

académie  
Nancy-Metz



direction des services  
départementaux  
de l'éducation nationale  
Vosges

Circonscription  
EPINAL-  
XERTIGNY



# PROJET PEDAGOGIQUE



# PREAMBULE

*« 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.*

*Ainsi, permettre à chacun de pouvoir nager en sécurité, dès le plus jeune âge est une des priorités de l'enseignement d'éducation physique et sportive. Dans cette perspective, l'École apporte une contribution majeure à l'acquisition de l'aisance aquatique. »*

*Note de service du 9 février 2022, contribution de l'école à l'aisance aquatique*

Ce nouveau projet de bassin représente un accord-cadre entre les instances de l'Éducation Nationale et les propriétaires / gestionnaires de piscine. Il a été conçu de manière collaborative avec des enseignants volontaires, des maîtres-nageurs et la conseillère pédagogique de circonscription.

Ce projet répond aux objectifs prioritaires suivant :

- Favoriser la participation d'un maximum d'élèves à la pratique de la natation.
- Contribuer à la validation de l'ASNS : attestation du savoir nager en sécurité.

Il a pour fonction :

- D'harmoniser les pratiques enseignantes dispensées aux scolaires
- De déterminer un cadre, des outils et des orientations précises pour chaque intervenant
- D'harmoniser des mises en œuvre d'apprentissage différenciées par cycle
- De renseigner les évaluations en vigueur

# 2- PRECONISATIONS ÉDUCATION NATIONALE

## ORGANISATION PEDAGOGIQUE: DANS LE PREMIER DEGRÉ

- Pour permettre aux élèves de construire les compétences attendues, en référence aux programmes d'enseignement, il importe, dans la mesure du possible, de prévoir **trois à quatre séquences d'apprentissage** à l'école primaire **(de 10 à 12 séances chacune)**.
- Le parcours de formation de l'élève s'initie dans la perspective d'une aisance aquatique, **dès le cycle 1**. Il se traduit par **des situations de découverte et d'exploration du milieu aquatique**. Elles permettent d'agir en confiance et en sécurité ainsi que de découvrir de nouveaux équilibres (entrer et sortir de l'eau, se déplacer, s'immerger, se laisser flotter sans matériel et sans aide).
- Le parcours se poursuit **au cycle 2 par des temps d'enseignement progressifs et structurés**, 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 »).
- La fréquence, la durée des séances et le temps d'activité dans l'eau sont des éléments déterminants pour assurer la qualité des apprentissages. Dans le cadre d'une séquence d'enseignement, **une séance hebdomadaire est un seuil minimal. Des programmations plus massées (2 à 4 séances par semaine), voire sous forme de stage sur plusieurs jours** consécutifs, peuvent être encouragées. Elles peuvent constituer des réponses efficaces dans des contextes particuliers, à des projets ou à des besoins, notamment pour les actions de soutien et de mise à niveau. Chaque séance doit correspondre à une durée optimale de **40 à 45 minutes de pratique effective dans l'eau**.

# ENCADREMENT

Pour une classe, l'enseignement est obligatoirement assuré par :

- L'enseignant(e) qui reste le référent pédagogique de la classe.
- Un titulaire du diplôme de Maître-nageur agréé pour la pratique de l'enseignement scolaire.

En supplément de cette encadrement obligatoire, **il est souhaitable qu'un ou des parents titulaires de l'agrément scolaire prennent un groupe en charge.** Ce qui permet d'avoir une action pédagogique de plus grande qualité. L'affectation des groupes de niveaux, aux différents encadrants présents, est de la responsabilité de l'enseignant.

Le taux d'encadrement ne peut être inférieur aux valeurs données ci-après:

	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

Un surveillant de bassin sera toujours présent lors des séances de natation, il ne rentre pas dans le taux d'encadrement et est chargé de la surveillance générale du bassin.

# POINTS DE VIGILANCE: PERSONNES PRÉSENTES À LA PISCINE

Adultes	Diplômés Natation	Agréés Education Nationale	Encadrement
MNS	Oui	Oui	Oui
Enseignants			Oui
Parents bénévoles	Non	Oui	Oui
ATSEM	Non	Non	Non
AESH	Non	Non	Non Accompagnement d'un élève

Ces trois types de personnes peuvent encadrer un groupe

Des parents non agréés peuvent aider uniquement à la vie collective

Les ATSEMS ne peuvent être responsables d'un groupe, cependant elles peuvent aisément aider à la vie collective: habillage, réception d'un toboggan, mise en place du matériel.

L'AESH n'intervient que pour l'enfant pour lequel il est missionné

Des échanges de service entre enseignants peuvent être réalisés.  
Un stagiaire INSPE en mission sur la classe peut prendre en charge l'enseignement de la natation.

# ABSENTEISME ET OBLIGATION SCOLAIRE

**LA NATATION SCOLAIRE FAIT PARTIE INTÉGRANTE DES PROGRAMMES D'ENSEIGNEMENT DE L'ÉCOLE. ELLE EST DONC ASSORTIE D'UN CARACTÈRE OBLIGATOIRE.** TOUTE ABSENCE PONCTUELLE DOIT ÊTRE MOTIVÉE, TOUTE ABSENCE PROLONGÉE DOIT ÊTRE JUSTIFIÉE ET FAIRE L'OBJET D'UNE DISPENSE MÉDICALE

## 1.1.2 Le certificat médical d'inaptitude à la pratique de l'EPS

Les élèves peuvent, pour un motif médical attesté par un professionnel de santé, présenter un certificat médical d'inaptitude à la pratique de l'EPS.

L'article R. 312-2 du Code de l'éducation dispose que « les élèves des établissements d'enseignement du premier et du second degré publics et des établissements d'enseignement du premier et du second degré privés sous contrat qui invoquent une inaptitude physique doivent en justifier par un certificat médical indiquant le caractère total ou partiel de l'inaptitude. En cas d'inaptitude partielle, ce certificat peut comporter, dans le respect du secret médical, des indications utiles pour adapter la pratique de l'éducation physique et sportive aux possibilités individuelles des élèves. Le certificat médical précise également sa durée de validité, qui ne peut excéder l'année scolaire en cours ».

Soulignons également que le motif d'atteinte aux convictions religieuses ne figure pas au nombre des motifs d'absence reconnus comme légitimes (cf. article L. 131-8 du Code de l'éducation

Le vademecum *La Laïcité à l'École* précise pour sa part <sup>6</sup> :

Le certificat médical est l'acte médical par lequel le médecin atteste l'inaptitude physique de l'élève (qui peut être totale ou partielle) à exercer une activité physique (article R. 312-2 du Code de l'éducation).

Ce certificat d'inaptitude doit être distingué de la dispense qui est l'acte administratif par lequel le directeur d'école ou le chef d'établissement autorise l'élève à ne pas assister à un cours.

La présentation d'un certificat médical attestant l'inaptitude physique d'un élève n'entraîne pas par principe une autorisation d'absence aux cours d'EPS.

En effet, il résulte de l'article D. 312-1 du Code de l'éducation que l'EPS s'adresse à tous les élèves et doit être adaptée aux possibilités individuelles de chacun, déterminées par un contrôle médical.

L'article R. 312-2 du même code prévoit ainsi que le certificat médical attestant l'inaptitude physique peut comporter, dans le respect du secret médical, des indications utiles pour adapter la pratique de l'EPS aux possibilités individuelles des élèves.

La circulaire n° 90-107 du 17 mai 1990 relative au contrôle médical des inaptitudes à la pratique de l'EPS dans les établissements d'enseignement suggère que, si les renseignements fournis par le médecin se révèlent insuffisants pour définir les adaptations indispensables, l'enseignant peut demander au médecin scolaire d'apporter les précisions manquantes. La présentation d'un certificat médical n'implique donc pas nécessairement que l'élève soit absent du cours d'EPS. Il convient, dans toute la mesure du possible, qu'il y participe selon des modalités adaptées à son état de santé et à sa condition physique. Il appartient à l'équipe éducative de déterminer ces adaptations en fonction des prescriptions médicales.

L'inaptitude de l'élève attestée par un certificat médical peut être soumise à vérification quand cette inaptitude excède trois mois, comme le rappelle le vademecum *La Laïcité à l'École*<sup>7</sup>.

