

# PROJET PEDAGOGIQUE PISCINE DES EBEAUX



Illustrations réalisées par Valentin Stevenin  
Communauté de Communes du Pays de Cruseilles

# 1) Volet administratif

*Ce projet pédagogique a été réalisé par Mr Vincent MAUPU, responsable des Sports, et Mlle Mégane BUET, responsable Adjointe des piscines de la CCPC, en collaboration avec Mme Claudine DURAND, CPC EPS, et toute l'équipe de maîtres-nageurs du centre nautique Bernard Pellarin pour le contenu pédagogique, ainsi que Valentin Stevenin pour les illustrations*

## **La note de service de 2022 :**

Cette note de service définit :

- les 3 paliers pour développer l'aisance aquatique,
- le Pass'nautique : test nécessaire si activité nautique prévue dans l'année (cycle voile par exemple),
- l'ASNS : attestation de savoir nager en sécurité

## **Ressources**

Les documents nécessaires à la mise en œuvre pédagogique des séances de natation (démarche d'apprentissage, cahier du nageur, outils, suivi des élèves, fiche sanitaire...) sont disponibles sur le site de la circonscription :

<https://portail-ressources-education-dsden74.web.ac-grenoble.fr/circonscription-saint-julien>

Ne pas hésiter à anticiper les séances en réalisant un travail en amont en classe avec les élèves à l'aide de carnet du nageur, et en projetant les schémas des bassins que vous trouverez dans ce document.

## **Fiche sanitaire**

Lors de la première séance, il est important d'apporter la fiche sanitaire complétée et signée au Maître-Nageur. Pourquoi ? Permettre aux MNS d'avoir connaissance des éventuels problèmes de santé des élèves et d'intervenir de manière adaptée si un accident devait se produire.

## **Communication**

La communication avec les deux chefs de bassin peut s'effectuer lors de la séance de natation ou par mail.

Vincent Maupu : [v.maupu@ccpaysdecruseilles.org](mailto:v.maupu@ccpaysdecruseilles.org)

Mégane Buet : [m.buet@ccpaysdecruseilles.org](mailto:m.buet@ccpaysdecruseilles.org)

## **En cas d'annulation**

Prévenir les chefs de bassin (adresses ci-dessus)

Prévenir le transport : Julien Coupat : [j.coupat@ccpaysdecruseilles.org](mailto:j.coupat@ccpaysdecruseilles.org)

## 2) Organisation du projet

### De l'aisance aquatique au savoir-nager en sécurité et au-delà : un parcours de formation pour devenir nageur

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 de l'éducation physique et sportive. **Dans cette perspective, l'École apporte une contribution majeure à l'acquisition de l'aisance aquatique.** Celle-ci se définit comme une première expérience positive de l'eau qui fonde la capacité à agir de façon adaptée dans une diversité de situations rencontrées en milieu aquatique.

Dans le respect des programmes de l'Éducation Nationale, le projet pédagogique sera mis en place pour les classes de la petite section jusqu'au CM2 (dans la mesure des créneaux disponibles) **avec pour objectif principal : l'aisance aquatique ; qui se finalisera par l'obtention du savoir-nager en sécurité (ASNS), visé en fin de cycle 3 ([=> voir circulaire de 2022](#))**

#### La démarche pédagogique

Afin d'aider les professeurs des écoles dans leur mission d'enseignement de la natation, nous avons mis en place un projet pédagogique qui permettra la collaboration entre les différents partenaires au service des élèves.

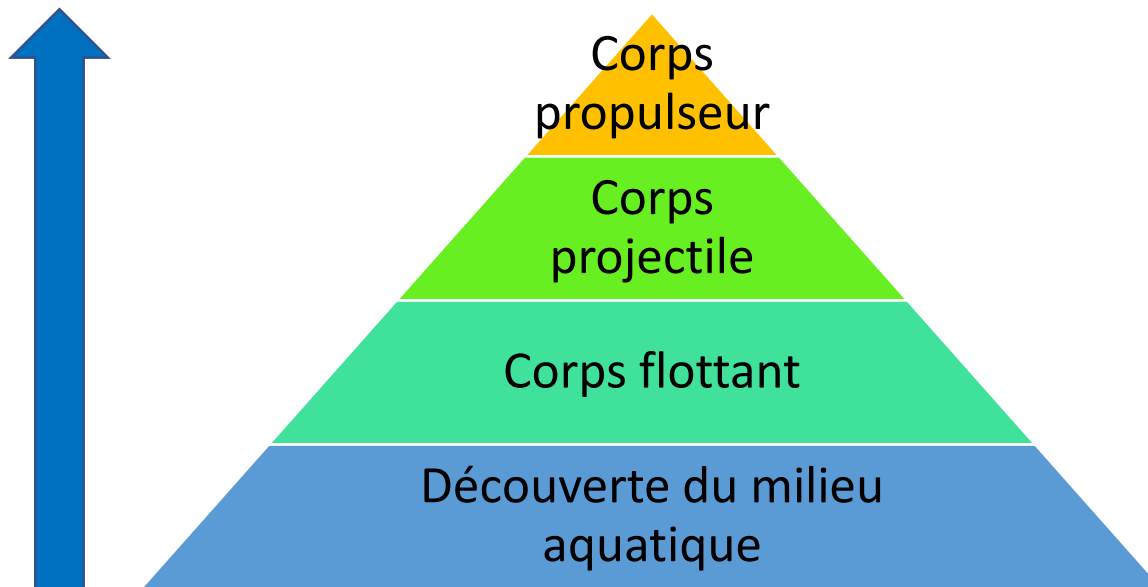
Ce projet pédagogique propose aux enseignants des situations visant à instaurer une progressivité dans leur séance, ainsi qu'une évaluation commune correspondant aux attentes de l'Éducation nationale. Ce projet balisera et rythmera l'apprentissage du savoir nager de l'école maternelle à l'école élémentaire et accompagnera chaque élève dans la découverte de ce nouvel environnement.

**Ce projet est un guide qui doit permettre d'aider les enseignants à construire leurs séances en amont (à l'aide des parcours et fiches actions).**

### Ressources didactiques

La construction du nageur s'effectue en plusieurs étapes qui se succèdent dans le temps et que l'on peut représenter sous la forme d'une pyramide. Chacune de ces étapes se traduit par des acquisitions qui sont indispensables à la progression du futur du nageur. Information complémentaire ici :

[\(VIDÉO\) Apprendre à nager – un film qui bouscule les idées reçues - EPS & Société \(epsetsociete.fr\)](http://epsetsociete.fr)



### Support pédagogique : Cahier pédagogique

Nous utilisons 2 supports pédagogiques :

- **Ce projet pédagogique destiné aux enseignants et MNS qui comprend :**
  - Une fiche sanitaire
  - Une feuille avec objectif, une hiérarchisation des compétences à acquérir ainsi que des critères de réussites pour chaque palier
  - Un aménagement de bassin spécifique et évolutif
  - Une grille de suivi des élèves

- **Le livret de natation destiné aux élèves pour la préparation et le suivi de leur apprentissage**  
Pendant le cycle de natation, nous invitons les enseignants à utiliser ce « LIVRET DE NATATION » pour rendre l'apprentissage ludique et interactif. Chaque niveau sera illustré par 2 personnages, Kali et Théo, qui évolueront en fonction des différentes tâches de cet apprentissage. Ce livret donne aux enfants la possibilité de voir leur progression. Il comporte plusieurs informations essentielles pour la pratique de la natation : le but de la natation scolaire, l'hygiène et la sécurité en piscine et les étapes qu'ils devront valider pendant leur cursus scolaire. Nous invitons les enseignants à mettre ce livret dans le dossier scolaire de l'enfant ; ce qui permettra d'avoir un suivi et une continuité dans les apprentissages de la PS au CM2.

