les actions invalidées - le BEESAN propose de passer de nouveau le test aux élèves qui auraient des actions invalidées, si le temps le permet - Invalide les actions non réalisées sur la fiche de classe et la remet à l'enseignant en fin de test. <i>Attention : pas de changement d'élève dans les groupes créés spécialement durant la séance du parcours.</i>	- Se prépare à réaliser le parcours - Réalise son parcours dans l'ordre des actions attendues, sans reprise d'appui et sans lunettes - À la fin du parcours, sort du bassin, rejoint son groupe d'élèves et attend calmement la fin du test, assis sur la plage.
Après	- Aide à dresser le bilan du déroulement du test et les tâches proposées, en concertation avec le CPC et l'équipe de BEESAN de la piscine. - Complète les attestations de Savoir Nager Scolaire à inclure dans le livret de compétences de chaque élève, avec l'aide du directeur ou de la directrice en validant la partie connaissances et attitudes.	- Aide à dresser le bilan en concertation avec le CPC concernant le déroulement du test.	- En classe, récupère une copie de son Attestation de Savoir Nager Scolaire et la range dans son livret d'évaluation.

* Brevet d'Educateur Sportif des Activités de la Natation

La validation et le modèle d'attestation :

Elle est validée en collaboration par :

Le MNS

L'enseignant

Mais pas forcément en simultané. L'un peut valider la partie théorie et l'autre la partie pratique.

Elle est délivrée par le directeur de l'école ou par le chef d'établissement mais **avec les 3 signatures** (enseignant, directeur, professionnel de la natation), est **incluse dans le LSU de l'élève**. Un exemplaire, imprimé selon le modèle joint en annexe 2 de la **circulaire du 28 février 2022** est remis à l'élève.

Un modèle d'attestation se trouve en annexe 2 de l'arrêté du 28 février 2022 paru au journal officiel du 1^{er} mars 2022 ICI :

**ATTESTATION
« SAVOIR-NAGER » EN SÉCURITÉ**

définie par l'arrêté du 28 février 2022 relatif à l'attestation du « savoir-nager » en sécurité

L'attestation du « savoir-nager » en sécurité est délivrée par (nom du directeur de l'école ou du chef d'établissement)

Nom :

Prénom :

Date de naissance : ____ / ____ / ____

École / collège :

Académie :

Fait à , le

Cachet de l'établissement et
signature du directeur de
l'école ou du chef
d'établissement

Professionnel agréé
et titre

Professeur

La réussite des élèves à l'ASNS est obligatoirement renseignée, dès que possible, dans le livret scolaire unique (LSU) qui suit l'élève tout au long de sa scolarité. En effet, avoir accès, par le biais du LSU, au statut de nageur ou de non-nageur de chaque élève, permet aux équipes de direction et aux professeurs d'anticiper et d'adapter plus efficacement l'organisation pédagogique et matérielle des séquences de natation.

Une ressource EDUSCOL : grille des observables du savoir-nager incluant le lien vers la présentation vidéo des différentes situations (cliquez sur l'image).



D'autres ressources sur le site de l'Inspection de Vandoeuvre (cliquez sur l'image) :

ANNEXE 3 : REPERER ET GERER LES PEURS ET LES DIFFICULTES CHEZ LES ELEVES

L'ELEVE EN DIFFICULTE DANS LE MILIEU AQUATIQUE

Comment se manifeste la peur de l'eau chez l'élève ?

Quelques comportements significatifs des élèves trahissent la peur qu'ils ressentent à l'idée de se rendre à la piscine ou d'entrer dans l'eau.

Il est utile pour l'enseignant de les connaître pour qu'il puisse les identifier dès leur apparition, afin de repérer rapidement les élèves qui risquent de lui poser quelques problèmes :

- ✓ Paralysie plus ou moins marquée, momentanée (cou, épaules)
- ✓ Mutisme de l'élève
- ✓ Tremblements, frissons
- ✓ Pâleur générale
- ✓ Frottement des mains
- ✓ Gêne respiratoire (essoufflement, toux, gorge sèche, etc...)
- ✓ Accélération du pouls
- ✓ Mal de ventre
- ✓ Transpiration plus importante

1) Quelles peuvent être les causes de la peur de l'eau ?

Les 3 causes les plus souvent avancées par les élèves en difficulté ou par les enseignants sont les suivantes (triple angoisse du débutant en difficulté) :

- peur de couler
- peur de boire la tasse
- peur de perdre ses repères

D'autres causes de blocage sont également avancées par les élèves :

- peur de montrer aux autres qu'on est un débutant
- peur de se montrer aux autres
- confiance limitée envers son enseignant (il ne va jamais à l'eau avec nous)
- température de l'eau insuffisante
- traitement de l'eau (elle pique les yeux)

Enfin, tout ce qui touche au domaine de l'imaginaire ou des représentations des élèves par rapport à l'eau peut exercer une influence néfaste sur le comportement des élèves débutants. Il suffit que l'enfant ait grandi dans un milieu familial qui ne valorise pas l'eau et les activités en milieu aquatique pour qu'il considère ces dernières comme peu intéressantes ou dangereuses.

Certains élèves n'ont en effet pas la chance d'avoir des parents qui considèrent l'approche de l'eau comme l'un des aspects importants de l'éducation des enfants. Ils n'ont donc jamais vécu cette adaptation précoce au milieu aquatique. D'autres l'ont parfois abordée dans un climat d'insécurité, entretenu par des expériences négatives qui leur ont enlevé toute possibilité de réaliser des expériences stimulantes, liées aux propriétés spécifiques de l'eau.

(Exemples : on les a forcés à sauter dans l'eau ou on les y a poussés ou amenés de force, alors qu'ils avaient peur ; on leur a toujours présenté l'eau comme un milieu hostile, en dramatisant la moindre petite « tasse » ou en s'affolant dès que la profondeur paraissait trop importante, etc...).

Pour toutes ces raisons, un certain nombre d'élèves entretiennent avec l'eau des relations conflictuelles qui vont nécessiter de la part de l'enseignant la mise en place d'une procédure pédagogique adaptée...

2) Comment vaincre la peur de l'eau ?

L'étape du ludique : avant d'engager les élèves en difficulté dans un processus d'apprentissage, il convient de leur proposer un ensemble de situations de remédiations qui les aideront à contourner leurs blocages, à dépasser les défenses psychologiques qu'ils ont mises en place, pour progressivement les replacer dans un climat de confiance, sécurisant et favorable à une entrée dans l'activité. Cette étape du ludique précède celle de l'accoutumance et celle de la familiarisation...