# TEXTES DE RÉFÉRENCE

- **BULLETIN OFFICIEL N° 9 DU 3 MARS 2022 ET NOTE DE SERVICE DU 28-2-2022** QUI SE SUBSTITUE AU BULLETIN OFFICIEL N° 34 DU 12-10-2017 À LA CIRCULAIRE 2017-127 DU 22 AOÛT 2017 –
- DÉCRET DU 4 MAI 2017 SUR LES INTERVENANTS EXTÉRIEURS.
- **ARRÊTÉ DU 28 FÉVRIER 2022 RELATIF À L'ATTESTATION DU « SAVOIR-NAGER EN SÉCURITÉ »**
- **EST ABROGÉE** : LA CIRCULAIRE 2017-127 DU 22 AOÛT 2017 –
- [HTTPS://EDUSCOL.EDUCATION.FR/3254/SAVOIR-NAGER-EN-SECURITE-DE-LA-MATERNELLE-AU-LYCEE](https://eduscol.education.fr/3254/savoir-nager-en-securite-de-la-maternelle-au-lycee)

# COHERENCE DU PARCOURS D'APPRENTISSAGE

Le découpage par cycles est donné à titre indicatif, à adapter selon l'accès aux installations sportives.

## Cycle 1

- Développer de nouveaux équilibres (se renverser, rouler, se laisser flotter, etc.),
- Être attentif à sa sécurité et celle des autres

Période particulièrement favorable pour viser une aisance aquatique



## Cycle 2

- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent
- Se laisser flotter, se repérer, se déplacer



## Cycle 3

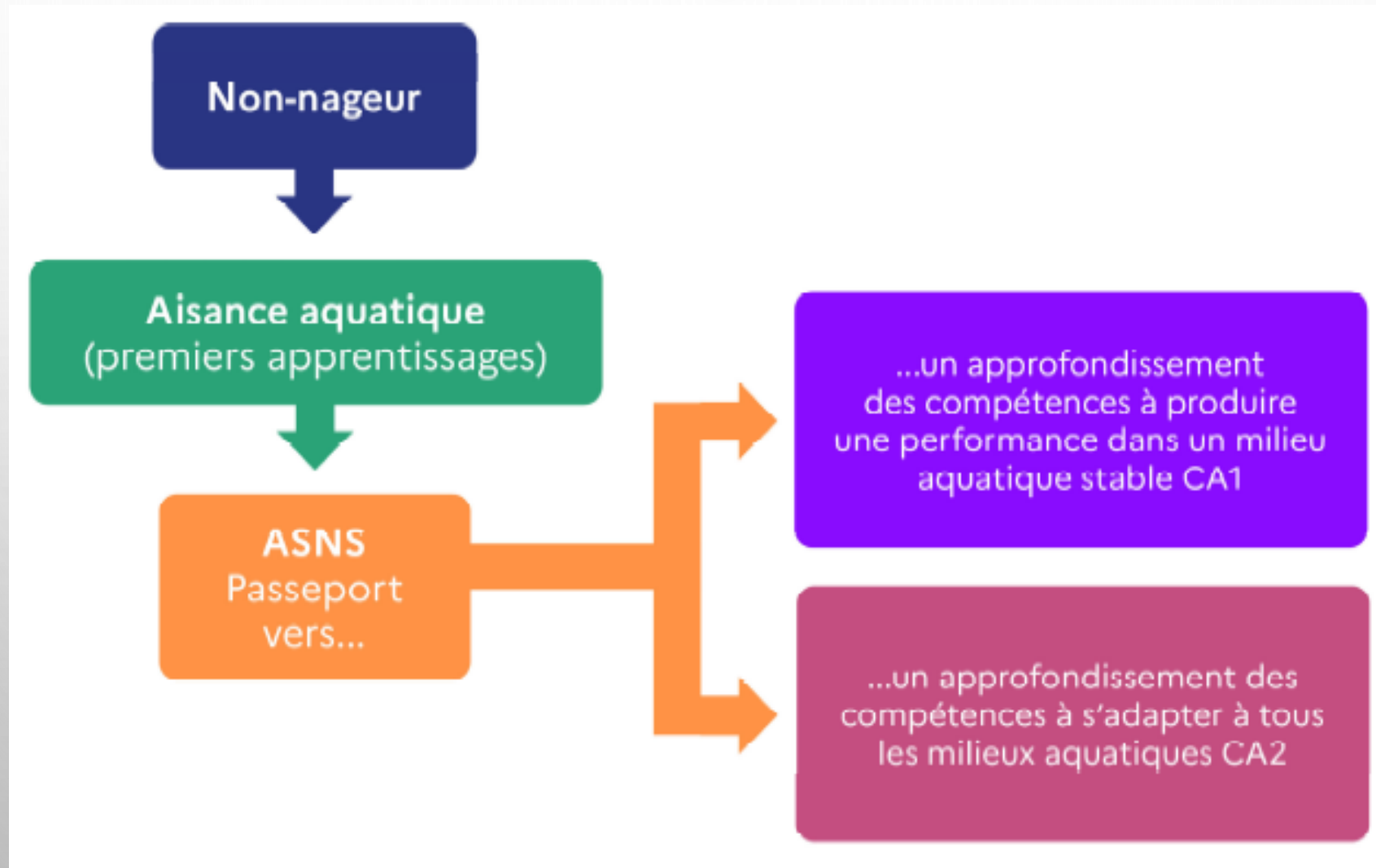
- Valider l'attestation du savoir nager en sécurité (ASNS), conformément à l'arrêté du 28 février 2022



## Cycle 4 et après

- S'engager tant que possible dans les dispositifs de soutien et de remédiation

# L'ASNS, UNE ETAPE CLE



# TEST PASS NAUTIQUE (EX AISANCE AQUATIQUE)

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.

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

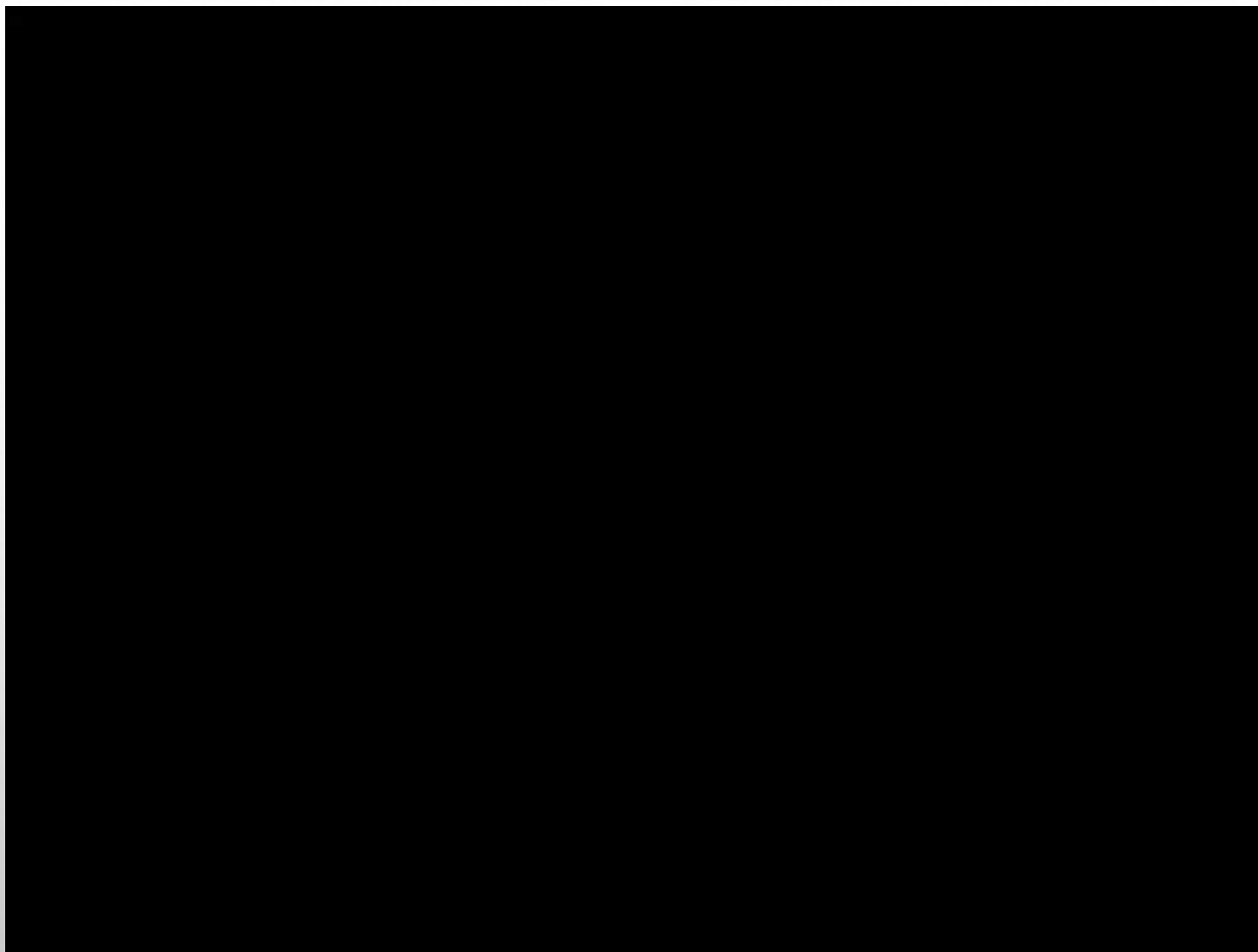
Le test peut être préparé et présenté dès le cycle 2, et lorsque cela est possible, dès la grande section de l'école maternelle.