### 3) Conditions d'enseignement

#### 1 - Conditions d'accueil

Les conditions d'accueil à la piscine se font dans le respect des textes de l'Éducation nationale :

- L'enseignement de la natation est dispensé aux enfants de grande section de maternelle au CM2 (sous réserve des créneaux disponibles).
- Le nombre de séances est porté à +/- 8 au total.
- La durée de la séance est d'une heure par classe soit 30 minutes par groupe.

La classe est divisée en deux groupes car la piscine est un bassin d'apprentissage de 72m<sup>2</sup> pouvant accueillir au maximum 18 élèves.

Première demi-heure	Seconde demi-heure
Groupe 1 : En séance de natation, « cf : <i>taux d'encadrement</i> »	Groupe 2
Groupe 2 : Avec un travail dans le couloir aménagé sous la surveillance de 2 parents	Groupe 1

#### 2 - L'encadrement et le rôle de chacun

##### **L'ENSEIGNANT**

La qualité de l'enseignement et la sécurité des élèves sont assurées par l'enseignant qui reste le seul responsable de la classe et responsable du contenu pédagogique. Nous lui proposons d'utiliser le projet pédagogique comme support pour ses séances.

##### **LES INTERVENANTS BENEVOLES AGREES ET NON AGGREGES**

L'encadrement des élèves est défini par classe sur la base suivante : (le taux d'encadrement ne tient pas compte de la présence d'un personnel qualifié et dédié à la surveillance).

	Taux d'encadrement par groupe-classe		
	d'élèves d'école maternelle	d'élèves d'école élémentaire	d'élèves d'école maternelle et d'école élémentaire
<b>moins de 20 élèves</b>	2 adultes au moins dont le professeur de la classe	2 adultes au moins dont le professeur de la classe	2 adultes au moins dont le professeur de la classe
<b>de 20 à 30 élèves</b>	3 adultes au moins dont le professeur de la classe	2 adultes au moins dont le professeur de la classe	3 adultes au moins dont le professeur de la classe
<b>plus de 30 élèves</b>	4 adultes au moins dont le professeur de la classe	3 adultes au moins dont le professeur de la classe	4 adultes au moins dont le professeur de la classe

Rôles et tâches des intervenants bénévoles agréés :

- ils assistent l'enseignant dans l'organisation et le déroulement des séances
- ils renforcent la sécurité, sans que leur rôle dans celle-ci soit indispensable
- ils ne peuvent pas se voir confier des tâches d'enseignement
- ils ne peuvent pas assumer la responsabilité d'un groupe en autonomie
- ils apportent leur aide à l'équipement des élèves et à l'installation des dispositifs matériels
- ils régulent les déplacements entre ateliers et la circulation des élèves dans ceux-ci (respect des intervalles, rappel des consignes, entretien des dispositifs matériels...)
- ils assistent, confortent, rassurent et sécurisent les élèves

Les accompagnateurs n'ayant pas d'agrément, assurent l'encadrement de la vie collective et ne peuvent pas accéder au bassin.

### **LE MAITRE NAGEUR**

La surveillance est obligatoire pendant toute la durée de la présence des classes dans le bassin et sur les plages, telle que définie par le plan d'organisation de la surveillance et des secours (POSS). Elle est assurée par un Maître-Nageur engagé par la CCPC, qui est exclusivement affecté à la surveillance et à la sécurité des activités, ainsi qu'à la vérification des conditions réglementaires d'utilisation de l'équipement et, par conséquent, ne peut pas simultanément remplir une mission d'enseignement.

### **3 - Bonnets et tenue**

#### **Tenue des élèves :**

Les élèves portent un maillot de bain ainsi qu'un bonnet de bain.

Pour aider un élève à mettre son bonnet de bain : vidéo ci-dessous, à partir de 15 secondes (gain de temps dans les vestiaires)

<https://www.youtube.com/watch?v=Zc9d3bFfTRw>

#### **Tenue des adultes :**

Les enseignants et les bénévoles agréés portent également une tenue de bain. Les bénévoles allant dans l'eau portent un bonnet de bain.

Les parents accompagnant uniquement pour l'aide aux vestiaires n'ont pas besoin d'avoir une tenue de bain.

## 4) Descriptif de l'établissement

### **1 - Visite des lieux**

Une visite est prévue en début de chaque année scolaire (date indiquée généralement par mail) pour les enseignants qui n'ont jamais proposé de cycle à la piscine des Ebeaux. Elle est l'occasion de comprendre l'organisation des vestiaires, des deux groupes, de la sécurité, de prendre connaissance du matériel disponible et de poser des questions.

Visite virtuelle avec le lien ou QR Code ci-dessous (=> voir la vidéo) ou



cF : site de la circonscription – informations enseignants – EPS – natation – les Ebeaux

### **2 - Les vestiaires**

Pour les classes de maternelle : utilisation d'un seul vestiaire par classe. Répartir les élèves en 2 groupes distincts dans le vestiaire avec le groupe 1 d'un côté et le groupe 2 de l'autre.

Pour les classes de CP à CM2 : Le premier vestiaire sera réservé aux garçons et le second aux filles. Afin de permettre à la classe suivante de se préparer, veuillez utiliser une moitié de vestiaire.