Les précautions à prendre :

- **Mettre en confiance par le dialogue** : inviter l'élève à parler de ses craintes, l'aider à trouver des mots pour expliquer ce qu'il ressent, associer les élèves qui éprouvent les mêmes appréhensions pour qu'en groupes, ils osent davantage se confier...
- **Regrouper les élèves en difficulté** pour ne pas les singulariser au sein d'un ensemble d'élèves plus doués. L'expérience montre que des élèves qui éprouvent certaines craintes par rapport à l'eau réussissent mieux à surmonter ces dernières, lorsqu'ils réalisent des situations en binômes ou en petits groupes, avec leurs « semblables ».
- **Aménager le milieu** pour qu'il paraisse plus attrayant, plus accueillant...(Il est illusoire de penser qu'un groupe d'élèves en conflit avec l'eau s'épanouisse dans un bassin de 25 m de long, profond de 2m et séparé en 4 couloirs...). Rendre le bassin plus attrayant en y laissant flotter toutes sortes d'accessoires colorés (planches, tapis, ballons, cerceaux, ...), placer dans l'eau des éléments qui rendront les élèves actifs (échelles à franchir, toboggans, objets à ramasser au fond, ...), s'assurer d'un éclairage suffisant qui rend le fond parfaitement visible sont des moyens qui aident l'élève à dépasser ses blocages et lui donnent l'envie de se déplacer dans l'eau en marchant.
En sollicitant l'imagination des élèves (voir cassette vidéo « nageur Acteur), en éveillant leur curiosité grâce à des aménagements spécifiques, l'enseignant attirera forcément l'attention des élèves de son groupe et constatera rapidement que le blocage classique de pieds, qui restent collés au fond du bassin et refusent de bouger, n'existe déjà plus.
- **Une découverte par le jeu et les verbes d'action** : les élèves en difficulté considèrent souvent l'eau comme un milieu hostile. Cette peur est une réponse normale de leur organisme qui se trouve en situation d'incertitude. Tous les repères d'équilibration sont en effet perturbés en milieu aquatique et il va falloir les reconstruire lentement, pour redonner confiance aux élèves. L'eau fausse toutes les perceptions, qu'elles soient visuelles, tactiles ou kinesthésiques.
- Complètement immergé, le corps a un poids quasiment nul. Lors d'un déplacement, le déséquilibre provoqué entraîne une sensation de vide que refuse l'élève. Pour se rassurer, il reste les pieds collés au fond du bassin et refuse de s'immerger. C'est en apprenant à vivre ces déséquilibres et à les compenser par des gestes adaptés (premières formes d'appui dans l'eau) que l'élève découvrira progressivement et presque inconsciemment l'autonomie des déplacements en petite profondeur. Marcher, sautiller, s'accroupir, s'éclabousser, ramer avec les bras tout en marchant, tourner sur soi-même en descendant

progressivement les mains vers le fond du bassin pour toucher ses pieds, constituent quelques exemples d'actions d'abord simples puis complexes que l'élève devra réaliser seul ou en groupe, sous des formes jouées, rythmées, chronométrées, ...

Des exemples de jeux pour des élèves craintifs (cliquez sur l'image) :



ANNEXE 4 : UN EXEMPLE DE TRAME DE VARIANCE (BASSIN DE CHALLANS)

La trame de variance est un outil qui permet de simplifier, d'enrichir ou d'adapter une situation de départ. Elle porte sur les actions spécifiques de la natation scolaire : entrée dans l'eau, immersion, déplacement, flottaison et sur l'adaptation de la respiration sur ces différentes actions.

Voici une proposition, complète, du bassin de Challans (85) :

Entrée dans l'eau				
Pour entrer dans l'eau on peut : descendre, glisser pieds ou tête en avant, sauter haut - loin - à l'envers, se laisser tomber, rouler, plonger, s'élancer, faire la bombe...				
CORPS	ESPACE	TEMPS	MATERIEL	LES AUTRES
Différentes positions du corps : en boule, corps tendu, assis, debout, à genoux, accroupi, avec recherche de figures Différentes positions de la tête : en haut, en bas Différentes orientations du corps : en avant, en arrière, latéralement, en tournant En jouant sur les expressions et/ou sur les actions : en fermant les yeux, l'air triste, l'air gai, l'air étonné..., en applaudissant, en levant un bras, en attrapant un ballon, en se touchant un pied...	En moyenne, grande profondeur, de plus en plus profond Depuis l'échelle, le bord du bassin, un plot, un plongoir, un tapis flottant Espace proche Espace lointain Par-dessus des objets Hauteur : en l'air, de plus en plus haut Profondeur : dans l'eau, de plus en plus profond Avec ou sans élan	vite, lentement faire le plus grand nombre d'entrée en une minute entrer dans l'eau ensemble, par deux, par trois, ... en cascade	Avec matériel pour entrer ou pour se récupérer : échelle, toboggan, perche, plan incliné, tapis, planche, ligne d'eau, frites, cerceau ... Saut avec perche, se laisser remonter saut pour aller toucher un objet flottant Sans matériel Entrer par l'échelle, par le bord du bassin, d'un plot, du plongoir, d'un tapis flottant	Faire seul, à deux, à trois, en même temps que quelqu'un, en cascade Inventer seul, à deux Faire comme l'autre Montrer aux autres Réalisations à plusieurs avec ou sans point de contact Attention : respect des règles de sécurité et des autres

IMMERSION				
Pour s'immerger on peut : descendre en s'aidant d'appuis, disparaître, couler, remonter, toucher le fond, souffler, regarder, entendre, ramasser, poser, déplacer, compter...				
CORPS	ESPACE	TEMPS	MATERIEL	LES AUTRES
Différentes positions du corps : vertical, oblique, horizontal	En petite, grande profondeur, entre deux eaux, au fond	Varier les rythmes (lentement, vite, accélérer, ralentir)	Avec matériel : - Echelle - Toboggan - Perches horizontales, obliques, verticales	S'immerger seul, à deux, en même temps que quelqu'un, à plusieurs
Différentes orientations du regard : vers le fond, vers le plafond, vers l'avant, sur le côté...	Sur place, en déplacement	Varier les temps d'immersion	- Cage aquatique - Objets lestés à remonter, à déposer, à déplacer	Faire comme l'autre
Yeux ouverts, yeux fermés	A portée de main, avec une perte d'appui, de plus en plus loin	S'immerger plusieurs fois	- Cerceaux lestés à traverser - Plongeoir - Plots - Pincettes à linge à accrocher sur un fil immergé ou décrocher	Montrer aux autres
Bouche ouverte en faisant des bulles (en soufflant), bouche fermée (en apnée/ blocage respiratoire)	En surface, de plus en plus profond,		- Masques, tubas, lunettes	Observer l'autre, comparer
Corps passif, corps actif	En parcourant un espace vertical (descente), horizontal (traction en tenant une perche)			Inventer et réaliser un parcours sous marin à deux, à plusieurs
Contact des différentes parties du corps avec le fond ou avec la cage : avec les mains, les pieds, les genoux, les fesses, le dos, le ventre	En augmentant la distance parcourue			
	En faisant varier le trajet : direct, sinueux, avec changement de direction...			