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 ;
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

La réussite au test est certifiée conformément aux dispositions du II de l'article A. 322-3-2 du Code du sport ou de l'article 3 de l'arrêté du 25 avril 2012 portant application de l'article R. 227-13 du Code de l'action sociale et des familles.

Le test en vidéo



# TEST ASNS: ATTESTATION SAVOIR NAGER EN SÉCURITÉ

L'attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS) est validée prioritairement dans les classes de CM1, CM2 ou sixième.

Cette attestation, délivrée par le directeur de l'école ou le chef d'établissement, est signée par le professeur des écoles et un professionnel agréé à l'école primaire, ou par le professeur d'éducation physique et sportive au collège ou au lycée. Elle permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du Code du sport).

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.

## **Descriptif 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.

Précisions : 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.

## Le test en vidéo

- À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière,
  - Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle
  - Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m
  - Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m
  - 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 m
  - 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 m.
  - 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 m
  - 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.



# 3- LE RÈGLEMENT DE LA PISCINE OLYMPIQUE

## QUELQUES POINTS IMPORTANTS:

1. ART. 10 : le port du bonnet et du maillot est obligatoire, ainsi que le passage au pédiluve.
2. ART. 12: Respect attendu des lieux, des personnes et du matériel. Prise de vue soumises à autorisation.
3. ART. 14 : Signaler tout accident ou incident au personnel.
4. ART. 17 : Le bassin peut être évacué par les MNS en cas de problème.
5. ART. 18 : Respecter les consignes à l'entrée du toboggan.
6. ART. 4 : Accès au bassin refusé aux personnes en état d'ivresse, en état de malpropreté corporelle,  
...

# 4- LA TENUE DES ÉLÈVES

## **ELEMENTS OBLIGATOIRES:**

- BONNET DE BAIN + MAILLOT ( ET NON SHORT)
- GEL DOUCHE + SERVIETTE

## **ELEMENTS FACULTATIFS :**

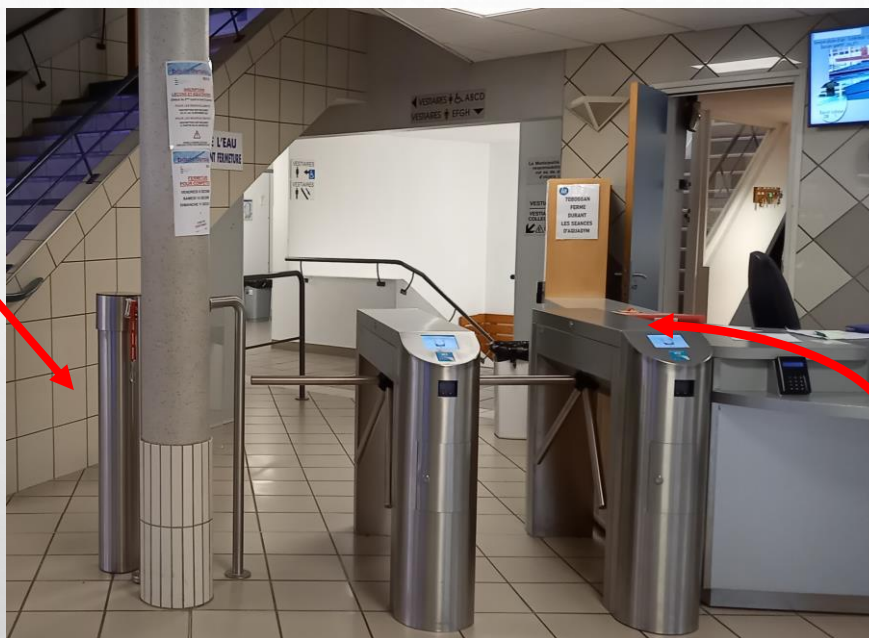
- LUNETTES (ET NON MASQUE)
- BOUCHONS D'OREILLES OU PINCE-NEZ
- CLAQUETTES OU CHAUSSETTES ANTI-VERRUES

# 5- PRÉSENTATION DES ESPACES



# ZONE D'ACCUEIL

Entrée des groupes

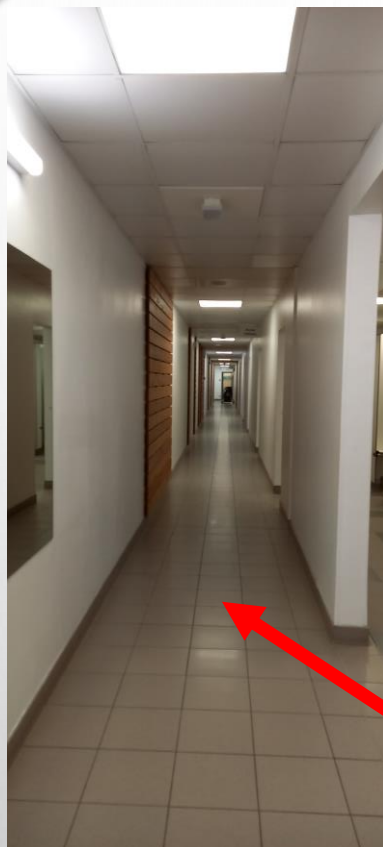


Donner l'effectif : élèves + adultes

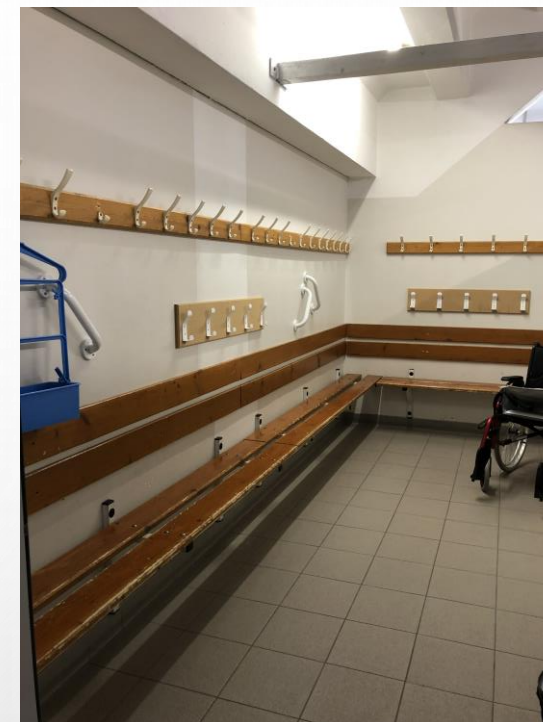


Clefs vestiaires  
filles/garçons à l'accueil.

# LES VESTIAIRES



Couloir vestiaires



Vestiaires collectifs  
(environ 15/20 élèves)

Escaliers vestiaires  
(étage inférieur)