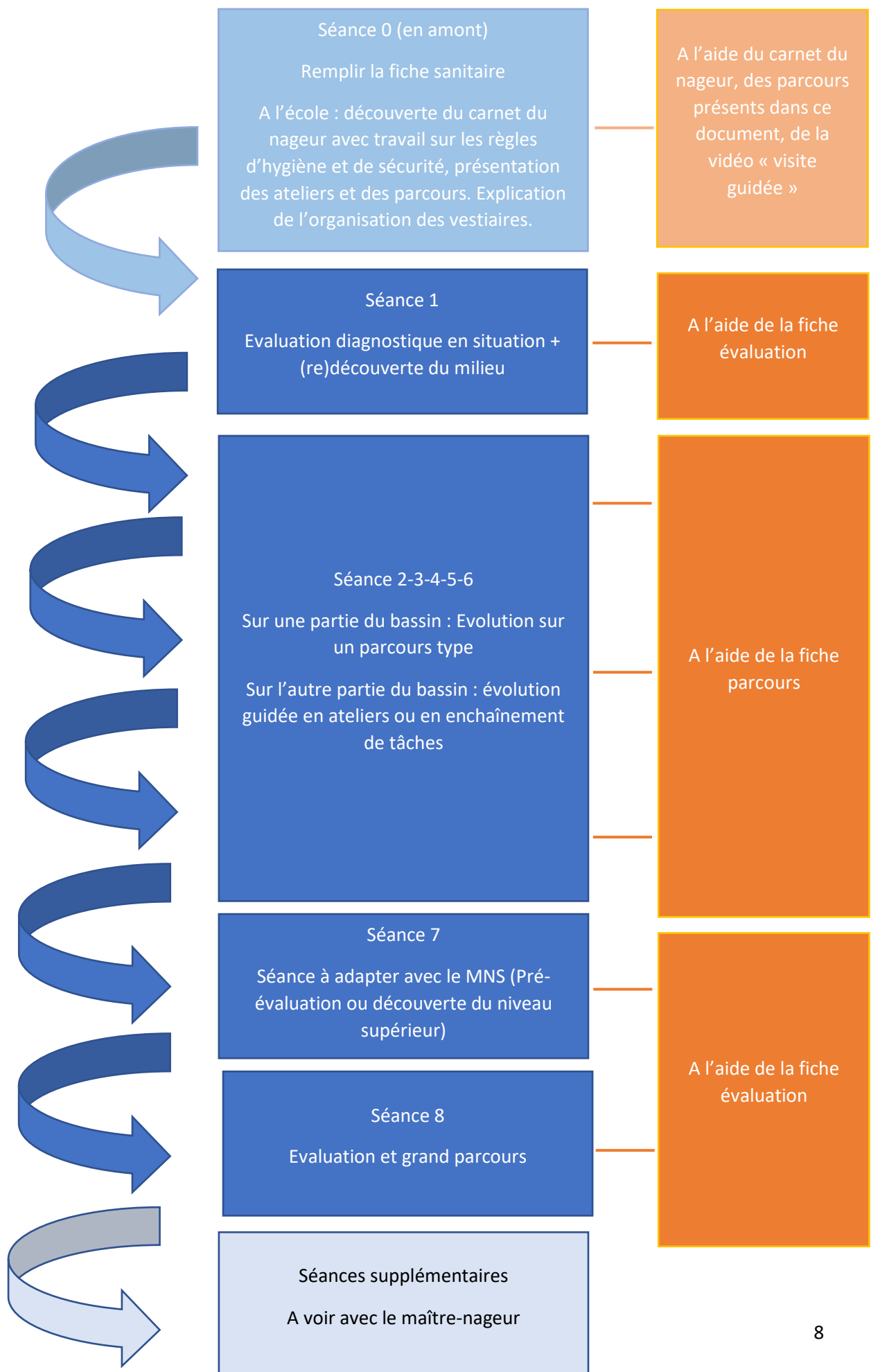
### **3 – Le Bassin**

La piscine des EBEAUX comporte 1 bassin de 2 à 3 lignes de 12m.

La piscine met à disposition son matériel pédagogique :

- Des perches pour des immersions ou pour délimiter un parcours.
- Une cage pour l'exploration de la profondeur, rochers, échelles
- Des planches, frites, pull buoy, tapis, cerceaux lestés ou non, des anneaux lestés.
- Un toboggan

## 5) Déroulement des séances







# Grille d'évaluation – suivi des élèves

*Disponible en format modifiable sur le site de la circonscription dans l'article « ressources pour enseigner »*

Repères pour l'aisance aquatique et paliers d'acquisitions qui permettent de situer l'élève en grande profondeur (au minimum taille de la personne avec le bras levé) et sans matériel de flottaison.

**Palier 1** : Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.

Objectifs :

- S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion
- Passer de l'appui à la suspension
- S'immerger
- S'immerger de plus en plus longtemps

**Palier 2** : Cette seconde étape nécessite de sauter ou chuter dans l'eau, à se laisser remonter, à flotter de différentes manières, à regagner le bord et à sortir seul.

Objectifs :


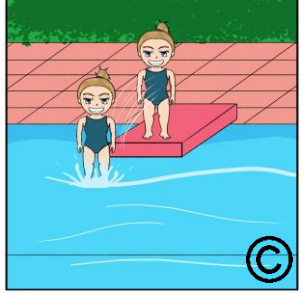



- Accepter l'action de l'eau sur son corps.
- Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau.



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

Objectifs :

- Accepter le déséquilibre et le changement de direction.
- Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons

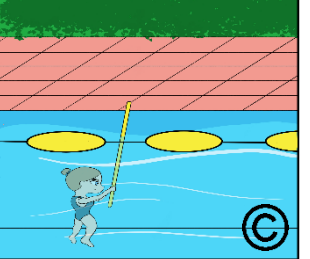
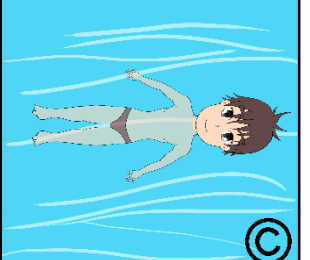
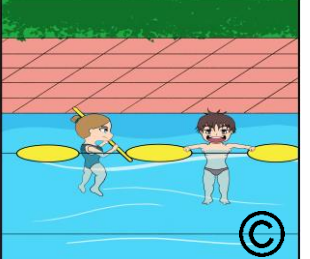



PALIER 1 <a href="http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/natation74/spip.php?rubrique37">http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/natation74/spip.php?rubrique37</a>				
	Actions	Critères de réussites	Objectifs	
1	Entrer seul dans l'eau par l'échelle	Entrer dans l'eau en autonomie en douceur	S'engager dans le milieu aquatique de différentes manières et découvrir une nouvelle locomotion	
	Entrer seul dans l'eau par un tapis dur	Entrer dans l'eau en autonomie en sautant		
	Entrer seul dans l'eau par un tapis mou	Entrer dans l'eau en autonomie en sautant		
	Entrer seul dans l'eau par le toboggan - Glisser assis - Glisser sur le ventre - Glisser sur le dos	Entrer dans l'eau en autonomie en glissant (par la tête, par les pieds)		
2	Sortir seul de l'eau par l'échelle	Sortir de l'eau en autonomie		
	Sortir seul de l'eau par le mur			

3	Se décaler au mur (petite/grande profondeur) (+/- : plus ou moins vite) (+) : croiser les copains	Se déplacer avec les épaules immergées	Passer de l'appui à la suspension	
4	Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes	Immerger la tête en passant sous un objet à la surface et expirer volontairement dans l'eau	S'immerger de plus en plus longtemps	

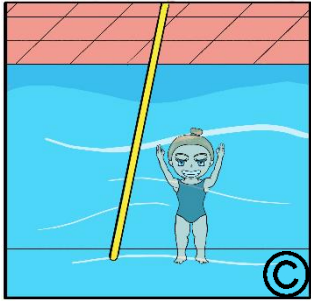
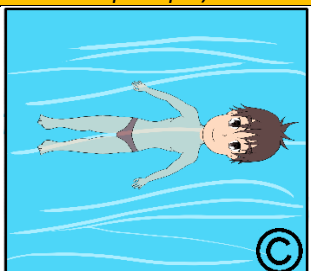
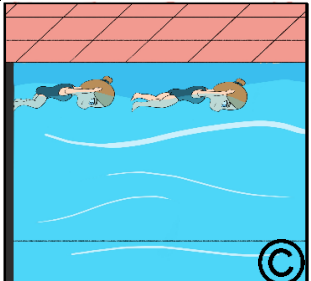
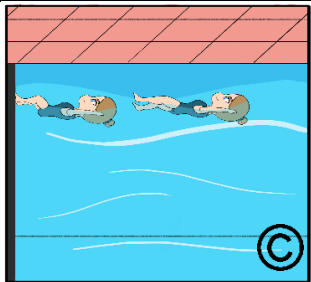
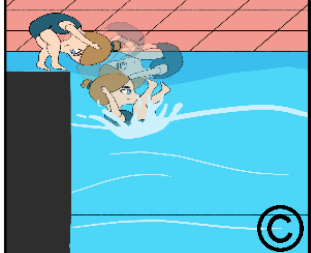
Validation du Palier 1

