

# LIVRET PEDAGOGIQUE

# DEVENIR NAGEUR A L'ECOLE PRIMAIRE





# AISANCE AQUATIQUE

Le programme de l'aisance aquatique s'inscrit dans le cadre du **plan de prévention et de lutte contre les noyades** lancé en 2019 par le **Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse** et le **Ministère des sports**.

L'école, de par sa politique éducative sociale et de santé en faveur des élèves, joue un rôle majeur dans le déploiement de ce programme.

**L'aisance aquatique se définit comme « une expérience positive de l'eau qui fonde la capacité d'agir de façon adaptée dans une diversité de situations rencontrées en milieu aquatique ».**

Elle concerne en priorité les élèves entre **4 et 6 ans**. Néanmoins, il est possible de s'y référer à tout âge pour lever les blocages qui empêchent l'entrée ou la progression dans le savoir-nager.

L'acquisition de l'aisance aquatique sera effective lorsque l'élève :

- ✓ se sera approprié et acceptera l'action de l'eau sur son corps
- ✓ sera capable de s'orienter et d'évoluer dans le milieu pour se diriger là où il pourra s'en extraire.

Il aura construit un fonctionnement adapté au milieu aquatique contribuant à sa sécurité active sans gêne et en relative autonomie.

Les axes de situations proposées concernent : les modalités de l'entrée dans l'eau, l'immersion, l'équilibre de flottaison sans déplacement, le déplacement, la sortie autonome de l'eau.

Au travers des items travaillés, l'élève doit vivre des expériences motrices aquatiques variées pour comprendre et s'approprier les effets de l'eau sur son corps et transformer sa motricité (passer d'une organisation du corps « terrien » à une organisation du corps dans le milieu aquatique) pour bénéficier des propriétés physiques du milieu.

Ces transformations et acquisitions vont lui permettre de dépasser les peurs profondes qui font obstacle à son engagement dans le milieu et à sa progression.

Ce n'est qu'à cette condition que l'élève pourra ensuite poursuivre son parcours d'apprentissage de l'élève nageur via la maîtrise du savoir-nager.

Les situations proposées doivent se réaliser dans un espace répondant à des **conditions** :

- ✓ **Grande profondeur** (la hauteur de l'enfant + la hauteur de ses bras levés)
- ✓ **Sans matériel de flottaison**

Ces deux conditions permettent à l'élève vivant les situations de perdre les appuis plantaires et s'approprier l'immersion.

L'acquisition de l'aisance aquatique passe par **3 paliers** correspondant à la **construction du corps flottant** :

- ❖ **Palier 1** : Entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète (tête sous l'eau) et sortir seul de l'eau.
- ❖ **Palier 2** : Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul.
- ❖ **Palier 3** : Entrer dans l'eau par la tête et remonter à la surface, parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface, regagner le bord seul et sortir seul.

Ces 3 paliers de compétences sont successivement validés en fonction de la progression individuelle de chaque élève et ne sont pas corrélés à des niveaux de classe.

### **Fonctionnement du livret**

Au fur et à mesure de l'acquisition de nouvelles compétences, l'élève coche les vignettes correspondantes.

Les vignettes rendent compte des différentes étapes par lesquelles l'élève peut passer pour chacun des axes (entrées et sorties de l'eau, immersion, déplacement) pour atteindre progressivement les 3 paliers de l'Aisance Aquatique. Cependant, chaque étape ne constitue pas un passage obligé. Si l'objectif pour chaque palier est commun à l'ensemble des élèves, le cheminement est individuel (toutes les vignettes ne seront peut-être pas cochées).

Quand l'enseignant constate que l'élève réussit à atteindre le niveau de maîtrise du palier attendu pour chacun des axes, il valide l'acquisition du palier.

### **Aspects sécuritaires**

#### **Sortir seul par le bord du bassin.**

Cet item constitue le **seul attendu** des 3 paliers de l'aisance aquatique.

Cependant, la configuration de certaines piscines privées (bord beaucoup plus haut que le niveau de l'eau) ne permet pas aux enfants de sortir par le bord.