# LES SANITAIRES

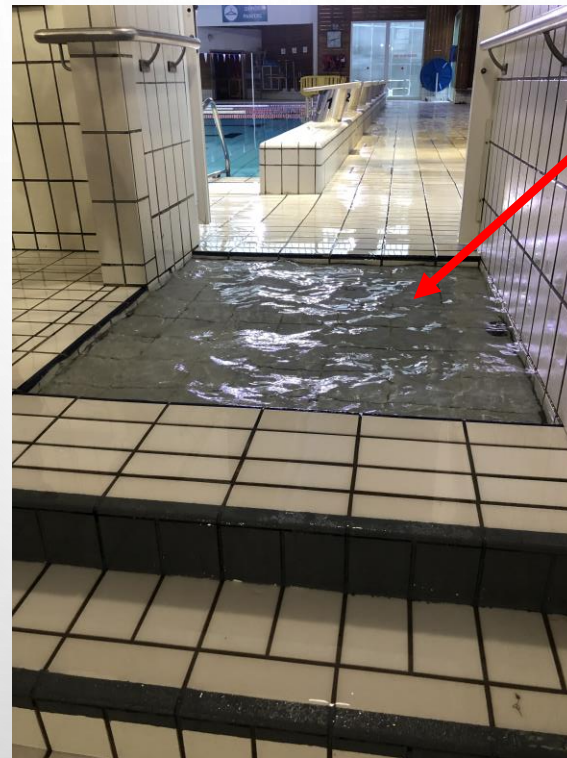


# LES DOUCHES

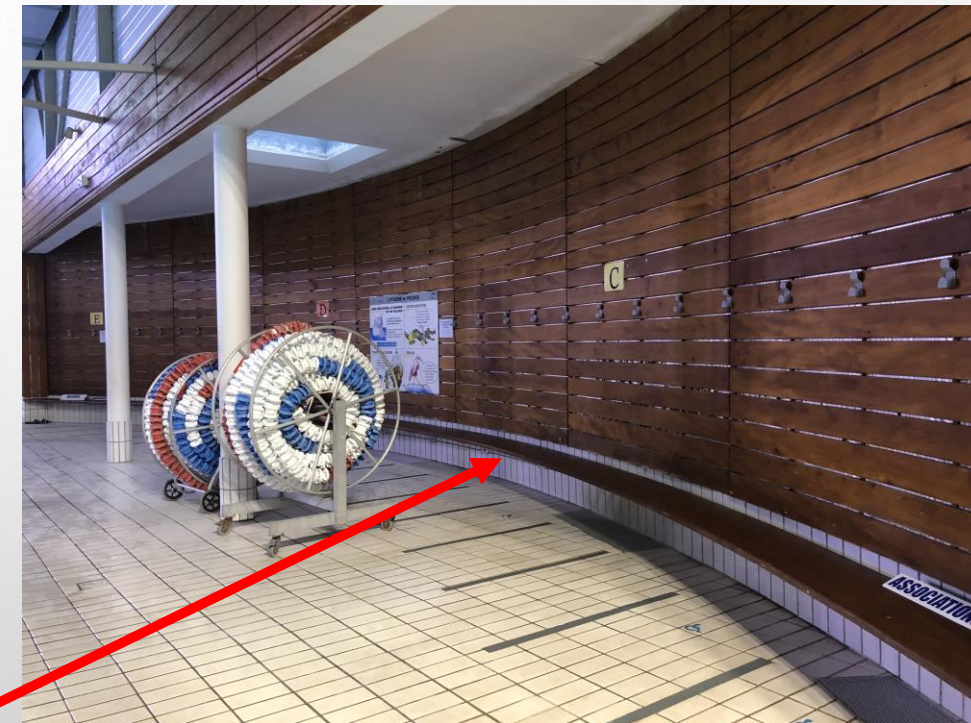
# L'ACCES AU BASSIN



Escaliers garçons  
glissants



Pédiluve obligatoire!



Point de ralliement et de  
répartition des groupes.

# AUTOUR DES BASSINS

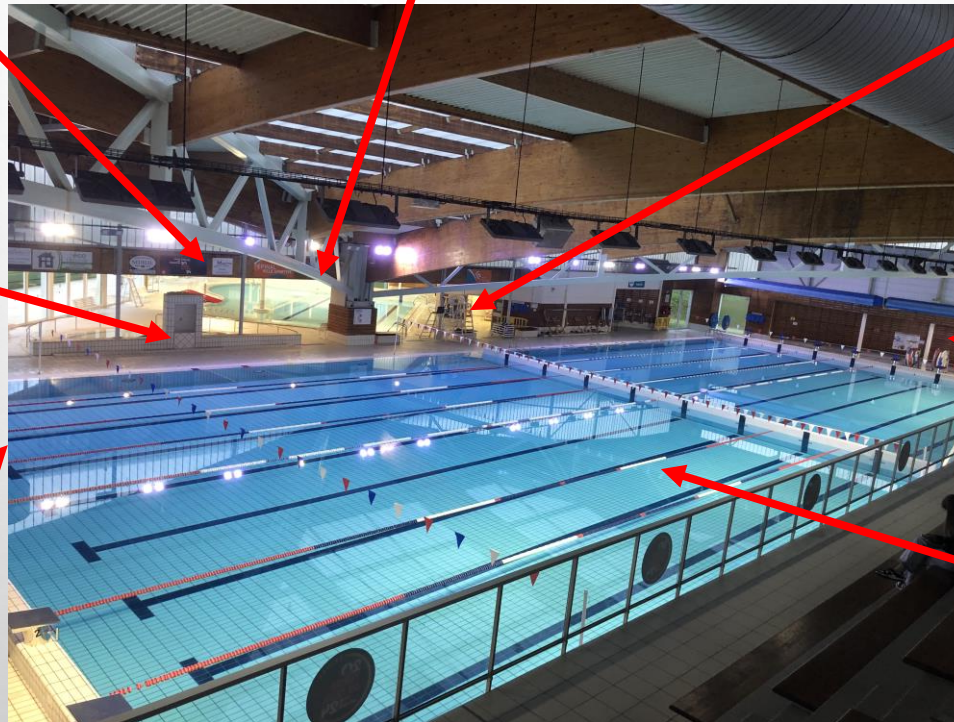


Le toboggan (profondeur : 1,10m)

Petit bassin  
(profondeur max : 1,30m)



La pataugeoire  
(profondeur : 0,40m)



Le local matériel

Zone d'attente

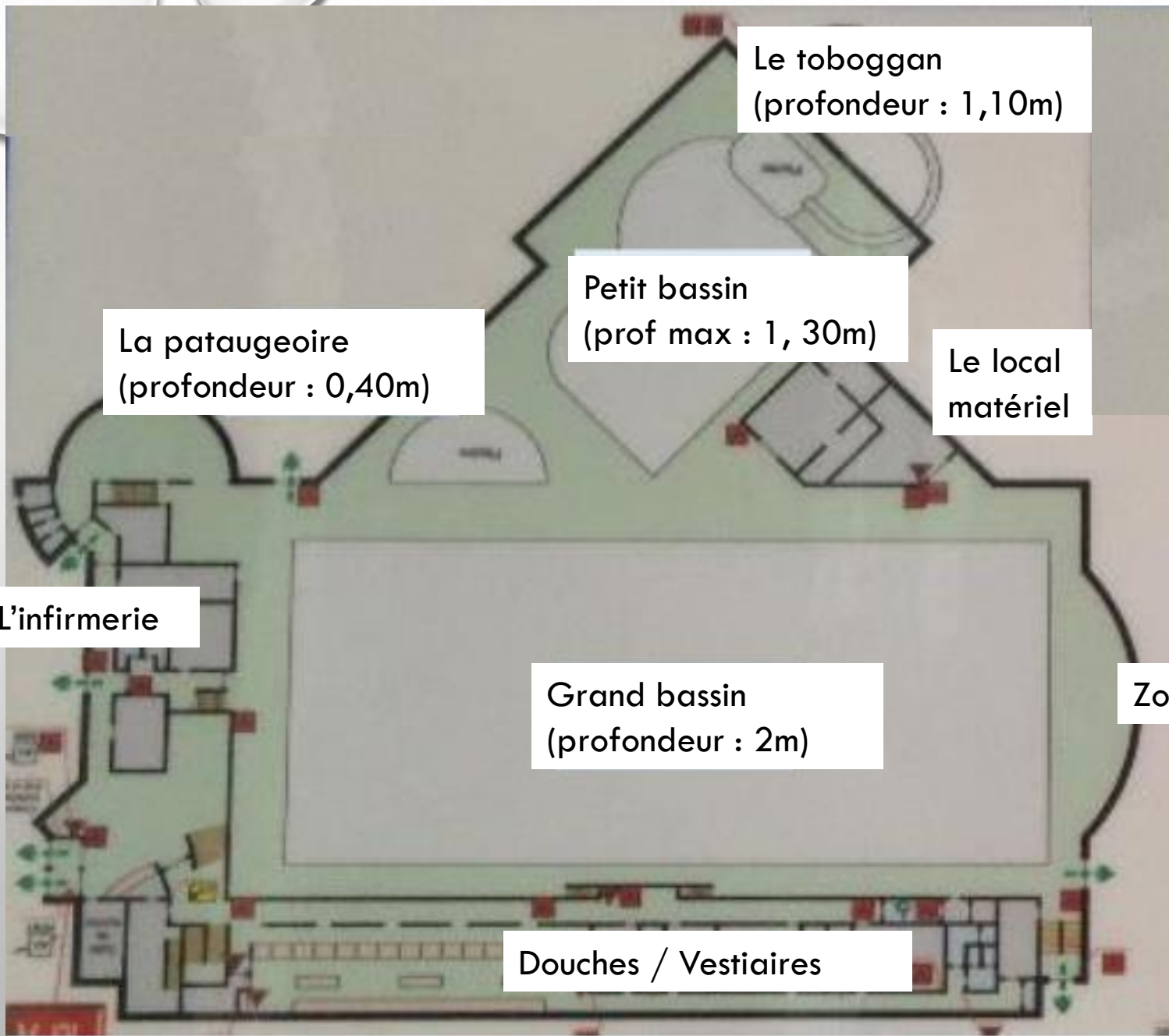


L'infirmierie



Grand bassin  
(profondeur : 2m)

# PLAN DES ZONES D'ACTIVITÉS



The background features a light gray gradient with several realistic water bubbles of various sizes scattered in the corners. The bubbles have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

# **6-LE MATÉRIEL**

**(EN LIEN AVEC  
MON CAHIER DE NATATION)**

## Frites, pull boy, planches



SITUATIONS



- Tâtonnement expérimental en lien avec la flottaison
- Saut avec frite sous les bras
- Saut en rattrapant l'objets flottant
- Propulsion ventrale, bras tendus (battements, ciseaux, ondulation) avec respiration tête hors ou dans l'eau
- Propulsion dorsale avec matériel sur les cuisses bras tendus (battements, ciseaux, **ondulation**)
- Propulsion dorsale avec matériel derrière la tête bras tendus
- Passer sous une frite ou une planche
- Faire une étoile ventrale ou dorsale en se tenant avec les deux mains puis une seule main
- Alignement du corps: placer l'objet flottant sur le front tête en arrière en position dorsale
- Détournement de jeux traditionnels (déménageurs, balles brulantes...)