**Aller plus loin ...**  
*(Les exercices proposés ci-dessous ne font pas partie des paliers de l'aisance aquatique. Il s'agit de situations pédagogiques complémentaires permettant aux élèves une meilleure maîtrise du milieu aquatique)*

	Toucher le fond du bassin avec ou sans aide en petite profondeur et se laisser remonter	Descendre au fond de la piscine en ouvrant les yeux	Découvrir un nouvel espace aquatique Comprendre la remontée passive	
	Se laisser flotter dans une position libre (boule, étoile, autres) en petite profondeur pendant 3 secondes	Se laisser flotter la tête immergée	Comprendre que le corps flotte dans l'eau	
	Se déplacer le long de la perche  (+) : et passer de l'autre côté puis revenir	Se déplacer le long de la perche sans aide  (+) : passer sous la perche en expirant volontairement	Découvrir un nouvel espace aquatique Perdre les appuis plantaires	
3	Passer par le pont de singe la tête dans l'eau	Se déplacer à l'horizontal, le visage dans l'eau en expirant volontairement	Découvrir un nouvel équilibre	

Validation du niveau 1 (« 1<sup>er</sup> plouf ») sur la carte au trésor



PALIER 2				
	Actions	Critères de réussite	Objectifs	
5 & 6	Toucher le fond avec les pieds à 1m25 avec perche et se laisser remonter passivement  Variantes : Descendre dans la cage par les pieds/la tête Aller chercher un objet au fond	Se laisser remonter (être immobile) par l'action de l'eau dans une position libre pour revenir en surface	Accepter l'action de l'eau sur son corps	
	7 & 8	Effectuer un saut droit pour toucher le fond du bassin et se laisser remonter passivement puis revenir au mur en autonomie	Accepter l'immersion complète (corps gainé) et se laisser porter par l'eau (être immobile) dans une position libre pour revenir en surface	Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau
Aller plus loin ...				
<i>(Les exercices proposés ci-dessous ne font pas partie des paliers de l'aisance aquatique. Il s'agit de situations pédagogiques complémentaires permettant aux élèves une meilleure maîtrise du milieu aquatique)</i>				
	Tenir un équilibre ventral 5 secondes dans le grand bain	Être allongé sur le ventre/dos, corps tendu, tête alignée au corps et garder son air. Tenir la position 5 secondes	Comprendre que le corps flotte	
	Tenir un équilibre dorsal 5 secondes dans le grand bain			
	Réaliser une fusée ventrale (départ au mur) Sans actions propulsives	Actions simultanées de la poussée des jambes et du corps projectile (gainage) en position ventrale Tête alignée au corps Jambes serrées et tendues	Comprendre le corps projectile sur le ventre	
	Réaliser une fusée dorsale (départ au mur) Sans actions propulsives	Action simultanée de la poussée des jambes et du corps projectile (gainage) en position dorsale Tête alignée au corps Jambes serrées et tendues	Comprendre le corps projectile sur le dos	
	Faire un plongeon roulade	Regarder son nombril Se laisser rouler dans l'eau	Appréhender la chute en avant	

Validation du Palier 2

Validation du niveau 2 (« étoile de mer ») sur la carte au trésor



# Palier 2 : cette seconde étape nécessite de sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul

Séances 1, 2 - En moyenne profondeur (1m40) - Les élèves n'ont pas pied

**Zone 1** : parcours avec 3 niveaux de difficultés (objectif : entrer dans l'eau, se laisser glisser, se déplacer, sortir de l'eau)

**Zone 2** : « la chasse au trésor » (*nous vous invitons à ne pas utiliser de matériel de flottaison sur cette phase de l'apprentissage*)

Les élèves entrent dans l'eau par l'échelle et prennent un trésor dans le seau.

L'objectif : déposer le trésor dans leur coffre au trésor sans se faire repérer par les gardes => pour cela, il faudra se cacher à chaque tour de garde (=> immerger complètement la tête devant les plots).

Il est possible de se déplacer de différentes manières en fonction du niveau des élèves :

- 1) Au mur, debout, les épaules dans l'eau et croiser les copains au mur
- 2) Allongé en fusée sur le ventre avec une main au mur puis sans aide du mur
- 3) Allongé en fusée sur le ventre et passer dans les cerceaux immergés
- 4) Allongé en fusée sur le dos avec une main au mur puis sans aide du mur
- 5) Travail de remontée passive (avec échelle ou perche)