**Quand cet attendu est maîtrisé, et seulement à cette condition**, les élèves se verront proposer des situations nécessitant de s'organiser pour trouver d'autres moyens de sortir en sécurité (ex : se déplacer en suspension à l'aide du bord du bassin pour rejoindre l'échelle ou les marches).

#### **Les chutes en avant ou en arrière**

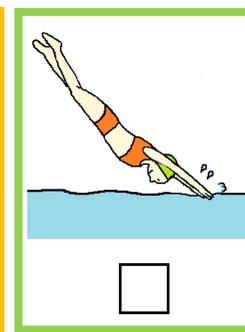
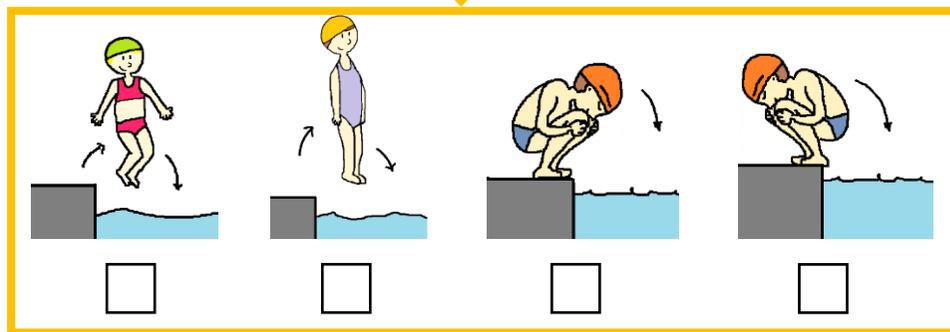
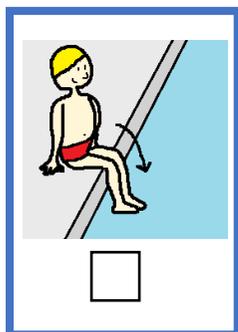
Ces chutes dans le milieu aquatique font perdre les repères dans l'espace.

C'est pourquoi, les élèves vont progressivement apprendre à se rééquilibrer et se réorienter pour pouvoir se déplacer.

## Sens du progrès ENTREES ET SORTIES DE L'EAU

### LES ENTREES DANS L'EAU

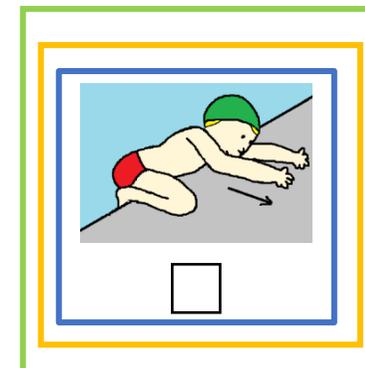
**Attendu palier 2**  
« Sauter ou chuter dans l'eau »



**Attendu Palier 1**  
« Entrer seul dans l'eau »

**Attendu Palier 3**  
« Entrer dans l'eau par la tête et remonter à la surface ».

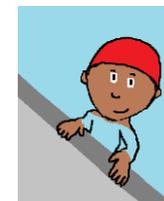
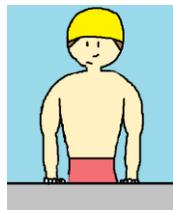
### LES SORTIES DE L'EAU



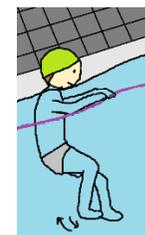
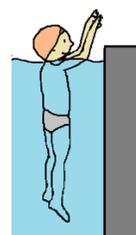
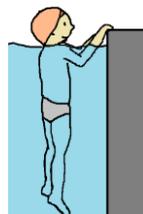
**Attendu Paliers 1, 2 et 3**  
« Sortir seul de l'eau »