Frites

7, 11, 15,  
20

Pull boy

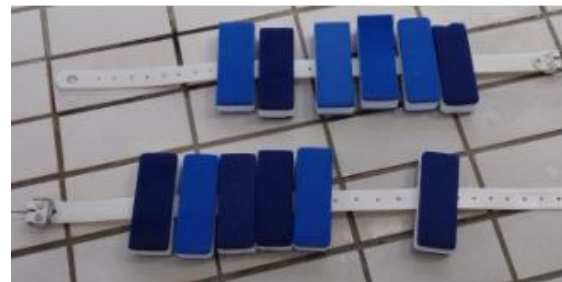
7, 11, 15

Planches

7, 11, 15,  
20



## Ceintures



- Sécurisation des enfants à besoin particulier
- Intéressantes pour travailler l'équilibre
- Mise en position immédiate de l'horizontalité
- Éléments de différenciation, diminuer le nombre de flotteurs progressivement et l'adapter au poids
- Utilisation détournée: amarrages des tapis ou de la perche grâce aux ceintures (sans les flotteurs)

11, 15



### Brassards

- Possibilité de les cumuler ou d'adapter le nombre de rondelles
- Permettent de trouver naturellement et progressivement l'horizontalité tout en étant sécurisé
- Maximum 60 kg

11, 15



### Anneaux

- Sauter du bord et aller chercher un objet immergé
- Plongeon canard et aller chercher un ou plusieurs objets lestés
- Aller chercher un objet en petite profondeur avec ou sans aide
- Aller chercher un objet en grande profondeur avec ou sans aide
- Equipe de relais pour pêche aux objets

10, 14, 38



### Mannequins

- Plonger à l'aplomb du mannequin et le toucher
- Remonter le mannequins plus ou moins proche du mur
- Tracter un mannequin sur quelques mètres ou dans un temps donné
- Tracter seul ou à plusieurs

42, 46



### Buts (fixes ou mobiles)

- Induisent un déplacement: passage d'une position horizontale à une sustentation verticale
- À contextualiser dans un jeu collectif (jeux codifiés, passe à dix) ou à utiliser seul pour orienter le déplacement



### Cage

- Passage sous une barre sur le ventre, sur le dos
- Passage sous plusieurs barres sur le ventre, sur le dos
- Descendre le long d'une barre à différentes profondeurs
- Descendre le long d'une barre et aller chercher un ou plusieurs objets placés à des nœuds
- Faire une étoile ventrale ou dorsale en se tenant avec les deux mains puis une seule main
- Permet aux élèves de conserver des appuis fixes tout en étant s'éloignant du bords en moyenne ou grande profondeur

14, 26,  
30



### Ballons

- Travail sur la sustentation verticale
- Induisant des déplacements avec ou sans appuis plantaires
- A utiliser dans des jeux collectifs



### Palmes

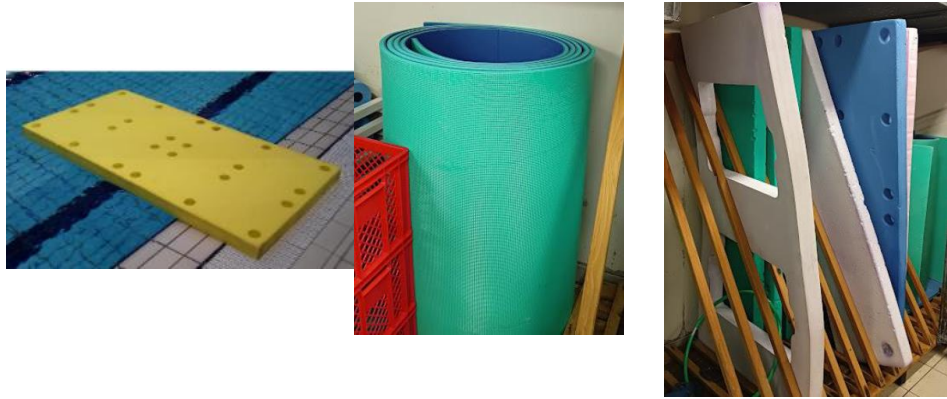
- Pour travailler le mouvement des jambes et des bras en crawl
- Point de vigilance: Les jambes doivent au préalable être propulsives, à ne pas utiliser trop tôt.



### Cerceaux (flottants ou lestés réglables en profondeur)

- Passage immergé dans un ou plusieurs cerceaux
- Saut en i en entrant dans le cerceau
- Plongeon en entrant dans le cerceau

26



### Tapis (épais, souple, percé)

- Délimiter un espace, réduire une ligne d'eau
- Franchir le tapis (dessus, dessous, contournement)
- Élément pour jeux de transport
- Faire une étoile ventrale ou dorsale en se tenant avec les deux mains puis une seule main
- Aide à la flottaison – reprise d'appui
- Entrées variées dans l'eau loin du bord
- Plonger ou sauter dans les trous des tapis



### Seaux et autres contenants

- Transvaser
- S'arroser, accepter d'avoir de l'eau sur le visage
- Transporter l'eau

2



### Jeux du morpion (lesté ou flottant)

- Jeux en équipe mobilisant différentes stratégies et nécessitant des déplacements, des immersions
- Jeu mobilisant la vue sous l'eau



### Petits objets flottants

- Souffler dans des tuyaux (à prévoir) pour moduler le flux d'air, le mettre en évidence et faire avancer les objets
- se déplacer dans des jeux traditionnels types déménageurs, chasse aux trésors...



### Bidons lestés

- Descendre le long de la corde en étant éloigné du bord
- Baliser un parcours, repère à atteindre ou à contourner

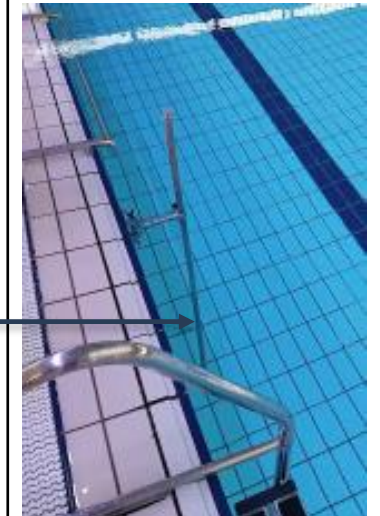
4, 14, 30, 37



### Perche et ventouse pour fixation perche

- Descendre en profondeur en se tenant à la perche (ventouses pour maintenir la perche).
- Délimiter des zones en la plaçant horizontalement ( bord/ligne)
- Sécuriser les élèves pour les aider à oser sauter + à revenir au bord.

1, 14, 28, 30



### Toboggan:

- Entrée assis
- Entrée couché
- Entrée à plat ventre, par les pieds
- Entrée à plat ventre, tête la première pour préparer au plongeon

The image features a light gray background with a subtle gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are several realistic water droplets of various sizes, rendered with soft shadows and highlights to give them a three-dimensional appearance. The word "PEDAGOGIE" is centered in the upper half of the image in a bold, black, sans-serif font.

# PEDAGOGIE

# AVANT D'ALLER A LA PISCINE



## Questionnaire - 1er pas à la piscine

Code : 6871571

Lien pour les participants :

<https://digistorm.app/p/6871571>

Vidéo de présentation piscine olympique: 1<sup>er</sup> pas à la piscine



**Petite profondeur :**  
**J'ai de l'eau jusqu'à la taille.**



**Moyenne profondeur :**  
**J'ai de l'eau à hauteur des épaules.**



**Grande profondeur :**  
**Je n'ai pas pied.**

# LES DIFFÉRENTES PROFONDEURS

## Groupe Crocodile 1er cycle de natation



Les compétences du 1<sup>er</sup> test étant acquise, un 2<sup>ème</sup> test sera proposé  
L'enseignant propose le parcours et laisse l'élève s'approprier le parcours et évoluer en utilisant ses propres procédures. L'enseignant effectue le diagnostique conjointement avec le MNS.