Séances 3, 4 - En moyenne profondeur (1m40/1m60) - Les élèves n'ont pas pied

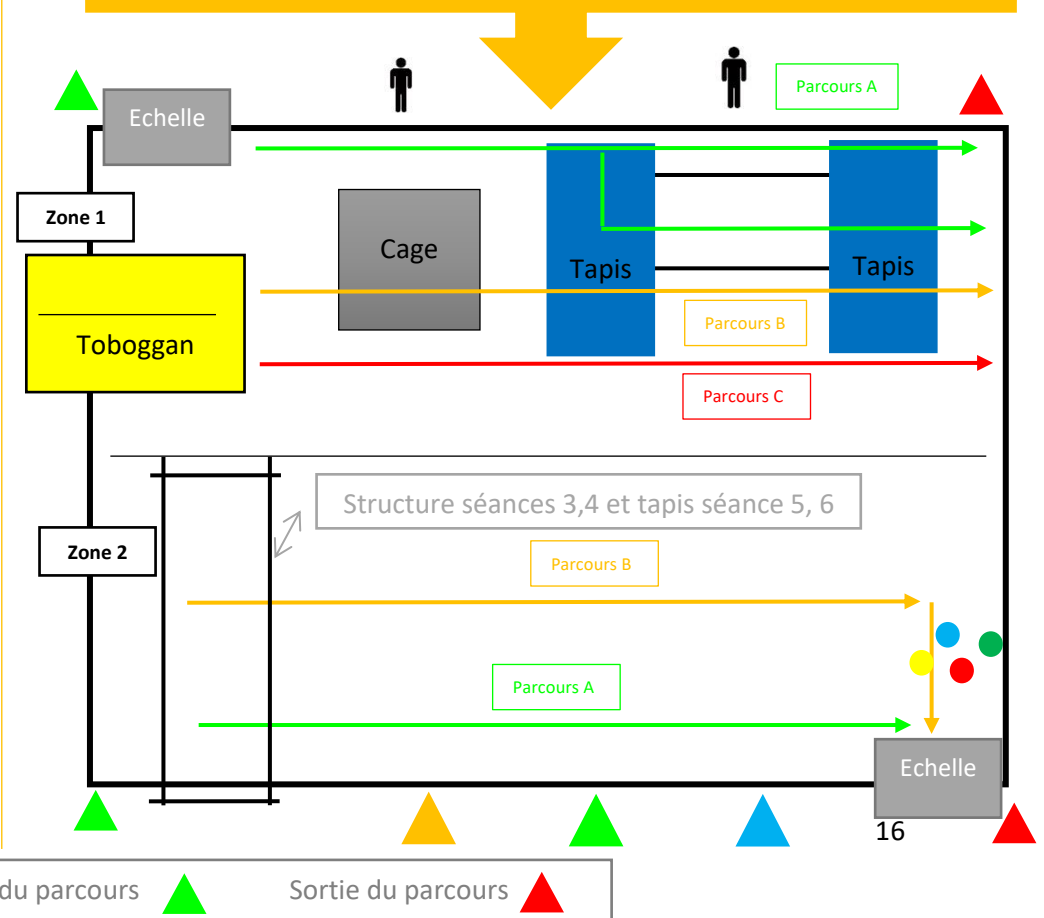
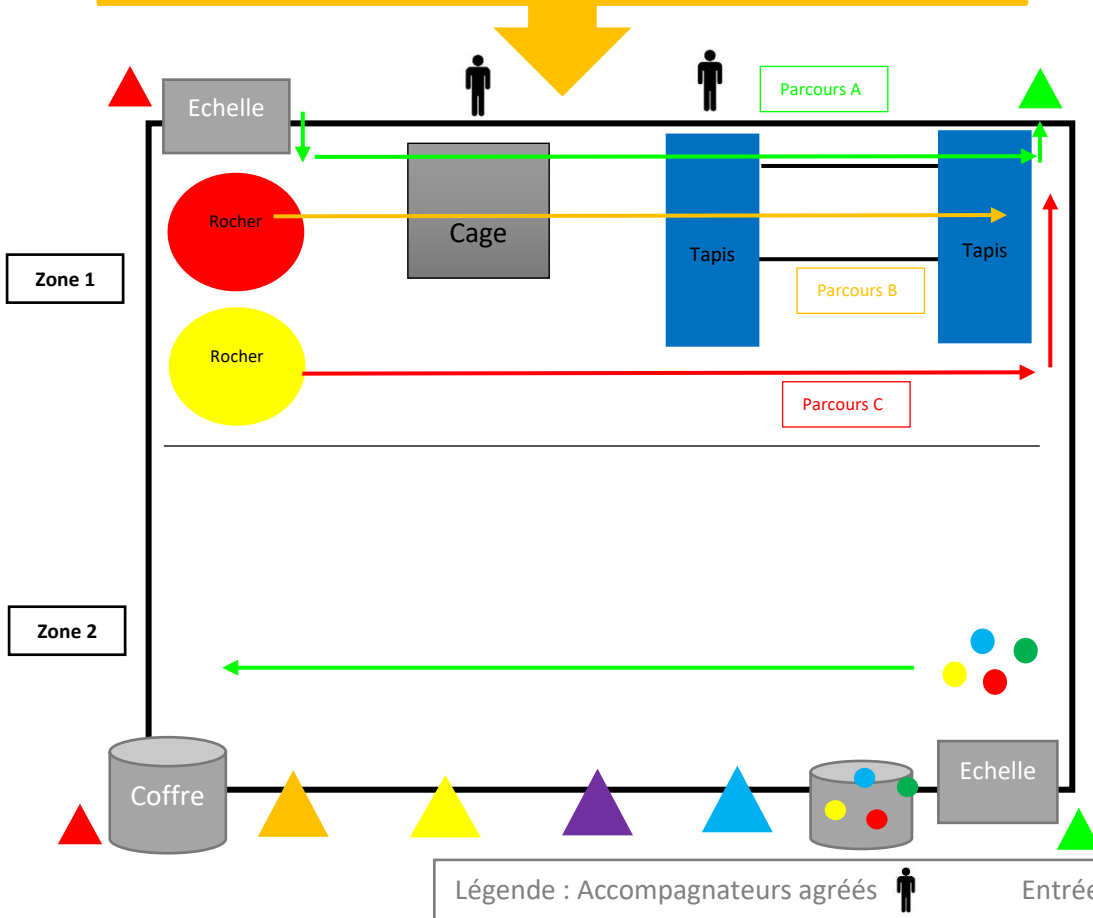
**Zone 1** : parcours avec 3 niveaux de difficultés (objectif : entrer dans l'eau, se laisser glisser, se déplacer, sortir de l'eau)

**Zone 2** : travail en parcours avec 2 niveaux de difficultés => départ en saut/chute arrière (en toute sécurité dans une structure adaptée), se déplacer sur le ventre/dos, puis aller chercher un objet au fond (à l'aide de l'échelle si besoin)


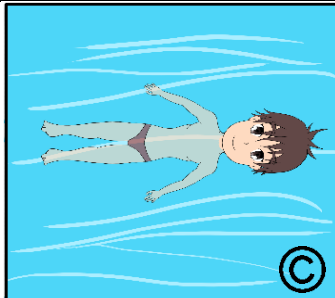
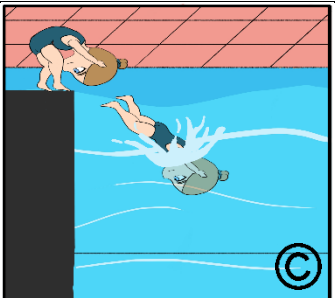
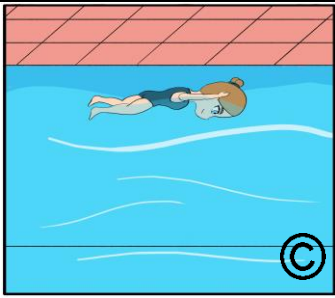
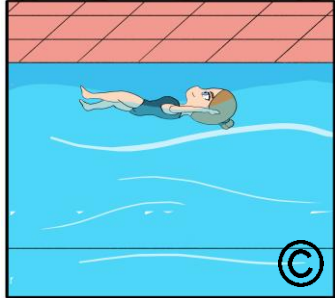
Séances 5, 6 - En moyenne profondeur (1m40/1m60) - Les élèves n'ont pas pied

**Zone 1** : idem

**Zone 2** : travail en parcours avec 2 niveaux de difficultés => départ plongeon roulade puis réaliser un départ en fusée (utiliser les plots comme repères pour se laisser glisser le plus loin possible sans bouger), se déplacer sur le ventre/dos, puis aller chercher un objet au fond (à l'aide de l'échelle si besoin)