DÉPLACEMENTS				
Pour se déplacer on peut : avancer, reculer, descendre, monter, tourner, battre des pieds, tourner les bras, souffler, nager, pousser, tirer, aller plus loin...				
CORPS	ESPACE	TEMPS	MATERIEL	LES AUTRES
Différentes positions du corps : en ventral, en dorsal, sur le côté, debout,	En petite, grande profondeur	Varier les vitesses : vite, lentement, accélérer, ralentir	supports rigides : bords, perches	individuellement
Différentes positions de la tête : hors de l'eau, dans l'eau	Avec et sans appui plantaire	Varier les temps de déplacement : plusieurs fois, plus longtemps	Supports souples : lignes d'eau, tapis	Suivre l'autre
Segments propulseurs : avec l'action des bras et des jambes, sans l'action des bras ou des jambes	En surface, de plus en plus profond,	Trouver un rythme	Matériel varié : planches, frites, ceintures	Se déplacer avec l'autre, plus vite, plus loin, à la même vitesse, en relais
Actions des segments : simultanément, alternativement	En faisant varier la distance parcourue	Conserver un rythme	Sans matériel	Essayer de rattraper l'autre (jeux d'attrape)
Combinaison de propulsions différentes (différentes nages)	En faisant varier le trajet : direct, sinueux, avec changement de direction...			Montrer aux autres
				Observer l'autre, comparer
				Faire comme l'autre

EQUILIBRE/FLOTTAISON				
Pour s'équilibrer on peut : flotter, se laisser porter, se laisser remonter, changer de position, s'équilibrer, ne rien faire...				
CORPS	ESPACE	TEMPS	MATERIEL	LES AUTRES
Différentes positions du corps : en ventral, en dorsal, sur le côté, debout, couché, en étoile, en boule, corps tendu Différentes positions de la tête : redressée, alignée avec l'axe du corps, à la surface, sous l'eau Différentes orientations du regard : vers le fond, vers le plafond, vers l'avant, sur le côté, vers l'arrière Yeux ouverts, yeux fermés Corps tonique, relâché, passif	En petite, grande profondeur En surface, entre deux eaux, au fond Contre le mur Verticalement, horizontalement	Rechercher la lenteur du mouvement Longtemps (on compte jusqu'à 5, 7, 9, 10) Effectuer une succession de positions : lentement, rapidement, enchaînées	Petit matériel - pour aider à accepter le déséquilibre: tapis, planches, frites, cerceaux, ballons - pour accepter de voir sous l'eau : masque, lunettes Sans matériel pour vivre les sensations authentiques du « corps flottant »	Faire comme l'autre Observer l'autre : durée de la flottaison (on compte) Jouer avec les autres : en coopération, en opposition

RESPIRATION				
Pour respirer on peut : souffler, faire des bulles, inspirer, parler, crier, chanter, répéter...				
CORPS	ESPACE	TEMPS	MATERIEL	LES AUTRES
Souffler dans l'eau Inspirer hors de l'eau Par la bouche Par le nez En donnant de la voix sous l'eau Souffler fort, doucement Différentes positions du corps : debout, couché, assis, à genoux, en boule, en ventral, en dorsal, sur le côté, corps tendu Différentes positions de la tête : redressée, fléchie, alignée avec l'axe du corps, à la surface, sous l'eau	En petite, grande profondeur En surface, entre deux eaux, au fond Sur place (horizontalement, verticalement), en déplacement (horizontal/en glissée, vertical/en descente)	Plus vite, plus lentement, plus longtemps Plusieurs fois En conservant un rythme respiratoire	Petit matériel - que l'on pousse avec son souffle : balles de ping-pong, objets légers flottant - tubas - lignes d'eau, cerceaux, tapis... pour faire le tour, passer dessus, dessous, sur, dans, autour, entre : lignes d'eau, cerceaux, tapis...	Faire comme l'autre Montrer à l'autre Observer l'autre Faire à deux (ensemble, en alternance), à plusieurs, en relais, tous ensemble

ANNEXE 5 : Guide du matériel : quoi et comment l'utiliser ?



- Ce guide permet de vous présenter le matériel à disposition dans la majorité des établissements.
- Il explique de manière informative pourquoi il est préférable dans certaines situations, d'utiliser tel matériel plutôt qu'un autre.
- Libre à chacun de faire comme il le souhaite, cependant un but reste commun **celui de faire progresser les enfants et en toute sécurité.**
- Deux types de matériel vont être décrits :
 - celui de **sécurité aquatique**,
 - celui **pédagogique de flottaison**.

MATERIEL DE SECURITE AQUATIQUE



C'est un équipement de protection individuelle destiné à être porté par une personne en vue de la protéger contre un ou plusieurs risques susceptibles de menacer sa sécurité ou sa santé, selon l'activité qu'il sera amené à exercer. En l'occurrence dans le domaine natatoire ce sont les brassards et les ceintures.

LES BRASSARDS

Les enfants ont besoin d'être équipés d'un matériel de sécurité pour éviter de couler et les mettre en confiance dans l'eau. Il est possible de leur mettre aux bras, des brassards à élastiques ou alors des rondelles de différentes couleurs. (3 rondelles sur chaque bras pour optimiser la flottaison). Ce matériel de flottaison situé sur le haut du corps permet un centre de gravité à la verticale.

De par ce fait, s'il y a une perte d'équilibre en petite profondeur ou s'il y a une pratique en grande profondeur, l'enfant aura généralement la tête hors de l'eau.

Cependant les brassards ne font pas tout, surtout si l'enfant n'a pas l'habitude de les utiliser (ne sait pas se laisser flotter) et ne dispense pas d'une surveillance.

Quand les utiliser ?

- 1** : Si les enfants ne savent pas marcher dans l'eau sans perdre l'équilibre, même en petite profondeur.
- 2** : Si les enfants ne savent pas se propulser en petite, moyenne et grande profondeur.
- 3** : En fonction du nombre d'enfants en même temps dans l'eau.
- 4** : Quand les enfants sont de petite taille.
- 5** : Pour travailler la flottaison et la propulsion des jambes et/ou des bras voire les deux en même temps.

LES CEINTURES

Ce matériel de sécurité est situé au milieu du corps, il déplace le centre de gravité de l'enfant, (contrairement aux brassards) l'obligeant indirectement à être dans une position allongée.

Il assure sa sécurité mais n'exclue pas que l'enfant absorbe de l'eau, surtout s'il ne maîtrise pas la position allongée ainsi que l'immersion, car la bouche se situe à fleur d'eau.

Comme les brassards, les ceintures ne font pas tout, surtout si l'enfant n'a pas l'habitude de les utiliser et cela ne dispense pas d'une surveillance.

Quand les utiliser ?