Evaluation diagnostique pour constituer des groupes de niveau (hors cahier de natation) ou élève non diagnostiqué

Situation de référence  
(différentes profondeurs)

- Oser entrer et sortir de l'eau
- Se déplacer en marche avant
- Accepter de s'immerger totalement

**1/ Dans la pataugeoire**, en position allongée ventrale, sans autre appui que le bout des doigts, bouche à fleur d'eau, effectuer le parcours: passer à l'intérieur de cerceaux plus ou moins immergés, effectuer un 1/2 tour, puis passer sous les tapis en immergeant la tête, les jets d'eau allumés.

**2/ Dans le PB**, entrer par les escaliers ou par le toboggan, se déplacer en avant sur les escaliers en position du crocodile, aller chercher des objets lestés dans l'eau (MP), rejoindre le tapis, passer dessous et ressortir par le trou pour déposer ses objets, rejoindre le muret, passer dessus(saut) ou le contourner pour rejoindre les escaliers.

**Dans le GB**, entrer dans l'eau en sautant du bord ou en passant par l'échelle, se déplacer en position ventrale sur 10 m, se retourner et se déplacer en position dorsale sur 10 m, sortir de l'eau par le bord.

Observables  
pour l'enseignant

- Entre dans l'eau
- Se laisse éclabousser
- Met de l'eau sur son visage
- Met la bouche, puis le nez puis le visage dans l'eau
- Met la tête sous la chute
- Se déplace debout, à 4 pattes ou allongé

- Entre en MP progressivement, en sautant de différentes hauteurs (escalier) ou en glissant
- Se déplace en marchant, en courant
- Se déplace en sautant, en glissant sur le ventre.
- Se déplace en nageant
- S'immerge de plus en plus profondément
- S'immerge de plus en plus longtemps

- Dans le GB, entre dans l'eau en descendant par l'échelle ou en sautant du bord, du plot, en plongeant.
- Se déplace en se tenant au bord à 2 mains, à 1 main, sans appui sur quelques mètres
- Se déplace en nageant tête hors de l'eau
- Se déplace en nageant tête dans l'eau en retenant sa respiration
- Place la respiration sur les mouvements de bras
- Se déplace en position dorsale




Aménagement/  
organisation



Vidéo cae covid

Nager en sécurité, dès le plus jeune âge est une des priorités de l'enseignement d'éducation physique et sportive. L'École apporte une contribution majeure à l'acquisition de l'aisance aquatique. Elle vise particulièrement les enfants de moins de 7 ans mais concerne plus largement tout élève non-nageur, dans la perspective de l'acquisition du savoir-nager en sécurité. Il s'agit ici de repères d'acquisition pour situer les élèves en grande profondeur et sans matériel de flottaison.

**Définition de l'aisance aquatique** : première expérience positive de l'eau qui fonde la capacité à agir de façon adaptée dans une diversité de situations rencontrées en milieu aquatique.

Paliers	1 Entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et sortir seul de l'eau.				2 Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul.				3 Entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface, parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface, regagner le bord et sortir seul.					
Continuum d'acquisitions														
Commentaires	Avoir une intention.	Comprendre qu'on peut se mettre en sécurité.	Mieux éprouver la flottaison.	Apprendre le blocage des voies respiratoires (apnées courtes). Pendant plusieurs secondes.	Éprouver la difficulté à descendre (poumons gonflés). Vaincre la peur de rester au fond. Profondeur taille avec le bras levé.	Éprouver la portance de l'eau. Garder les poumons gonflés. À enchaîner avec l'entrée.	Se rendre indéformable pour aller en profondeur. Garder les poumons gonflés. Profondeur minimum taille avec le bras levé.	Garder les poumons gonflés. À enchaîner avec l'entrée.	Avoir une intention de déplacement. Accepter le déséquilibre. À enchaîner avec l'entrée.	Jouer avec les orientations. Percevoir l'espace aquatique. Quelques secondes.	Jouer avec les équilibres. Le temps de plusieurs échanges ventilatoires.	Jouer avec les équilibres. Décaler son centre de gravité pour flotter.	Se rendre indéformable pour éprouver la glisse.	Gagner de l'autonomie dans l'eau. Se propulser essentiellement par les bras.



## Niveau 1 : Le héron (PP)

But	Situations possibles	Conseils, démonstrations
<b>1. Entrer par l'échelle ou par les marches.</b>	<b>Chasse au trésor sur l'eau (PP)</b> 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	Descendre de face, de dos, de côté, avec l'aide de quelqu'un, seul, avec l'aide des mains, sans les mains.
<b>2. Se déplacer en marche avant.</b>	<b>Le petit train (PP)</b> Les enfants se mettent en file indienne, et s'accrochent par les épaules ou la taille. Le maître donne des ordres : en avant, en arrière, en sauts de lapin, à droite, à gauche, avec des pas de géants... <b>Jeu des poissons rouges et des poissons blancs (PP)</b> Les deux équipes sont placées en ligne dos à dos (ou face à face ou de côté). Au signal « rouge ! » 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. <b>Jeu du saute-mouton (PP et MP)</b> Se déplacer le long du bord en passant derrière ses camarades.	Marcher en s'aidant des mains, des bras, marcher vite, faire des pas de géant en avant, en arrière.  Se déplacer avec appui sur les épaules des voisins.
<b>3. Passer sous les lignes d'eau en soufflant.</b>	<b>Jeu du héron et des poissons (MP)</b> : 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. <b>Le parcours de l'homme-grenouille (PP et MP)</b> : Se déplacer le long du mur en passant sous différents obstacles.	Inspirer par la bouche avant de mettre la tête sous l'eau. Se déplacer le long des murs avec les épaules immergées.
<b>4. Se redresser.</b>	<b>La pêche à l'oursin (MP)</b> : 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.	Inspirer, bloquer sa respiration. Immerger le visage dans l'eau, mettre les genoux contre la poitrine, tenir les jambes avec les mains. Compter jusqu'à 3.
<b>5. Terminer le parcours en marche arrière.</b>	<b>Jacques a dit (PP)</b> : 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 à terre ou les deux, etc. <b>Le petit train cf situation 2</b>	
<b>6. Sortir par l'échelle.</b>	<b>Chasse au trésor sur l'eau (PP) cf1</b>	



DIPLÔME DE NATATION



Décerné à.....

Le .....

Signature:



But

Situations possibles

Conseils, démonstrations

Niveau 2 : Le canard (MP)

But	Situations possibles	Conseils, démonstrations
1. Sauter dans l'eau .	<b>Les grenouilles (PP ou MP)</b> : Sauter de plus en plus loin (impulsion). 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. Sauter vers l'eau.
2. Regagner le bord en position horizontale et en soufflant.	<b>Jeu du radeau (PP)</b> : Par 3, pousser le radeau (tapis) de l'autre côté de la rive en battant des pieds. <b>Jeu du plateau (PP)</b> : Relais en équipe pour transporter des objets en équilibre sur une planche. <b>Course des pédalos (PP)</b> : Un enfant court dans l'eau, son binôme se trouvant derrière lui, mains sur ses épaules, allongé sur le ventre et se laissant flotter.	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.
3. Rejoindre l'échelle et remonter.	<b>La marche de l'échelle (MP)</b> : Par 2, chacun d'un côté, les élèves descendent le long de l'échelle et vont toucher la marche la plus basse possible (avec la main, le pied).	
4. Entrer dans l'eau et se déplacer en GP avec ou sans support.	<b>Jeu du saute-mouton (GP)</b> Se déplacer le long du bord en passant derrière ses camarades. <b>Les lapins chasseurs (GP)</b> : Par 2, le long du bord, en s'aidant de la « goulotte », le chasseur doit attraper le lapin ( variable : qui doit passer de l'autre côté de la ligne d'eau pour lui échapper.)	Se déplacer avec appui sur les épaules des voisins.  Utiliser bras et jambes pour avancer plus vite, y compris sous l'eau.
5. Sortir de l'eau seul (GP).	En lien avec les autres situations mises en place	

**Parcours ludiques individuels (MP)** : Sauter dans un cerceau, se déplacer en marche avant ou 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 se déplacer jusqu'à un objet , revenir le poser sur le bord. Choisir un mode de sortie.



DIPLÔME DE NATATION








Décerné à.....

Le .....

Signature:

# EVALUATION

- LE NIVEAU 2 CANARD VALIDE
- LE PALIER 1 DE L' AISANCE AQUATIQUE

Paliers	<b>1</b> Entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et sortir seul de l'eau.			
				