PALIER 3				
	Actions	Critères de réussite	Objectifs	
9 & 10	Basculer en arrière puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur	Regarder son nombril Se laisser tomber dans l'eau en conservant la position groupée Puis se retourner dans l'eau	Accepter le déséquilibre et le changement de direction	
11	Tenir un équilibre ventral 10 secondes dans le grand bain	Être allongé sur le ventre/dos, corps tendu, tête alignée au corps et garder son air. Tenir la position 10 secondes	Comprendre que le corps flotte	
12	Tenir un équilibre dorsal 10 secondes dans le grand bain			
13	Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager	Entrer dans l'eau par la tête	Découvrir le corps projectile	
14	Parcourir 10m (en battements sur le ventre)	Être aligné (tête-tronc-jambe). <i>Aller vers : Bras tendus derrière la tête</i> <i>Avoir une propulsion efficace et sans reprise d'appui sur 10m. Expiration visible</i>	Découvrir le corps propulseur	
14	Parcourir 10m (en battements sur le dos)	Être aligné (tête-tronc-jambe). <i>Aller vers : Bras tendus derrière la tête</i> <i>Avoir une propulsion efficace et sans reprise d'appui sur 10m</i>	Découvrir le corps propulseur	

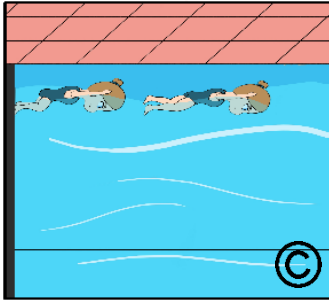
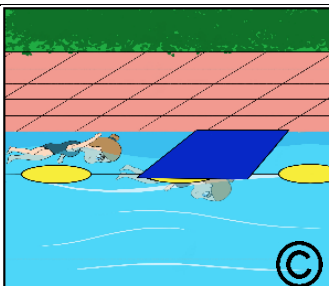
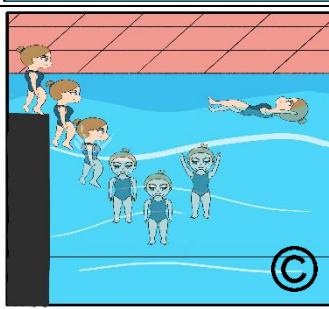
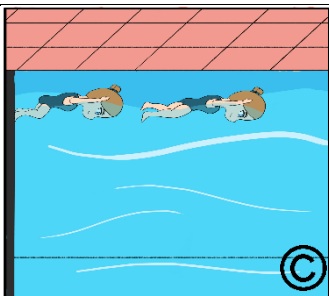
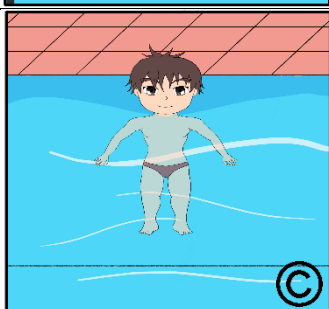
Validation  
du Palier 3

Et validation du niveau  
3 (« petit hippocampe »)  
sur la carte au trésor



Aller plus loin ...

(Les exercices proposés ci-dessous ne font pas partie des paliers de l'aisance aquatique. Il s'agit de situations pédagogiques complémentaires permettant aux élèves une meilleure maîtrise du milieu aquatique)

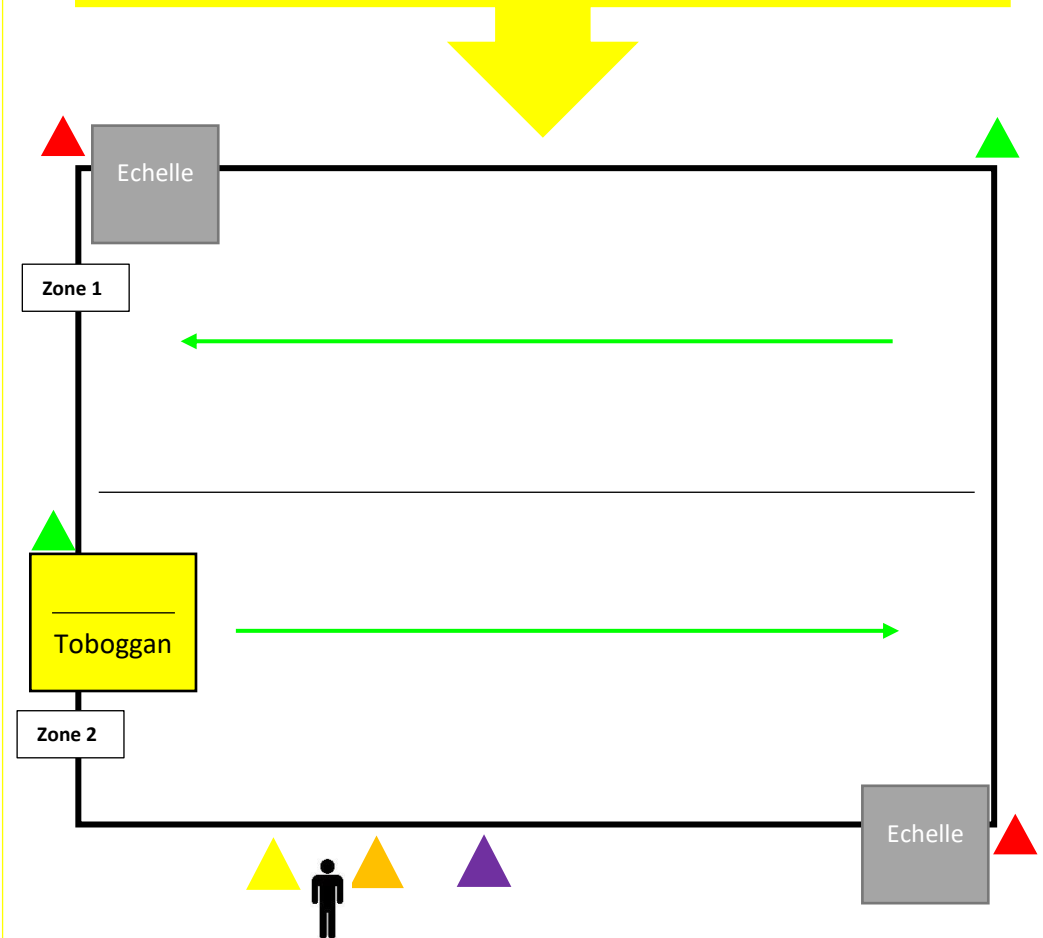
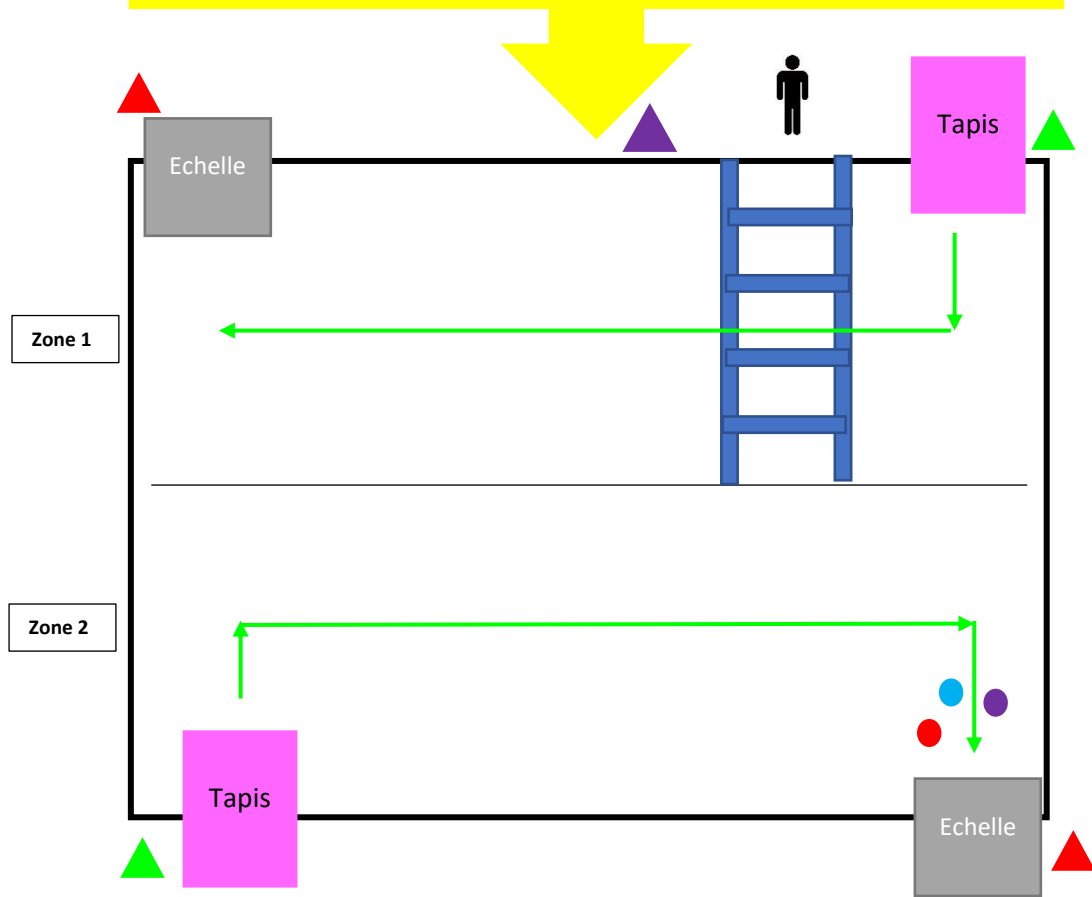
	<p>Effectuer une coulée ventrale sur 5m</p>	<p>Action simultanée de la poussée des jambes et du corps projectile (gainage) en position ventrale Tête alignée au corps Maintenir une propulsion efficace sur une courte distance</p>	<p>Comprendre que le corps doit être indéformable pour traverser l'eau</p>	
	<p>Se déplacer sur 3m et franchir en immersion complète un long obstacle (tapis, échelle)</p>	<p>Réaliser l'immersion sans reprise d'appui, ni aide extérieure</p>	<p>Retenir son souffle plus ou moins longtemps</p>	
	<p>Sauter en piquet et nager 12m sur le dos</p>	<p>Entrer dans l'eau aligné et gainé Se laisser remonter passivement S'allonger sur le dos et tourner les bras (rester aligné, bras collés aux oreilles)</p>	<p>Enchaîner une entrée dans l'eau en immersion complète + un déplacement</p>	
	<p>Réaliser une coulée ventrale et nager 12m sur le ventre</p>	<p>Actions simultanées de la poussée des jambes et du corps projectile (gainage) en position ventrale Tourner les bras sur le ventre <i>La respiration ne rentre pas encore en jeu</i></p>	<p>Comprendre le corps projectile puis propulseur</p>	
	<p>Réaliser un surplace de 15 secondes tête émergée</p>	<p>Rester à la surface la bouche en dehors de l'eau pendant 15 secondes</p>	<p>Être capable de rester en surface quelques secondes et s'orienter</p>	