Sens du progrès **POSTURES****Nécessité 1 : immerger les épaules.**

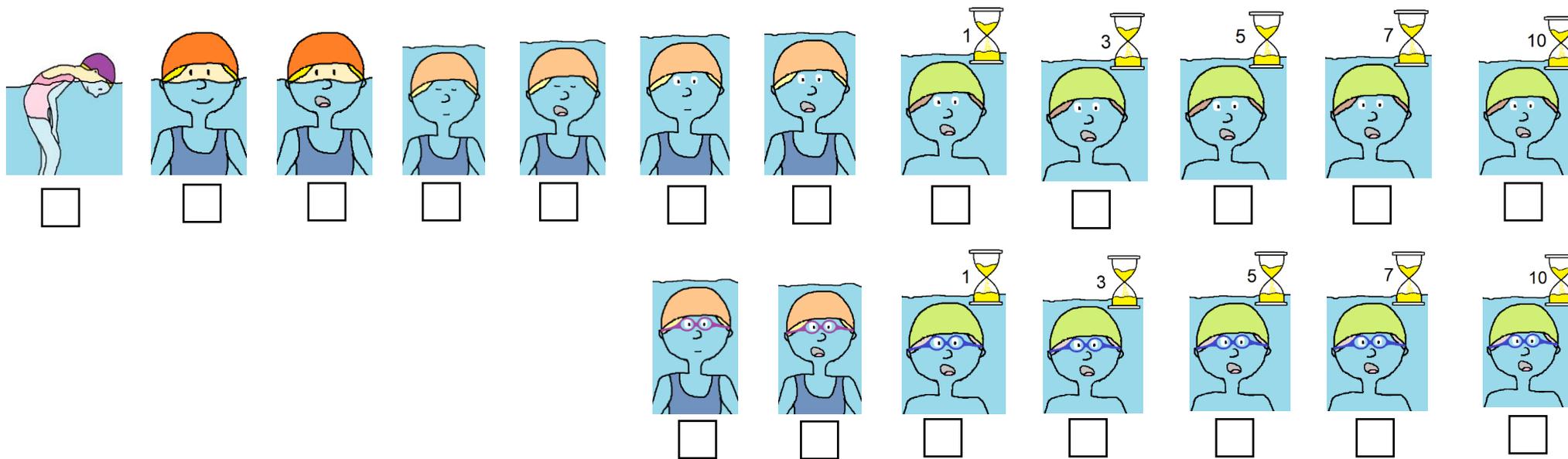
→ Passer du corps en appui au corps en suspension.

**Nécessité 2 : perdre les appuis plantaires**

→ S'approprier le rôle équilibrateur des jambes en suspension.

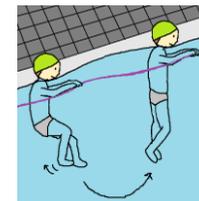
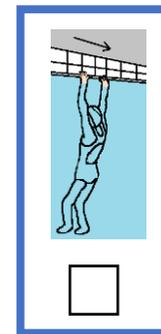
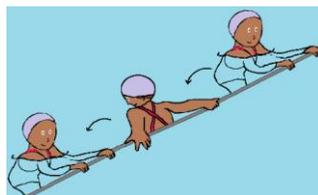


Sens du progrès **IMMERSION**

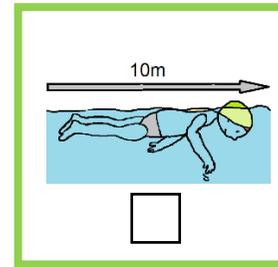
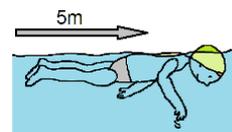
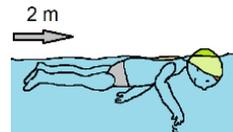
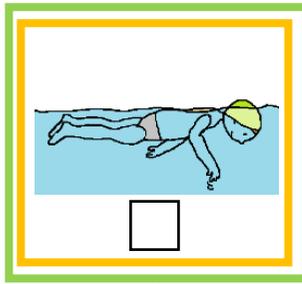
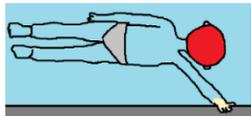
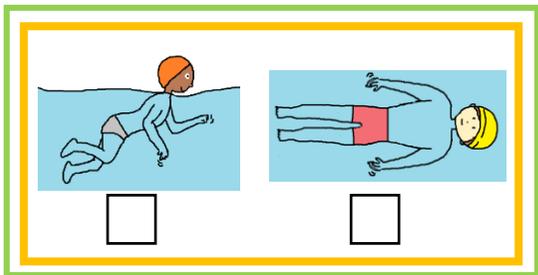