- 1** : A utiliser si les enfants ne savent pas nager et vont en grande profondeur.
- 2** : En fonction du nombre d'enfants dans l'eau en même temps.
- 3** : En fonction de la taille et corpulence (ex : 4 ou 5 pains sur la ceinture).
- 4** : Lorsque que l'on veut faire travailler le déplacement avec des enfants maîtrisant la flottaison ventrale et/ou dorsale ou pour l'acquérir.
- 5** : Lorsque l'on veut travailler une technique de nage, cela permet de soulager l'enfant concernant la flottaison et de mettre l'accent sur les jambes /les bras / la respiration, voire tout en même temps.
- 6** : L'initiation au water-polo en grande profondeur.

MATERIEL PEDAGOGIQUE DE FLOTTAISON



LES FRITES

La frite est un outil d'apprentissage très utilisé pour faire travailler essentiellement la flottaison et la propulsion. Cependant il faut faire attention avec celui-ci car il n'est pas attaché au corps de l'enfant et peut par conséquent s'enlever et lui échapper.

i LA PLANCHE doit être utilisée par des enfants sachant se propulser et ayant un battement productif. De plus de par sa grande surface de flottaison et si l'enfant n'a pas forcément la tête immergée, la planche va à l'encontre de la position horizontale. **Il vaudra mieux dans un contexte scolaire privilégier les frites ou mini-frites.**

Voici des propositions d'évolution avec ce matériel :

FLOTTAISON VENTRALE/DORSALE

- 1 : 2 frites, une sous chaque bras.
- 2 : 2 frites, une dans chaque main.
- 3 : 1 frite sous les deux bras.
- 4 : 1 frite dans les deux mains.

DEPLACEMENT VENTRAL/DORSAL A L'AIDE DES JAMBES

- 1 : 2 frites, une sous chaque bras
- 2 : 1 frite sous les deux bras.
- 3 : 1 frite dans les mains (sur le dos : la frite est au niveau des cuisses avec les bras tendus, sur le ventre : les bras sont tendus devant)

NAGE VENTRALE/DORSALE A L'AIDE DES JAMBES OU DES BRAS

- 1 : 1 frite sous les deux bras (nage ventrale les jambes en battement ou brasse + bras en brasse) ou à cheval sur une frite, position assise, je travaille mes bras de brasse.
- 2 : 1 frite dans les mains (nage ventrale les jambes en battement + bras en crawl)
- 3 : 1 frite dans les mains (nage dorsale les jambes en battement + bras en dos crawlé)

ANNEXE 6 : CONSEILS POUR UNE SEANCE EFFICACE

(où le temps d'activité et d'apprentissage de l'élève est conséquent) :

LA PREPARATION DE LA SEANCE ET LE FONCTIONNEMENT GENERAL :

De manière globale, **les règles de comportement et les habitudes de travail** à la piscine qui seront acquises et respectées par les élèves permettront bien entendu d'être le plus efficace possible sur la séance, au service de leurs apprentissages.

Toutes les **informations relatives à l'activité** (son déroulement, son contenu...) doivent être diffusées aux élèves et aux différentes personnes qui participent aux séances de natation.

Peu importe les **supports de préparation** utilisés et leur forme (qui sont propres à chacun), il est essentiel de savoir où en est chaque élève de son groupe à la fin de la dernière séance, avant de préparer la suivante. Les fiches de suivi récapitulant les compétences atteintes et celles à viser pour chaque élève sont les supports qui permettent d'être au plus proche de leurs besoins des élèves, des compétences qu'ils sont capables d'atteindre ensuite pour progresser. Mon Livret de Natation est un outil qui privilégie une progression qui garantit sur chaque séance le travail des 4 fondamentaux.

On peut limiter à quelques phases la séance de natation avec les élèves, mais envisager à chaque fois plusieurs répétitions de la tâche demandée avec des propositions de variables à mettre en place, en jouant sur le temps, l'espace, « l'autre » et le matériel, ainsi qu'une différenciation individuelle envisageable à chaque activité.

L'autonomie des élèves depuis l'arrivée à la piscine jusqu'à la sortie sont des facteurs primordiaux pour que les horaires, dans l'eau, soient bien respectés et que la séance puisse bien durer ce qui est prévu.

Enfin, il est préférable d'anticiper avant l'arrivée au bassin le passage des élèves aux toilettes.



LE CHOIX DE LA ZONE DE TRAVAIL :

Il est tout à fait possible de **changer de zone de baignade** lors du cycle, en alternant par exemple les exercices dans le grand bain et dans le petit bain, sur une même séance. Ne pas hésiter dans ce cas à le signaler au maître-nageur affecté à la surveillance.

De séance en séance, au cours du module de natation, des échanges de zones avec un autre enseignant ou un maître-nageur peuvent être bien entendu envisagés et réalisés avec accord commun. Selon les compétences travaillées, on pourra privilégier une zone plutôt qu'une autre. Cependant, il est conseillé d'aller au moins une partie de la séance dans le grand bain avec des élèves non nageurs.

Il peut être intéressant **d'interroger l'utilisation de chaque espace en fonction de ses caractéristiques** : profondeur, ligne d'eau, escaliers pour sortir de l'eau, distance de travail, formes de la zone, matériel présent).



 En termes de sécurité, une règle générale : si les enfants n'ont pas pied, le responsable du groupe doit obligatoirement se trouver hors du bassin. On doit voir tous les élèves simultanément, d'un seul regard.

LE MATERIEL :

En fonction de la séance, nous conseillons de **lister le matériel qui sera nécessaire** à la réalisation des exercices proposés, mais aussi d'anticiper au mieux celui qui pourrait permettre une différenciation pour certains élèves, une variable pour complexifier ou faire varier la situation. Le matériel « courant » est souvent facilement empruntable et visible, celui plus spécifique est à demander à l'équipe des maîtres-nageurs.

L'enseignant peut avoir une perche près de lui ou en prendre une à ses côtés.

Il est plus simple d'associer les élèves à la récupération du matériel avant l'arrivée sur la zone de travail et au rangement de celui-ci à la fin. Durant la séance, le matériel qui n'est pas utilisé ne doit pas gêner les élèves ou les déconcentrer.

Il faut essayer de ne pas perdre de temps entre le moment où son groupe d'élèves est constitué et le moment où la première situation est présentée, au bord de sa zone de travail (le matériel récupéré entre temps).

 *Si un adulte a besoin de s'absenter du groupe dont il a la charge (pour se rendre par exemple dans le local matériel), il confiera son groupe et sa liste nominative d'élèves à un autre adulte, ou il se rendra avec tout son groupe dans le local (penser à compter alors les élèves).*

LES CONSIGNES :

Les règles de comportement et les habitudes de travail à la piscine qui seront acquises et respectées par les élèves permettront bien entendu d'être le plus efficient possible sur la séance, au service de leurs apprentissages.

Le livret et les kakémonos ou affichages présents à la piscine permettent de gagner du temps lors de la passation des consignes, de limiter les consignes orales ou en tout cas de les compléter par des illustrations, au plus près des buts à atteindre pour chaque élève, dans chaque situation, donc de travailler des compétences ciblées. Les illustrations ont été réfléchies pour être les plus explicites possibles dans les postures corporelles recherchées afin de faire progresser le nageur.