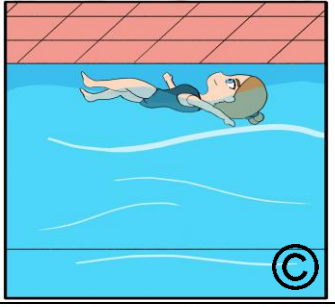
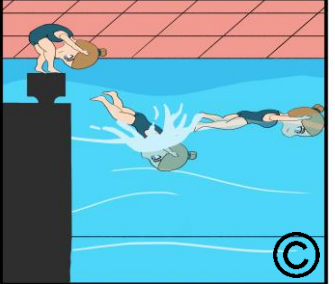
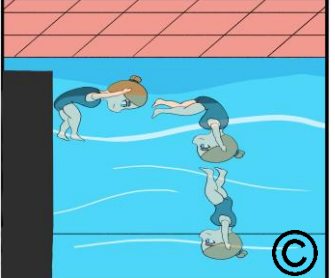
Palier 3 : cette dernière étape consiste à entrer dans l'eau par la tête, à remonter à la surface, à parcourir 10m en position ventrale, tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface, à regagner le bord et à sortir de l'eau

Séances 1, 2, 3 - En grande profondeur (1m60) - Les élèves n'ont pas pied  
 Zone 1 : chute arrière, passage sous l'échelle/sustentation entre les barreaux de l'échelle, étoile sur le dos devant le plot, déplacement dorsal (« fusée »)  
 Zone 2 : chute avant/plongeon, déplacement ventral (« fusée »), ramasser un objet et se laisser remonter

Séances 4, 5, 6 - En grande profondeur (1m80) - Les élèves n'ont pas pied  
 Zone 1 : coulée ventrale/dorsale, dos crawlé  
 Zone 2 : toboggan sur le ventre, coulée ventral (objectif de distance avec les plots) + crawl  
 Il est possible d'utiliser du matériel (frites, planches, petits pains) pour un travail technique du dos et crawl.



Légende : Accompagnateurs agréés  Entrée du parcours  Sortie du parcours 

Actions	Critères de réussite	
Nager 25m crawl (avec technique de bras et respiration)	Être allongé Tourner les bras Retour aérien en dehors de l'eau Respiration costale tous les 3 temps Expiration longue – inspiration courte	
Nager 25m dos sans rupture d'action motrice	Être allongé Bras tendus et collés aux oreilles Expiration lors du passage du bras à la verticale	
Plonger	Les bras sont allongés dans le prolongement du corps (derrière la tête) Menton-poitrine. Pousser avec ses jambes. Entrer dans l'eau en fusée	
Faire un plongeon canard	Regarder vers le fond Positionner ses bras au-dessus de la tête Battre des jambes	