Continuum d'acquisitions	Entrer seul dans l'eau.	Sortir seul de l'eau.	Se déplacer avec les épaules immergées.	Immerger complètement la tête.
	 <b>1</b>	 <b>2</b>	 <b>3</b>	 <b>4</b>



Niveau 3 : Le pingouin

But	Situations possibles	Conseils, démonstrations
<p><b>1. Sauter ou chuter dans l'eau et se laisser remonter passivement.</b></p>	<p><b>Les statues (à fleur d'eau, MP)</b> Se laisser tomber en avant ou en arrière, faire l'étoile et flotter 5 secondes avec des objets flottants</p> <p><b>Le bûcheron (à fleur d'eau, MP)</b> Les enfants sont des troncs d'arbres et tombent à un signal sonore du bûcheron.</p> <p>Possibilité d'installer un tapis en débord pour être à fleur d'eau.</p>	<p>Garder le corps droit et se laisser tomber en avant ou en arrière (bras le long du corps), les pieds joints. Garder toujours la tête droite.</p>
<p><b>2. Se déplacer quelques mètres sans support.</b></p>	<p><b>Le dauphin (MP) :</b> 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.</p> <p><b>Le trésor des castors (MP)</b> 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.</p> <p><b>Jeux de loup dans l'eau (GP) :</b> Les moutons se sauvent en nageant (avec ou sans cabane), le « loup coupé » est aussi une possibilité, etc.</p> <p>Possibilité d'aménager le grand bain avec des perches tendues au dessus des lignes d'eau pour réduire l'espace.</p>	<p>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. 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.</p>
<p><b>3. Ramasser un objet lesté en s'aidant de la perche, le déposer sur le bord.</b></p>	<p><b>Les hommes-grenouilles (MP et GP) :</b> 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 : ok - 🕒📖 - 🕒👤), gestes qui doivent être reproduits en arrivant à la surface (transmettre un mot, un message, une lettre dessinée dans le dos).</p>	<p>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.</p>
<p><b>4. Tenir au moins 2 équilibres pendant plusieurs secondes.</b></p>	<p><b>La loutre de mer (PP) :</b> 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.</p> <p><b>Les statues (MP) :</b> Se laisser tomber en avant ou en arrière, faire l'étoile et flotter 3 s sans matériel.</p> <p><b>Jacques a dit: cf plus haut</b></p> <p><b>Le castor (MP)</b> Le chasseur doit attraper des castors qui, pour lui échapper, peuvent faire l'étoile ou atteindre des refuges flottants.</p>	<p>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.</p> <p>Pour l'étoile ventrale, immerger le visage et regarder le fond du bassin. Pour l'étoile dorsale, regarder vers le haut, oreilles dans l'eau, ventre sorti à la surface de l'eau.</p>

**Parcours ludique: (MP)** Par 2 (l'un fait, l'autre observe), avec des critères précis (5 secondes, battements, cerceau). Sauter en « i », faire l'étoile pendant 5 s, se déplacer sur le ventre en battant des jambes, passer dans un cerceau, rapporter un objet du fond de l'eau pour le donner à son camarade qui va le redéposer au fond.



DIPLÔME DE NATATION



**Niveau 3 – Le pingouin**

Décerné à.....

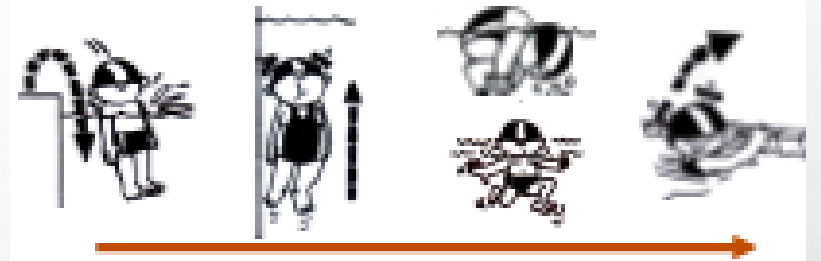
Le .....

Signature:

# EVALUATION

- LE PALIER 3 PINGOUIN VALIDE LE NIVEAU 2 DE L' AISANCE AQUATIQUE
- POSSIBILITÉ DE PASSER LE PASS-NAUTIQUE

**2** Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul.



Toucher le fond avec les pieds,

Puis se laisser remonter passivement.

A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds,

Puis se laisser remonter passivement.



5

6

7

8

**Pass nautique** ( avec ou sans gilet ) : Il peut être passé dès le cycle 2 et permet l'accès à la pratique des activités nautiques.

## Pass nautique

1. Effectuer un saut dans l'eau.
2. Réaliser une flottaison sur le dos (5 s)
3. Réaliser une sustentation verticale.
4. nager sur le ventre pendant 20 m.
5. Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

vidéo du test:

<https://tube-cycle-3.apps.2education.fr/w/iKHq1eAZvo9nUG36rpEsGq>



## Niveau 4 : La loutre (GP)

But	Situations possibles	Conseils, démonstrations
1. Entrer dans l'eau par la tête.	<p><b>Le sous-marin (GP)</b> : Un élève plonge et doit remonter exactement à l'endroit où un objet flottant a été déposé ou lancé.</p> <p><b>Le cerceau: GP</b>: Un élève plonge la tête en premier dans un cerceau.</p>	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.
2. Nage ventrale sur 10 m.	<p><b>L'épervier (MP, GP)</b> : cf précédemment</p> <p><b>Le béret (GP)</b> : 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.</p> <p>Travail de la poussée: <b>Les 4 coins (MP)</b>, 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 au moment où celui-ci cherche à échanger la sienne avec un troisième joueur.</p>	<p>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.</p> <p>Prendre de l'élan par une poussée très forte des deux pieds sur le mur, le corps ramassé. Mettre le visage dans l'eau après la poussée. Tendre les bras loin devant soi, serrer les jambes. Bloquer la respiration. Bras le long du corps/bras devant.</p>
3. Récupérer un objet lesté avec au fond du bassin avec ou sans aide.	<p><b>La cage aux requins (GP)</b> : 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.</p> <p><b>Le béret (GP)</b> : À 4 plus 1 meneur, avec un objet au fond de l'eau à rapporter dans son équipe,</p> <p><b>Le radeau des pirates (GP)</b> : 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.</p>	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.
4. Se retourner et flotter sur le dos quelques secondes.	<p><b>Les étoiles GP</b>: Enchaîner une étoile ventrale (5 secondes), une étoile dorsale (5 secondes) et une demi vrille. (GP)</p> <p><b>Le requin gourmand (MP)</b> : Le requin doit toucher les poissons. Lorsqu'un poisson est touché, s'il ne veut pas être mangé et devenir requin à son tour, il doit préparer une crêpe au requin : il doit laisser cuire la crêpe 5 secondes d'un côté (étoile ventrale), la faire sauter (1/2 vrille) et la faire cuire 5 secondes de l'autre côté (étoile dorsale).</p>	Garder la position allongée lors du changement d'équilibre. Garder la tête dans le prolongement du corps : éviter de la relever. 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.
5. Revenir au bord et sortir seul.	<p><b>Le dernier (GP)</b>: Départ à 3 ou 4 depuis le bord, au signal ne pas être le dernier à sauter dans l'eau (droit comme un « i »). Revenir au bord et sortir</p> <p>En lien avec les autres situations</p>	

**Parcours aquatique (GP) : Sauter comme un « i », passer dans un cerceau lesté, faire le tour de la cage, ramasser un objet, etc.**



DIPLÔME DE NATATION



Décerné à.....

Le .....

Signature:

# EVALUATION

- LE NIVEAU 4 LOUTRE VALIDE LE PALIER 3 DE L' AISANCE AQUATIQUE

**3** Entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface, parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface, regagner le bord et sortir seul.



Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos,

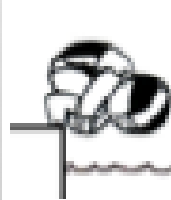
Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur.

S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras.

S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps.

Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager.

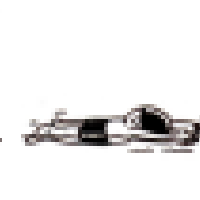
Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide.