Sens du progrès **DEPLACEMENT**

**Les déplacements horizontaux**



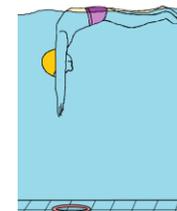
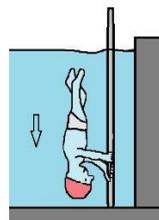
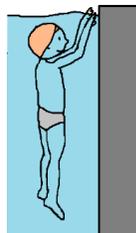
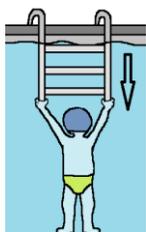
**Attendu Palier 1**  
« Se déplacer en immersion complète »



**Attendu paliers 2 et 3**  
« Regagner le bord seul »  
→ Un seul de ces 3 comportements observables permet de valider la compétence attendue.

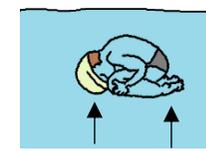
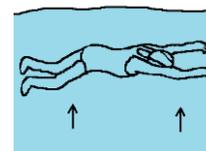
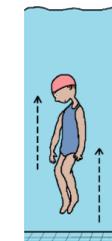
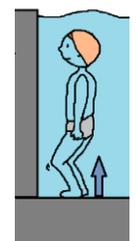
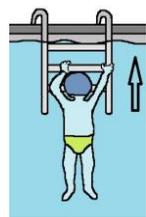
**Attendu palier 3**  
« Parcourir 10 m en position ventrale tête immergée »

## Les déplacements verticaux



## S'immerger en profondeur

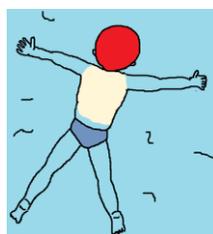
## Remonter à la surface



### Attendus palier 2

« Se laisser remonter » et  
« Flotter de différentes manières »

## La position statique



### Attendu palier 3

« Flotter sur le dos  
avec le bassin en surface »

# EVALUATION DE L'AISANCE AQUATIQUE

Tableau de relevé des items réussis pour valider les attendus relatifs à chacun des paliers.

Palier 1	Palier 2	Palier 3
Entrer seul dans l'eau <input type="checkbox"/>	Sauter dans l'eau <input type="checkbox"/> <b>ou</b> Chuter dans l'eau <input type="checkbox"/>	Entrer dans l'eau par la tête et remonter à la surface <input type="checkbox"/>
Se déplacer en immersion complète <input type="checkbox"/>	Se laisser remonter <input type="checkbox"/>	Parcourir 10m en position ventrale tête immergée <input type="checkbox"/>
	Flotter de différentes manières <input type="checkbox"/>	Flotter sur le dos avec le bassin en surface <input type="checkbox"/>
	Regagner le bord seul <input type="checkbox"/>	
Sortir seul de l'eau <input type="checkbox"/>		



..... maîtrise toutes les compétences attendues du <b>palier 1</b>	..... maîtrise toutes les compétences attendues du <b>palier 2</b>	..... maîtrise toutes les compétences attendues du <b>palier 3</b>
<b>Palier 1 validé</b>  Date : ..... Niveau de classe : .....	<b>Palier 2 validé</b>  Date : ..... Niveau de classe : .....	<b>Palier 3 validé</b>  Date : ..... Niveau de classe : .....



.....  
maîtrise l'**aisance** aquatique.

Bravo ! En route pour le « **savoir nager** » ...