Pour gagner en efficacité, on doit être vigilant à ce que les élèves respectent le signal de départ et l'ordre de passage établi.

Les consignes peuvent s'organiser en deux temps : d'abord en mettant en place l'organisation et en fixant le but à atteindre par l'élève (il s'agit des consignes qui portent sur le but et l'organisation : l'élève doit d'abord comprendre ce qu'il doit faire et dans quelles conditions), puis dans un deuxième temps, la consigne va s'affiner pour faire progresser les élèves (l'élève doit comprendre les critères de réussite et les modalités d'exécution).

LES ACTIVITES PROPOSEES :

On peut privilégier, pour mettre les élèves en activité rapidement, de reprendre des activités déjà vécues précédemment. Celles-ci permettront une passation de consignes assez brève, en mettant les élèves en

confiance sur des situations connues, pour lesquelles ils ont déjà trouvé des solutions et des réponses motrices et sensorielles. Ce sera aussi l'occasion de faire entrer les élèves de manière rassurante, pourquoi en leur proposant un enchaînement de plusieurs situations, donc de différentes compétences travaillées. Pour qu'une compétence soit réellement acquise, on considère souvent qu'il faut que l'enfant l'ait mise en pratique et réussie au moins cinq fois.

Sur une phase d'évaluation, comme il est important de pouvoir le proposer parfois, il faut essayer de faire passer plusieurs élèves de passer en même temps et d'encourager les autres à observer.

L'utilisation de la photographie ou du film (pour un usage interne, seulement dans un souci d'évaluer les élèves et de les associer à leurs progrès) est possible. Les élèves peuvent également parfois également s'auto-évaluer, d'autres peuvent aussi participer, par observation, à la réussite ou non à une tâche, lorsque les critères de réussite sont facilement observables ainsi que le but à atteindre.

Pour faire progresser les élèves vers le savoir-nager et l'ASNS au cours du cycle 3, il faut proposer des temps d'activité qui permettent de travailler de plus en plus l'endurance, des durées dans l'eau plus longues, ce qui allongera d'autant plus leur temps d'activité. Un exercice avec une entrée dans l'eau, suivi par exemple d'un équilibre dorsal, puis d'un déplacement avant de ressortir de l'eau peut être proposé.

Des activités ludiques, la mise en place de situations sous forme de jeux sont des leviers pour travailler de cette manière, avec un même objectif, mais sous une forme différente.

 Il ne faut pas forcément tout chercher à rendre ludique, au risque que cela constitue un obstacle à l'apprentissage car il génère des comportements de détournement de l'élève qui cherche à gagner en utilisant une réponse la moins coûteuse et qui ne correspond pas à l'apprentissage visé).

Les situations retenues cherchent à motiver l'élève par leurs diversités, le sens (but clairement identifié, critère de réussite), leur aspect ludique parfois, leur individualisation (différenciation => situation à plusieurs niveaux de difficulté) et leur évolution.

En termes de sécurité, si un ou deux élèves exécutent une consigne (par exemple descendre le long d'une perche), les autres élèves peuvent être dans l'eau mais doivent se tenir au bord avec les deux mains. Ils ont l'interdiction formelle de se lâcher.

Si les exercices se font au-delà du mur (en grande profondeur), partager le groupe en deux : la moitié dans l'eau, et l'autre moitié du groupe en observateurs. Les élèves hors de l'eau restent sous la surveillance de l'enseignant : asseoir les élèves à un endroit précis, très proche de l'enseignant ; leur interdire de se déplacer, de se pousser.

 Dans ce cas, veiller à ce que les exercices soient assez courts afin que les élèves hors de l'eau ne prennent pas froid.

LES FORMES DE TRAVAIL :

Nous conseillons au cours de chaque séance si possible de faire varier les modalités de travail et surtout d'éviter de faire passer les élèves un par un sur les exercices demandés. Cela génère souvent des moments où les élèves, hors de l'eau, ont froid et se montrent moins concentrés.

Tout en continuant une surveillance active de tous les élèves de son groupe, on va rechercher des situations où un maximum, voir tous les élèves de son groupe sont dans l'eau*.

Chaque situation est différente, mais **le temps d'activité de l'élève dans l'eau est à rechercher pour une meilleure progression dans les apprentissages.**

Pour de nombreuses situations, il est possible de faire travailler les élèves deux par deux et parfois plus.

Les élèves, en fonction de leur âge et de leurs capacités, peuvent remplir des rôles sociaux lorsqu'ils ne sont pas en situation de répondre à une tâche motrice dans l'eau par exemple.

Sur une phase individuelle d'évaluation, comme il est important de pouvoir proposer parfois, est à essayer de proposer à plusieurs élèves en même temps.

L'utilisation de la photographie ou du film (pour un usage interne, seulement dans un souci d'évaluer les élèves et de les associer à leurs progrès) est possible. Les élèves peuvent également parfois également s'auto-évaluer, d'autres peuvent aussi participer, par observation, à la réussite ou non à une tâche, lorsque les critères de réussite sont facilement observables ainsi que le but à atteindre.

L'hétérogénéité des élèves est à prendre en compte et à chaque situation, il est possible de s'adapter, en y associant l'élève, afin de le mettre face à une situation-problème adaptée qui lui permettra d'avancer dans ses réponses et ses apprentissages.

=> La mise en place de **circuits** permet de mettre tous les élèves en activité maximum.

** Au départ, il ne faut pas forcément vouloir mettre tous les enfants dans l'eau, dans le grand bain notamment. La sécurité de tous les élèves, à tous les moments est primordiale. Si celle-ci ne vous paraît pas garantie, privilégier le travail groupe par groupe.*

LA SEANCE DE NATATION SOUS FORME MNEMOTECHNIQUE

Règles des 3 P A R

Préparer la séance et le matériel avant que les enfants arrivent

Prendre en main le groupe

Préserver la séance et les objectifs

Animer/ enseigner

Apprécier (faire des évaluations en temps réels pour ajustements et a posteriori pour analyse)

Adapter (le contenu aux caractéristiques du public et à des fins de progression)

Retour au calme

Rangement du matériel...avec les enfants

Retour sur la séance (renforcement des réalisations positives).

Remarque: je termine toujours la séance sur une note positive et/ou d'encouragement

ANNEXE 7 : APPRENTISSAGE DE LA NATATION ET TRANSDISCIPLINARITE :

1. L'ORAL ET LE TRAVAIL AUTOUR DES ILLUSTRATIONS ET DES SITUATIONS MISES EN PLACE :

Objectifs des activités de langage oral :

- ✓ Impliquer les élèves dans la découverte d'un milieu nouveau en les faisant s'exprimer.
- ✓ Parler d'une situation vécue ou qui va être vécue pour mieux entrer dans les apprentissages.
- ✓ Mesurer le degré de maîtrise de quelques notions d'espace et de temps et mesurer l'emploi de connecteurs logiques et temporels.
- ✓ Mieux comprendre une consigne simple, une consigne complexe dans le cadre des activités aquatiques (vocabulaire spécifique).
- ✓ Renforcer la capacité à exercer son attention : à la piscine, les élèves doivent appréhender différentes sources d'information de façon simultanée. Certaines informations peuvent être visuelles (repérer un parcours...), d'autres auditives (comprendre des consignes intégrant une ou plusieurs actions et/ou un ou plusieurs concepts).