Validation du niveau 4  
 (« anguille) sur la carte  
 au trésor



# Pour aller plus loin : devenir nageur

Séances 1, 2 - En grande profondeur (1m80) - Les élèves n'ont pas pied

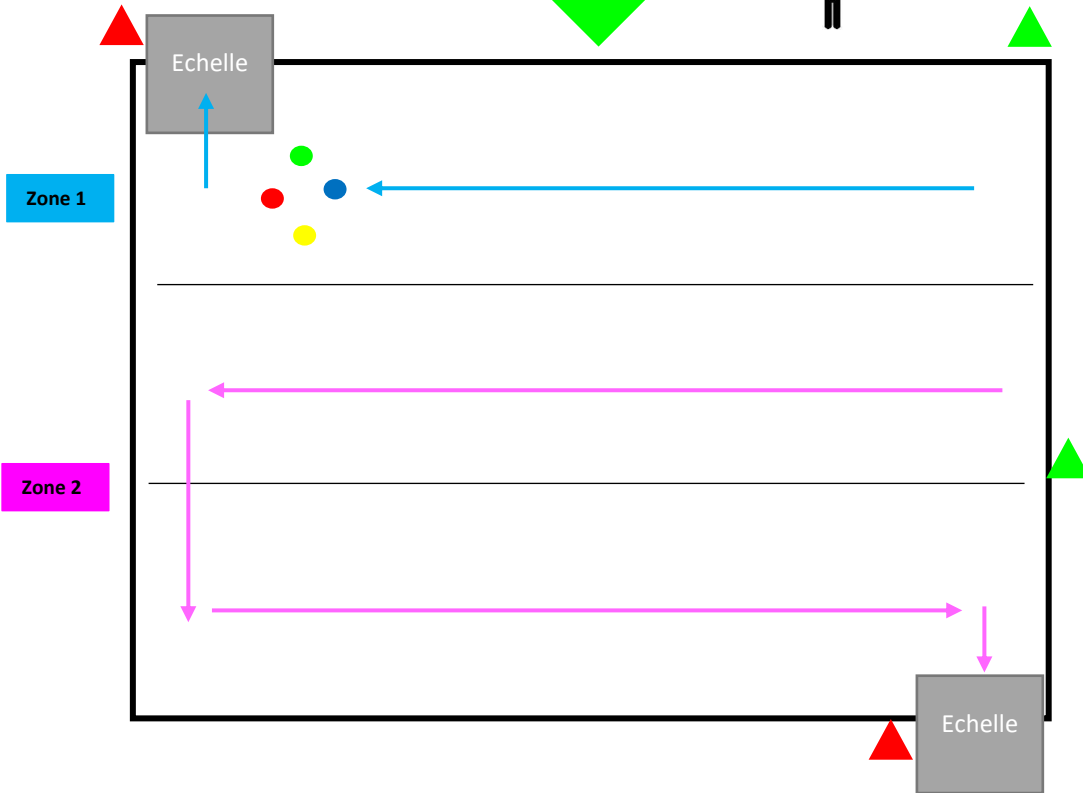
**Zone 1** : Réaliser une coulée dorsale, dos crawlé, plongeon canard pour récupérer un objet et se laisser remonter

**Zone 2** : Plongeon, déplacement ventral

Séances 3,4 - En grande profondeur (1m80) - Les élèves n'ont pas pied

**Zone 1** : idem

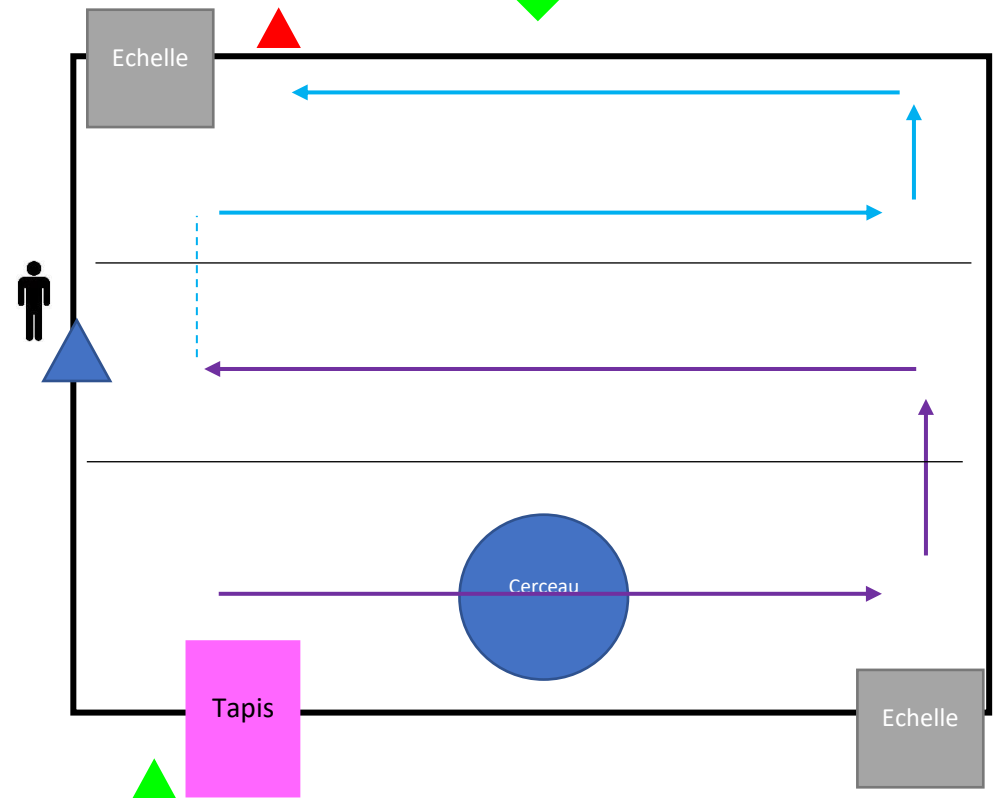
**Zone 2** : Plongeon depuis le grand mur, déplacement ventral



Séances 5, 6 - En grande profondeur (1m80) - Les élèves n'ont pas pied

Grand parcours : Entrée dans l'eau en chute arrière, passer dans un cerceau immergé, se déplacer sur le ventre, réaliser un surplage de 15 secondes devant le plot, se déplacer sur le dos, terminer par une flottaison dorsale pendant 15 secondes

Séance 7-8 – Nous proposons de faire le circuit de l'ASNS décrit ci-après



Légende : Accompagnateurs agréés

Entrée du parcours

Sortie du parcours

L'attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS) : une étape majeure du parcours de l'élève. L'acquisition du savoir-nager en sécurité est attestée par la réussite au test savoir-nager en sécurité. 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.



## Attestation du savoir-nager en sécurité - (ASNS)

Le professeur des écoles (et le professionnel agréé / le professeur d'éducation physique et sportive) certifient que l'élève

.....née le ...../...../.....

Maîtrise le savoir nager-nager en sécurité définit par l'arrêté du 28 février 2022.

Rappel du test :

Réaliser l'enchaînement sans pause, sans lunette, ni aide extérieure

Entrer dans l'eau en chute arrière

Nager 4m

Franchir un obstacle d'1,5m

Se déplacer 15m sur le ventre

Réaliser un surplace 15s

Se déplacer 20m sur le dos

Réaliser une étoile de mer sur le dos pendant 15s

Franchir un obstacle

Revenir au mur

Le ...../...../.....

Le

...../...../.....

Nom et signature  
*signature*  
du professeur  
agréé

Nom, titre et  
*du professionnel*

*(Facultatif)*

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

Accès aux activités nautiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs. La réussite au test Pass-nautique, permet l'accès aux activités nautiques et aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs.



## Test Pass-nautique

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 professeur des écoles (*et le professionnel agréé / le professeur d'éducation physique et sportive*) certifient que l'élève

.....née le ...../...../.....

Maîtrise le test du Pass nautique.

Rappel du test :

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.

Le ...../...../.....

Le

...../...../.....

Nom et signature

Nom, titre et

signature

du professeur

du professionnel

agréé

(Facultatif)

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