# SAVOIR NAGER

La réussite des actions suivantes permet progressivement à l'élève de développer les compétences nécessaires pour atteindre l'attendu du champ d'apprentissage 2 du programme d'EPS du cycle 2 :

**Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.**

Pour les élèves ayant bénéficié d'un enseignement en « aisance aquatique » en maternelle et/ou en CP, un grand nombre de ces compétences seront déjà maîtrisées à l'entrée au CE1.

<b>Entrées dans l'eau</b>	J'entre seul dans l'eau.	<input type="checkbox"/>
	Je saute seul et j'attrape la perche.	<input type="checkbox"/>
	<b>Je saute seul.</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Immersion</b>	Je mets complètement ma tête sous l'eau pendant 5 secondes.	<input type="checkbox"/>
	Je passe sous un obstacle à fleur d'eau (ligne d'eau, barreau de la cage, ...).	<input type="checkbox"/>
<b>Immersion en profondeur / Déplacements verticaux</b>	Je vais chercher un objet immergé en profondeur (1.7 m) avec de l'aide (perche, cage, échelle).	<input type="checkbox"/>
	Je vais chercher un objet immergé en profondeur (1.7 m) sans aide.	<input type="checkbox"/>
	Je fais un saut bouteille pour récupérer un objet immergé en profondeur.	<input type="checkbox"/>
<b>Flottaison (après une immersion en profondeur)</b>	Je remonte en surface avec de l'aide (perche, cage, échelle, ...).	<input type="checkbox"/>
	Je pousse au fond pour remonter à la surface.	<input type="checkbox"/>
	<b>Je me laisse remonter à la surface (remontée passive).</b>	<input type="checkbox"/>
	Je flotte de différentes manières pour me laisser remonter (feuille, caillou, ...).	<input type="checkbox"/>
<b>Déplacements horizontaux</b>	Je me déplace le long du bord tête immergée avec 2 appuis.	<input type="checkbox"/>
	Je me déplace le long du bord tête immergée avec 1 appui.	<input type="checkbox"/>
	Je me déplace à l'aide de deux câbles tête immergée.	<input type="checkbox"/>
	Je me déplace à l'aide d'une ligne d'eau tête immergée.	<input type="checkbox"/>
	Je réalise une glissée ventrale d'au moins 3m.	<input type="checkbox"/>
	Je me déplace seul sur quelques mètres sans reprise d'appuis.	<input type="checkbox"/>
	<b>Je me déplace seul sur 15 m sans reprise d'appuis.</b>	<input type="checkbox"/>
	Je réalise un surplage vertical pendant 5 secondes.	<input type="checkbox"/>
Je réalise un surplage horizontal dorsal pendant 5 secondes (étoile dorsale).	<input type="checkbox"/>	

**Passation du test permettant de valider l'attendu de cycle 2 :**

Réaliser en continuité les actions suivantes sans reprise d'appui ni matériel d'aide à la flottaison, en moyenne ou grande profondeur :

- Sauter
- Se laisser remonter (remontée passive)
- Se déplacer sur 15m

# PASS-NAUTIQUE

La réussite au **test Pass-nautique** permet l'accès à la pratique des activités nautiques et aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs en validant 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).

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

Ce test permet de s'assurer que l'élève est apte à réaliser en continuité les actions suivantes sans reprise d'appui en moyenne ou grande profondeur :

- 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.

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

 <p><b>ACADÉMIE DE NORMANDIE</b> Liberté Égalité Fraternité</p>	<p>Direction des services départementaux de l'éducation nationale de la Manche</p>	<h2 style="color: red;">Certificat du <u>Pass-nautique</u></h2>	
<b>L'ELEVE</b>		<b>ECOLE</b>	
Nom : .....		.....	
Prénom : .....		.....	
Date de naissance : ...../...../.....			
<p>Le professeur des écoles / toute personne titulaire d'une qualification mentionnée dans le paragraphe II de l'article A322-3-2 du code du sport certifie que l'élève a réussi le test défini par l'article A.322-3-2 du code du sport.</p>			
<p>Test réussi le ...../...../..... avec brassière de sécurité <input type="checkbox"/>  sans brassière de sécurité <input type="checkbox"/></p>			
Nom/prénom : .....		Signature	
Qualité : .....			
<p>■ <b>Cachet de l'établissement</b>  <b>Date et signature du directeur d'école ou du responsable de la structure</b></p>			