Démarche pédagogique

Les exemples qui suivent suggèrent les questions que l'enseignant pourra poser oralement à ses élèves dans le cadre d'activités de langage qui suivront ou précéderont une activité de natation.

Lors des échanges oraux, les termes utilisés, qu'ils soient techniques, sportifs, etc. seront volontairement précis de manière à accroître et enrichir le vocabulaire de chaque élève. Par ailleurs, l'hypothèse selon laquelle l'utilisation de termes précis concourt à la bonne compréhension d'une tâche motrice, devrait amener les élèves à une plus grande réussite à la piscine.

Organisation des échanges oraux

- ✓ Les élèves, réunis en petits groupes, répondent aux questions posées par l'enseignant au sujet d'une illustration choisie dans le livret de l'élève.
 - ✓ Les élèves, réunis en petits groupes, décrivent avec précision les actions motrices du personnage choisi par l'enseignant dans une illustration du livret de l'élève.
- Les élèves sont ainsi amenés à formuler des hypothèses, à exprimer leur opinion. Chaque planche offre des potentialités diverses pour une lecture explicite et implicite des images.

2. OUVERTURE ET CULTURE LIEES A LA NATATION :

Un support de présentation sur l'histoire de la natation, réalisé par Bénédicte Goubeaux, CPC-EPS de la circonscription de Nancy 1 :

[Cliquez sur l'image pour y accéder :](#)



3. ACTIVITES AQUATIQUES ET MAITRISE DE LA LANGUE, DES PROPOSITIONS :

Thèmes	Des idées pour lire et pour écrire
Le fonctionnement d'une piscine	– Une fiche technique sur le fonctionnement de la piscine. – Le plan de la piscine avec ses installations et son matériel spécifique. – Le traitement de l'eau.
La littérature jeunesse	– Une nouvelle policière qui se passe à la piscine. – La transposition d'un roman étudié dans l'espace piscine. – Un nouvel épisode pour un ouvrage qui a pour thème la piscine. – Une description de la piscine pour introduire un roman policier, de science-fiction, fantastique, etc.
Les émotions, impressions personnelles, enquêtes	– À partir d'anecdotes vécues à la piscine, écrire des saynètes puis les jouer. – Un dialogue autour d'une séance de natation amusante, triste, ennuyeuse, extraordinaire, inquiétante. – Le carnet de bord de mes séances de natation. – Un questionnaire sur l'opinion des élèves autour des activités aquatiques, sur la fréquentation en dehors des horaires scolaires.
Les sports nautiques	– Des présentations de différents sports aquatiques (affiches, fiches techniques, comptes rendus). – Des informations sur les sports aquatiques : compétitions locales, internationales, records, clubs locaux, etc. – Le tableau des performances mesurées des élèves de la classe. – Le compte rendu d'événements sportifs autour des activités aquatiques (clubs locaux ou activités de la classe).
Le personnel des piscines	– Une fiche de présentation du métier de maître-nageur sauveteur. – Un questionnaire pour préparer un entretien avec le directeur de la piscine ou un maître-nageur.
Des informations Des invitations	– Une affiche pour informer des dangers liés à l'utilisation d'une piscine privée. – Une affiche pour préciser le bon entretien d'une piscine privée. – Une invitation à aller à la piscine.

Maîtrise du langage :

Les activités langagières en prise directe avec le cycle natation sont nombreuses et variées : travail sur le lexique spécifique de l'activité, des lieux, répertoire des actions, lexique des émotions et des sensations. Cette activité peut constituer une source de motivation supplémentaire pour donner envie de lire et d'écrire des textes divers (fiches, règles de jeu, récits, légende de photos,...)

Ces activités langagières peuvent être proposées en classe, en amont des séances mais également en aval de ces dernières avec des prolongements à la piscine (visite guidée de la piscine, installation de panneaux au bord du bassin par exemple...).

Quelques exemples :

- Participer à un débat et s'exprimer : utiliser le lexique spécifique de l'activité pour décrire le matériel, une action, un atelier, un parcours, expliciter les difficultés que l'on rencontre dans l'activité, dire ses émotions et ses sensations, faire émerger les représentations sur l'eau en général, sur l'activité natation à la piscine en particulier avec les enfants qui ne sont jamais allés à la piscine ou qui craignent l'eau, pour les faire évoluer.
- Dire, Lire, écrire des textes : fiches, règles de jeu, récits, légende de photos
- Travail sur le lexique spécifique de l'activité, des lieux, répertoire des actions, lexique des émotions et des sensations
- Lire la description des ateliers, des représentations de parcours, le règlement de la piscine, le plan de la piscine, des schémas, des consignes, les critères de réussite, la description des ateliers, un tableau à double entrée pour renseigner des actions effectuées réussies ou non, des règles d'un jeu collectif, des ouvrages de littérature jeunesse...
- Produire des textes variés : rendre compte d'une séance (écrire ses actions, ses réussites, ce qui doit être refait, ...), écrire ses sensations (ce que j'ai aimé, ce que j'ai préféré, ce qui m'a fait peur, ce qui m'a demandé beaucoup d'efforts, ..), légender des photos, dicter à l'adulte, dessiner...

Le carnet de natation, un outil possible :

Objectifs:

- Garder en mémoire
- Permettre un suivi durant la scolarité
- Synthétiser les apprentissages à travers les différents domaines
- Evaluer
- Communiquer
- Diffuser

Les mathématiques

Certaines notions mathématiques peuvent trouver un support : géométrie (orientation, repérage, déplacements), grandeurs et mesure, calculs divers et calculs de résultats, scores etc...