9



10



11



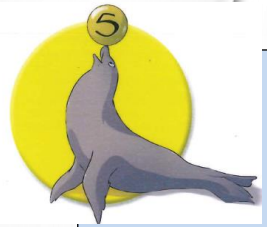
12



13



14



But

Situations possibles

Conseils, démonstrations

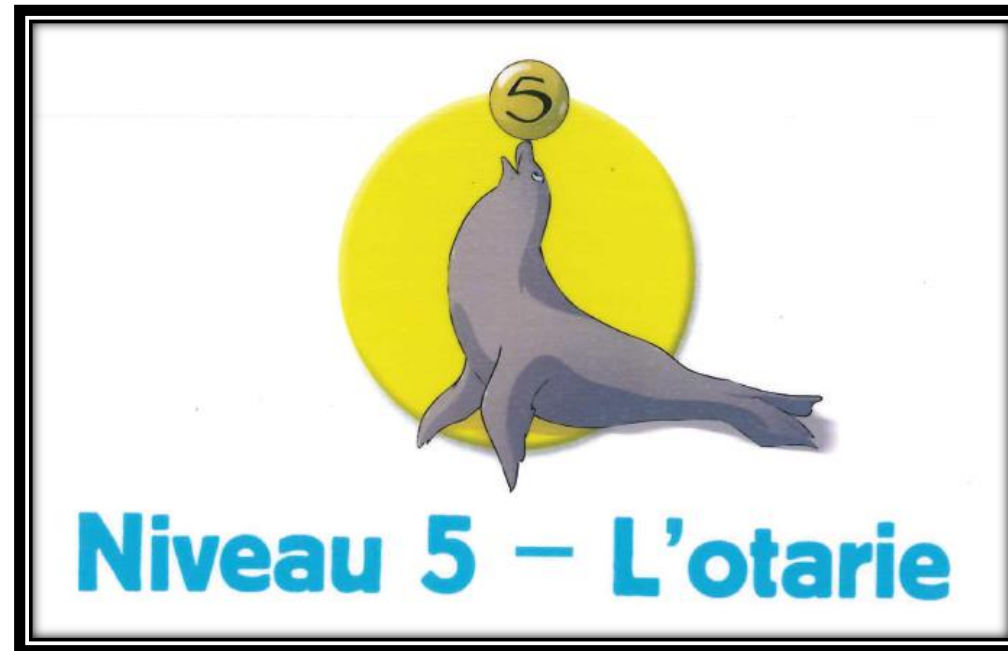
Niveau 5 : L'otarie (GP)

But	Situations possibles	Conseils, démonstrations
1. Plonger.	<p><b>Travail du plongeur: Plonger départ accroupi. (GP)</b></p> <p><b>Vers la natation synchronisée (GP)</b> 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.</p>	<p>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.</p>
2. Nager 20 m sur le ventre, avec bras et jambes, en soufflant dans l'eau.	<p><b>Le ballon chronomètre (GP)</b> 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.</p> <p><b>Nage à deux (GP)</b> 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.</p>	<p>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).</p> <p>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.</p>
3. Revenir en nage dorsale (10 m).	<p><b>Travail de la glissée dorsale:</b> Glisser sur le dos en gardant le ventre à la surface. (GP)</p> <p><b>Le duo (GP)</b> : Par deux, chaque élève allongé sur le dos nage une dizaine de mètres, puis lâche l'objet flottant qu'il tient pour attraper celui de l'autre.</p> <p><b>Nage dorsale</b> : Réaliser une coulée dorsale et enchaîner en dos crawlé, sans temps d'arrêt, sur 10 mètres. (GP)</p>	<p>Remonter les pieds et pousser suffisamment sur le mur. Profiter de la poussée pour s'allonger et garder une position horizontale. Tenir cette coulée. Garder une trajectoire perpendiculaire au mur.</p>
4. Faire un plongeur canard et ramener un objet lesté au bord.	<p><b>Le béret (GP)</b> : À 4 plus 1 meneur, avec un objet au fond de l'eau à rapporter dans son équipe, en utilisant le plongeur canard.</p> <p><b>Travail du plongeur canard:</b> plonger en canard et se diriger vers un objet lesté</p>	<p>Rentrer la tête. Basculer le tronc. Descendre verticalement et non à l'oblique (jambes tendues à la verticale).</p>

Parcours possible: plonger, se déplacer 20 mètres en nage ventrale, avec une respiration aquatique, récupérer un objet lesté en GP après un plongeur canard et le ramener au bord. Parcourir 10 mètres en nage dorsale, en utilisant bras et jambes.



DIPLÔME DE NATATION



Décerné à.....

Le .....

Signature:

# EVALUATION

- POSSIBILITÉ DE FAIRE PASSER L'ASNS
- VOIR NIVEAU DAUPHIN



**Niveau 6 :  
Le dauphin (GP)**

But	Situations possibles	Conseils, démonstrations
1. Plonger.	<b>Plonger départ debout. (GP)</b>	Accepter le déséquilibre. Tendre le corps et les jambes à l'entrée dans l'eau. Rentrer la tête pour éviter le « plat ». Glisser longtemps.
2. Nager 25 m en crawl.	<b>Nage ventrale:</b> Sur le ventre, nager en crawl pendant au moins 30 mètres. Respirer sur le côté tous les trois mouvements de bras. (GP)	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.
3. Nager 25 m en dos crawlé.	<b>Nage dorsale :</b> Se déplacer sur le ventre et/ou sur le dos, avec des mouvements alternés et en inspirant chaque fois qu'une main touche une cuisse. (GP)	Coordonner la respiration avec les mouvements de bras. Se déplacer suffisamment et avec efficacité.
4. Faire un plongeon canard.	<b>Travail du plongeon canard:</b> plonger en canard et se diriger vers un objet lesté	Rentrer la tête. Basculer le tronc. Descendre verticalement et non à l'oblique (jambes tendues à la verticale).
5. Remonter un mini mannequin et le tracter sur 8 m.	<b>Vers le sauvetage:</b> Plonger en canard, saisir le mannequin et le maintenir hors de l'eau pendant 5 secondes (GP).	Se mettre à la verticale, atteindre 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.

**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.

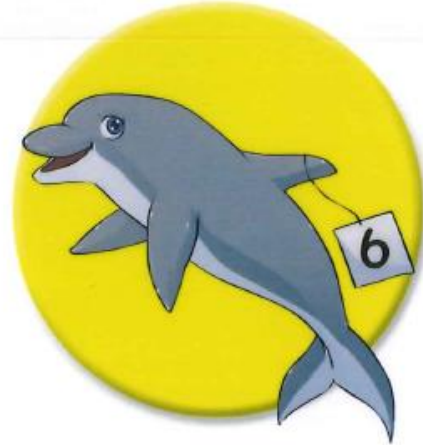
**Les courses-relais** Avec ou sans objet à transporter, avec ou sans contrainte(s) pour le transport de l'objet (contact avec une partie du corps, avec l'eau), contrainte(s) pour le passage de l'objet, avec ou sans tâche à réaliser (parcours plus ou moins libre), avec ou sans nage(s) imposée(s), durée 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** 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).



DIPLÔME DE NATATION



**Niveau 6 – Le dauphin**

Décerné à.....

Le .....

Signature:

# EVALUATION: PASSAGE DE L'ASNS

## ASNS

1. Entrer dans l'eau en chute arrière.
2. Se déplacer sur 3,5m.
3. Franchir en immersion complète un obstacle sur une distance de 1,5m.
4. Se déplacer sur le ventre sur 20m.
5. Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical (15 s) puis terminer la distance.
6. Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer à une position dorsale.
7. Se déplacer sur le dos sur 20m.
8. Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical (15 s) puis terminer la distance.
9. Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle.
10. Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.
11. S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.

Vidéo du test:

[https://www.youtube.com/watch?v=r\\_iz\\_8MdFgo](https://www.youtube.com/watch?v=r_iz_8MdFgo)

Activités complémentaires:

# NATATION ARTISTIQUE

**Natation artistique - « S'exprimer devant les autres par une prestation artistique ou acrobatique »**

**C3** : - Utiliser le pouvoir expressif du corps de différentes façons et oser exploiter les différentes possibilités de son corps.

- Enrichir son répertoire d'actions afin de communiquer une intention ou une émotion.
- Affiner les différentes formes explorées pour exprimer, impressionner, performer.
- S'engager dans des actions artistiques ou acrobatiques destinées à être présentées aux autres en contrôlant risques et émotions.
- Se concentrer avant la prestation et pendant la prestation.
- Accepter de tenter des figures ou formes réalisables, les répéter pour s'améliorer, les agencer pour produire un effet.

**C2** - Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprises ou en présentant une action inventée.

- S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.

# WATER-POLO

## **Water-polo Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel**

**Cycle 2 :** Dans des situations aménagées et très variées

- S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu.
- Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples.
- Connaître le but du jeu.
- Reconnaître ses partenaires et ses adversaires.

**Cycle 3 :** En situation aménagée ou à effectif réduit,

- S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.
- Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.
- Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.
- Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.
- Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.

# SAUVETAGE AQUATIQUE

- UNIQUEMENT CYCLE 3:

- Agir dans le milieu de façon efficace pour garantir sa sécurité et secourir autrui
- Apprendre à porter secours dans un milieu particulier
- Maîtriser le milieu aquatique
- Connaître l'océan dans le cadre du sauvetage côtier

# FAQ

Que faire avec des élèves nageurs? activités annexes: courses, water polo, natation synchronisée, sauvetage.

Comment rendre un battement efficace: non pédalage

Comment faire pour qu'un enfant s'allonge?

Comment organiser notre espace si on n'a pas de bord ?

Comment faire avec un enfant qui ne veut pas entrer dans l'eau?

Sécurité : comment observer les autres et corriger un élève?

Communication: comment se faire entendre?

Peut-on faire une récréation?

Peut-on utiliser le toboggan?

Comment les groupes sont-ils répartis?