# SAVOIR NAGER

La réussite des actions suivantes permet progressivement à l'élève de développer les compétences nécessaires pour atteindre les attendus du programme d'EPS de cycle 3 :

<b>Champ d'apprentissage 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices pour aller plus vite et plus loin.</li> <li>• Mesurer les performances, les enregistrer, les comparer.</li> <li>• Assumer les rôles de chronométrateur.</li> </ul>
<b>Champ d'apprentissage 2</b>	Valider l'Attestation du Savoir Nager en Sécurité (ASNS), conformément à l'arrêté du 28 février 2022.

<b>Entrées dans l'eau</b>	J'entre dans l'eau par la tête départ à croupi (bascule avant).	<input type="checkbox"/>
	J'entre dans l'eau en bascule arrière.	<input type="checkbox"/>
	<b>J'entre dans l'eau par la tête départ debout (plongeon).</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Immersions</b>	Je passe (en une fois) sous deux obstacles éloignés d'1m50.	<input type="checkbox"/>
	Je passe sous un obstacle d'1m50 de large (ex : tapis).	<input type="checkbox"/>
<b>Déplacements horizontaux (sans matériel d'aide à la flottaison et sans reprise d'appuis)</b>	Je réalise un surplace horizontal dorsal pendant 15 secondes (étoile dorsale).	<input type="checkbox"/>
	Je réalise un surplace vertical pendant 15 secondes.	<input type="checkbox"/>
	Je me déplace à l'horizontal en position ventrale sur 20m.	<input type="checkbox"/>
	Je me déplace à l'horizontal en position dorsale sur 20m.	<input type="checkbox"/>
	Je réalise des glissées ventrales de plus en plus longues.	<input type="checkbox"/>
	<b>Je nage 25m en améliorant mon temps.</b>	<input type="checkbox"/>
	Je nage 1 mn en améliorant ma distance parcourue.	<input type="checkbox"/>
	Je nage 2 mn en améliorant ma distance parcourue.	<input type="checkbox"/>
<b>Je nage 3 mn en améliorant ma distance parcourue.</b>	<input type="checkbox"/>	

## Passation des tests permettant de valider les attendus du champ d'apprentissage 1 du cycle 3 :

- 1- Réaliser en continuité les actions suivantes sans reprise d'appui ni matériel d'aide à la flottaison, en grande profondeur et en améliorant son temps de réalisation:
  - Plonger
  - Nager 25 m
- 2- Réaliser en continuité les actions suivantes sans matériel d'aide à la flottaison, en grande profondeur et en améliorant sa distance parcourue:
  - Plonger
  - Nager 3mn

# ATTESTATION DU SAVOIR-NAGER EN SECURITE (ASNS)

L'**Attestation du Savoir-Nager en Sécurité (ASNS)** est validée prioritairement dans les classes de CM1, CM2 ou 6<sup>ème</sup> dès que l'élève en est capable.

Elle permet l'accès aux activités nautiques et aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs en validant 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'obtention de cette attestation repose sur la réussite au test suivant dont les différentes actions sont réalisées en continuité, sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface) 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 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 20 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.

## Attestation du Savoir-Nager en Sécurité (ASNS)

### L'ÉLÈVE

Nom :

.....

Prénom :

.....

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

### ÉCOLE

.....

.....

Le professeur des écoles et le professionnel agréé certifient que l'élève maîtrise le savoir-nager en sécurité défini par l'arrêté du 28 février 2022.

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

Nom et signature  
du professeur des écoles

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

Nom, titre et signature  
du professionnel agréé

**Cachet de l'école**

**Date et signature du directeur d'école**