Quelques exemples :

- Calculer le périmètre d'une figure en utilisant des formules (carré et rectangle
- Calculer d'aires, de volumes
- Utiliser les unités de longueur et les unités de mesure de durées pour résoudre des problèmes de la vie quotidienne (natation).
- Calculer avec des nombres entiers et des nombres décimaux.
- Reconnaître des formes géométriques

4. LA NATATION ET LA LITTÉRATURE DE JEUNESSE

Titre et résumé	Classe d'âge	Thèmes et suggestions d'exploitation
La première fois à la piscine de Rosemary Wells L'école des loisirs, 1996. Résumé Dans un monde où il faut toujours réussir, cet album vient rassurer, réconforter, déculpabiliser, réhabiliter tous ceux pour qui cette exigence est inaccessible.	à partir de la GS	- La peur de l'eau, le respect des différences. - Travail autour des règles de sécurité : peut-on mettre en danger autrui ? - Travail d'anticipation : que va-t-il se passer ? Formulation d'hypothèses puis lecture, des propositions par exemple. - Raconter la première fois à la piscine pour recenser les expressions qui indiquent la peur, l'inquiétude. Évoquer, tenter d'expliquer, de comprendre la peur de l'eau. - Évoquer les étapes préalables et nécessaires à tout apprentissage, comme faire du vélo avec des roulettes, etc. - Proposer d'autres lectures : Les premières fois, d'Élisabeth Brami, Frédéric et Max le Timide de Léo Lionni.
Panique à la piscine de Muzo Mila Éditions, 2002 Résumé Quand on n'aime pas l'eau, ce n'est pas marrant d'aller à la piscine, même si Papa est là pour nous rassurer. Et quand il est attaqué par un monstre qui « pue », c'est la panique !	à partir de la GS	- Travail d'anticipation avec lecture commune jusqu'à la page 13 « Que va-t-il se passer ? », dictée à l'adulte comparaison avec le texte. - Regard sur le rôle atypique du père : il s'énerve, il se bat. - Discussion sur le fait de mordre. - Évocation des règles d'hygiène.
Amanda Crapota. Pagaille dans le grand bain de Muzo Albin Michel Jeunesse, 2003. Résumé Amanda Crapota et son crapaud chéri, Pustule, décident d'aller à la piscine. Hélas, les animaux sont interdits. Tant pis, rusons ! Seulement voilà, Marie-Grenadine, la pire ennemie d'Amanda, découvre Pustule. C'est le début d'une suite de catastrophes...	GS CP	- Faire relever par les élèves les transgressions du héros des règles d'hygiène. - Débat : reprendre les situations de frustration, de vengeance et de mensonge. - Photocopier les illustrations, établir un classement dans un tableau (ce qui est autorisé/ce qui est interdit). - Évoquer les bienfaits de la natation à l'école, dans un club, avec les parents.
Mini-Loup à la piscine de Philippe Matter Hachette Jeunesse, 2002. Résumé Le jeudi, toute la classe de Mademoiselle Biglu se retrouve à la piscine. Les vestiaires, la douche, les bassins sont autant d'endroits où la petite bande s'ébat joyeusement. Après les échauffements et la leçon de natation, toute la classe va s'amuser dans le petit bassin, quel chahut ! Mais il faut rester prudent quand on saute du plongoir, Mini-Loup l'apprendra à ses dépens.	GS CP	- Extraire des illustrations un maximum d'informations dont les règles d'hygiène et de sécurité. - Faire de même avec le texte pour relever les attitudes dangereuses. - Évoquer également le respect des élèves envers les enseignants et le MNS. Au cycle 3, on, peut aborder ce livre à partir de la question suivante : « Est-ce un album pour des petits ? »

La maîtresse en maillot de bain Béatrice Rouer Nathan, 1996. Résumé Lætitia déteste aller à la piscine car elle ne sait pas nager. Si cette satanée piscine était fermée, ce serait vraiment l'idéal...	CE1	- Faire raconter aux élèves la première fois à la piscine. - Lister les peurs, les angoisses. - Anticipation (p. 9) : « Que va-t-elle raconter ? » Inventer la suite. Même chose quand la maîtresse entre en classe (p. 16). - « Pourquoi la maîtresse va-t-elle à l'eau ? » (p. 13).
Lilli ne veut plus aller à la piscine Dominique de Saint-Mars Calligram, 1997. Résumé Lili est très énervée, ses parents ne veulent plus lui faire de mot pour ne pas aller à la piscine. Rien ne va plus avec le maître-nageur, et Lili a peur de l'eau. Une histoire pour apprendre à parler de ses craintes, pour les surmonter.	CE1 CE2	- Apprendre à connaître le MNS : qui est-il ? que fait-il ? Faire parler les élèves, lister les propositions. - Travail sur l'attitude des garçons qui regardent les filles (p. 24). - Beaucoup de situations peuvent être mises en scène. - Interactivité sur la résonance à partir de la page 41 « Et toi », s'appuyer sur ceux qui aiment. Travail sur l'image de soi, le regard des autres, l'environnement (bruit, froid), le rapport aux différents intervenants, la peur de se noyer.

Autres suggestions de lecture

La leçon de natation

Susan Cooper – Kaléidoscope, 2002 – à partir de 5 ans

Joseph vit dans une famille d'excellents nageurs : son frère et sa sœur nagent comme des poissons, sa mère nage comme une sirène. Mais Joseph, lui, ne sait que barboter... jusqu'au jour où le maître-nageur idéal croise enfin son chemin.

Hypo, peur de L'eau

Philippe Jalbert – Éditions du Ricochet, 2000 – à partir de 5 ans

Il rêve de devenir matelot mais il a peur de l'eau. Avec son beau maillot et sa bouée Aglaé, il surmonte sa peur et plonge. Mais Aglaé se dégonfle... et Hypo la sauve sans s'affoler.

Futékaté et le concours de natation

Béatrice Nicodème – Hachette, 2000 – à partir de 7 ans

Futékaté a une grande passion pour les énigmes. Pourrais-tu l'aider à trouver une explication à ce mystère : qui a empêché le père de Futékaté de gagner le concours de natation ?

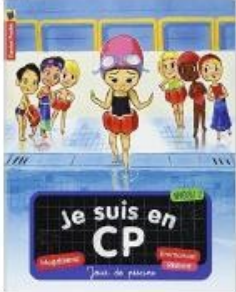
Comme une grenouille

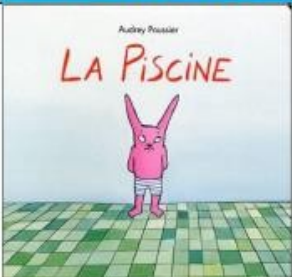
Hubert Ben Kemoun – Nathan Jeunesse, 1999 – à partir de 7 ans

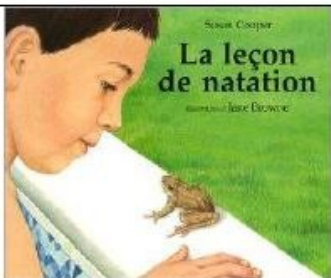
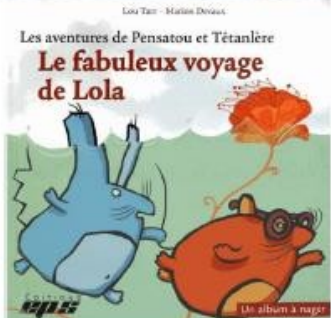
Petit garçon timide et sage, Nico a du mal à se faire des copains. Mais il est malin et parvient toujours à ses fins. Mlle Nony, la maîtresse, a programmé d'aller à la piscine avec la classe les mardis. Elle s'occupera de ceux qui savent déjà nager pendant que Mme Terrasson, la directrice, prendra en charge les autres. Nico, terrifié par cette dernière, n'hésite pas : il se déclare excellent nageur, comme une grenouille ! Mais il a menti : il ne sait pas nager. Le voilà obligé de s'exercer dans sa baignoire. Heureusement, il n'est pas le seul à avoir menti ! Et, finalement, Mme Terrasson, se révélera très drôle.

Ou encore...

Titre	Auteur	Editeur		Niveau de lecture
Poule Mouillée	Emilie Jadoul	Ecole des Loisirs		GS CP
Je ne veux pas aller à la piscine	Stéphanie Blake	Ecole des Loisirs		GS
Tous à la piscine	Kididoc	Nathan		GS CP

Jour de piscine	Christine Naumann Villemin	Ecole des Loisirs		GS
Panique à la piscine	Muzo	Mila éditions		CP
Jour de piscine	Magdalena	Nathan		CP

Hypo à peur de l'eau	Philippe Jalbert	Editions du Ricochet		GS CP
La première fois à la piscine	Rosemary Wells	Ecole des Loisirs		GS CP
La piscine	Audrey Poussier	Ecole des Loisirs		CP CE1

La leçon de natation	Susan Cooper	Ecole des Loisirs		CE1
Plotty ne veut pas nager	Hide Schuurmans	Editions du Bastberg		CE1
Le fabuleux voyage de Lola	Lou Tarr marion Devaux	Revue EPS		TOUS

5. AU TRAVERS D'AUTRES DISCIPLINES :

Questionner le monde et le vivant, les sciences :

Les connaissances sur le corps, sur son fonctionnement (mouvement, respiration, circulation...), sur la santé en général, mais aussi sur des notions telles que : relation espace-temps, vitesse, propriété et qualité des matériaux, des éléments (l'eau, la terre, ...), peuvent être abordées en parallèle dans les activités scientifiques.

Quelques exemples :

- Appréhender la démarche scientifique
- Découvrir le cycle de l'eau
- Flotte / coule (principe d'Archimède, ...) *Peut-on rester au fond de l'eau ? Comment descendre au fond de la piscine ?*
Expérience avec des objets divers : bouchons, glaçons ...
Pour sentir la poussée de l'eau, enfoncer dans une cuvette, une balle.
La pâte à modeler en boule coule, en cuvette...
- L'équilibre : *Peut-on rester immobile dans l'eau dans n'importe quelle position ?*
Portance de l'eau - Expérience avec les ressorts
Soulever un sac de pierres dans et hors de l'eau
Différents liquides / eau salée / Recherches documentaire / photos sur la mer morte
- Résistance Hydrodynamisme - *L'eau freine le déplacement en fonction de la surface qui s'y oppose.*
Pourquoi ne nage-t-on pas debout ?
- Propriétés de l'air *il existe, il se déplace, se conserve, se dilate (bulles grossissent en remontant).* *Peut-on ouvrir la bouche dans l'eau ?*
Travail sur l'air en mouvement - Enfoncer un seau retourné -
Transvasements d'air (bouteille coupée enfoncée dans l'eau / bouchon remplacé par ballon de baudruche)
- Travail sur le corps humain (prendre conscience du rôle des articulations dans le mouvement)
- Travail sur les animaux aquatiques

Découvrir le monde / sciences / notions (pour les adultes)	EPS / natation / composantes spécifiques	Compétences spécifiques (de fin de cycle 2 dans les 4 composantes)	Quelques compétences transversales
1 - confrontation au principe d'Archimède 2 - équilibre par combinaison de forces 3 - optimisation des actions motrices, résistance 4 - rapports entre respiration et motricité	Immersion - Pour <i>m'immerger</i> je dois <i>agir</i> et <i>expirer</i> car l'eau me porte. Equilibration - Je peux choisir mon équilibre. A l'horizontal c'est plus facile Déplacement - Pour me déplacer, je peux <i>m'appuyer</i> sur l'eau et la <i>repousser</i> vers l'arrière Respiration - J'inspire en dehors de l'eau mais je peux <i>expirer</i> dans l'eau	S'immerger « Je passe dans les cerceaux et je ramasse au moins 3 objets différents » S'équilibrer « Je fais le bouchon vertical pendant 3'' ou je fais l'étoile horizontale pendant 5'', sur le ventre ou sur le dos » Se propulser « Je me déplace sans aide sur une dizaine de mètres » Respirer « Je souffle dans un tuyau pendant 5'' »	S'engager lucidement dans l'action - Identifier la position de son corps par rapport à l'horizontale - Explorer activement le milieu aquatique pour recueillir des informations => l'eau me porte => elle résiste à la poussée => J'ai du mal à descendre Construire un projet d'action Pour acquérir des savoirs nouveaux : mieux connaître les composantes spécifiques des activités aquatiques Mesurer et apprécier les effets de l'activité -trouver la meilleur manière pour rester au fond le plus longtemps possible -« Je contrôle ma respiration pour rester longtemps sous l'eau »

(Source Isabelle MARTINEZ / IEN Annecy Ouest et Michel VUARCHERE CPD)

Questionner l'espace, la géographie :

Quelques exemples :

- repérer la piscine dans la ville,
- situer la piscine par rapport à l'école
- se repérer à la piscine, repérer et décrire les différents lieux à l'aide d'un plan, des photos prises à la piscine. Les élèves disposent du plan de la piscine et repèrent, les différents lieux (entrée, vestiaires, douches, WC, pédiluve, petit bassin, grand bassin...), ils dessinent le chemin de circulation : de l'entrée de la piscine jusqu'au bassin, repérage les éléments à risques (abords glissants, plots, gradins, plongeurs, escaliers, matériels...).

Arts visuels :

Quelques exemples :

- Représenter l'eau dans toutes ses formes, ses couleurs (travail sur les nuances, les reflets, les perspectives, découpage/assemblage)
- Utiliser différents médiums, outils
- Observer et étudier des œuvres

- Reproduire le corps en action

Vivre ensemble :

Les activités aquatiques ont une utilité sociale par la construction active de sa propre sécurité et par la prise en charge de celle des autres. Les élèves auront à définir, intégrer et appliquer des règles de vie collective spécifiques à l'activité et inhérentes à la sécurité (notamment le fait de marcher et ne pas courir afin de prévenir les accidents).

Quelques exemples :

- Apprendre à Porter Secours : Prévenir, protéger, alerter, agir
- Les principes d'hygiène
Comprendre le fondement de quelques principes d'hygiène : règles de propreté du corps, risque de transmission (verrues, poux, rhumes ...).
Sensibiliser les élèves au maintien de la qualité de l'eau et de la propreté des abords.

UN EXEMPLE DE DOCUMENT DE SUIVI :

[illegible]

Les consignes et obligations du baigneur



Le circuit du baigneur



Association DOCAPEPS 54

Mon Livret de natation

Guide d'accompagnement de l'enseignant © 2022 DOCAPEPS et Métropole du Grand Nancy

DSDEN 54

9, rue des BRICE – rond-point Marguerite

CS 30 013 - 54035 Nancy Cedex