

# Savoir nager à l'école



Formation du mercredi 11 septembre 2024  
Circonscription de l'Éducation nationale et Centre nautique d'Autun

À vous de jouer !



# Déroulement de la matinée

Des apports théoriques  
sur l'enseignement du  
savoir nager à l'école

+

Des situations pratiques  
à proposer aux élèves  
pour construire les  
apprentissages


**POUR**

- > **Comprendre les enjeux du savoir nager à l'école, en connaître les aspects réglementaires et sécuritaires**
  - > **Expérimenter des situations dans les 5 registres d'apprentissage**  
(entrée dans l'eau, équilibre, respiration, immersion et propulsion)
- > **Découvrir les spécificités du centre nautique d'Autun** (projet pédagogique, lieux, personnels et matériels)

Le parcours de  
formation pour  
devenir nageur

# Le parcours de formation d'un nageur sécurisé

De l'aisance aquatique ..... au savoir-nager en sécurité



	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
Enjeux			
Attendus dans les programmes			
Modalités conseillées			
Certifications			



**À vous de jouer !**

# Le parcours de formation d'un nageur sécurisé

De l'aisance aquatique ..... au savoir-nager en sécurité



	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
Enjeux	Construire une première expérience positive de l'eau.	Acquérir une maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.	
Attendus dans les programmes	Découvrir des espaces inconnus ou caractérisés par leur incertitude : développer de nouveaux équilibres.	Adapter ses déplacements à des environnements variés : se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.	Adapter ses déplacements à des environnements variés : valider l'attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS).
Modalités conseillées	Un continuum ouvert d'acquisition par la découverte et l'exploration	Un enseignement structuré et progressif	
Certifications		Pass nautique	Attestation du savoir-nager en sécurité

# L'aisance aquatique, repères et paliers d'acquisition

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.

Paliers d'acquisitions de l'aisance aquatique	Objectifs	Observation
		Repères clés pour le professeur ou l'intervenant
<u>Palier 1</u> : Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.	S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion	1) Entrer seul dans l'eau
	Passer de l'appui à la suspension	2) Sortir seul de l'eau
	S'immerger	3) Se déplacer avec les épaules immergées
	S'immerger de plus en plus longtemps	4) Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes



Paliers d'acquisitions de l'aisance aquatique	Objectifs	Observation
		Repères clés pour le professeur ou l'intervenant
<p><u>Palier 2 :</u>            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.</p>	Accepter l'action de l'eau sur son corps	5) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur taille avec le bras levé)
		Enchaînement 6) Puis se laisser remonter passivement
	Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau	A partir d'un saut : 7) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur minimum taille avec le bras levé)
		Enchaînement 8) Puis se laisser remonter passivement



Paliers d'acquisitions de l'aisance aquatique	Objectifs	Observation
		Repères clés pour le professeur ou l'intervenant
<p><u>Palier 3</u> :</p> <p>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.</p>	<p>Accepter le déséquilibre et le changement de direction</p>	<p>9) Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos</p>
		<p>Enchaînement</p> <p>10) Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur</p>
	<p>Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons</p>	<p>11) S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes</p>
		<p>12) S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires</p>
		<p>13) Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager</p>
		<p>14) Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide</p>

# Dès le cycle 2, le « Pass-nautique »

*ex Certificat Aisance Aquatique*



Le Pass-nautique peut être passé dès le cycle 2, voire dès la grande section. Le test est réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

Sa réussite peut être certifiée par tout enseignant. Un certificat est alors remis à **l'élève** ou à son représentant légal.

Son obtention permet **l'accès** aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).

# « Pass-nautique » : le 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.

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 :** [https://eps71.cir.ac-dijon.fr/?page\\_id=2318](https://eps71.cir.ac-dijon.fr/?page_id=2318)



The image shows a certificate form titled "Certificat du Pass-nautique". At the top left is the logo of the "MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS". At the top right is the logo of the "ACADÉMIE DE DIJON" and the text "Direction des services départementaux de l'éducation nationale de Saône-et-Loire". The title "Certificat du Pass-nautique" is centered in red. Below the title, there are fields for "L'ELEVE" with labels "Nom :", "Prénom :", and "Date de naissance :". Below that is a section for "ECOLE" with two blank lines. A large grey box contains the text: "Le professeur des écoles certifie que l'élève a réussi le test défini par l'article A.322-3-2 du code du sport." followed by a line for the date and a line for the "Nom et signature du professeur". At the bottom right, there is a section for "Cachet de l'établissement", "Date et signature du directeur d'école", and "ou du chef d'établissement".



# Au cycle 3, vers l'Attestation du Savoir-Nager en Sécurité (ASNS)

- **L'ASNS** correspond à une maîtrise du milieu aquatique suffisante pour nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé. Elle ne représente pas **l'intégralité** des compétences fixées par les programmes **d'enseignement**.
- Son acquisition doit être envisagée dès que possible au cycle 3 (classes de CM1, CM2 et sixième). Elle est délivrée par le directeur et signée par **l'enseignant**.
- La passation de **l'ASNS** repose sur la réalisation **d'un** parcours **d'environ** 50m, sans reprise **d'appui**, sans lunettes, et sur la maîtrise de connaissances et **d'aptitudes** liées à la sécurité en milieu aquatique.

# ASNS: le test

Le test en vidéo : [https://eps71.cir.ac-dijon.fr/?page\\_id=2318](https://eps71.cir.ac-dijon.fr/?page_id=2318)

Capacités	Indications pour l'évaluation
<ul style="list-style-type: none"><li>•À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau</li><li>•en chute arrière.</li></ul>	L'élève, à partir d'une position accroupie, entre par les fesses, ou le dos orienté vers la surface de l'eau, et reste dans l'axe de la chute.
Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle.	Déplacement libre.
Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m.	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle
Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
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.	Position verticale statique ou dynamique ; visage et voies respiratoires émergées.
Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.	Ne pas toucher le fond ou le mur. Sans reprise d'appui solide (fond du bassin, bord, ligne d'eau ou objet flottant).
Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15s, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m.	Position horizontale dorsale statique avec ou sans action de stabilisation ; voies respiratoires émergées.
Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle.
Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.	Le nageur peut attendre les secours.



**MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**ANNÉE D'OBTENTION**

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

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

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

Nom :

Prénom :

Date de naissance : \_\_ / \_\_ / \_\_

École / collège :

Académie :

Fait à \_\_\_\_\_, le

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

Professionnel agréé  
et titre

Professeur



# Que faire des évaluations ?

- La réussite des élèves à l'ASNS est obligatoirement renseignée, dès que possible, dans le LSU.

- Chaque année, les résultats des classes bénéficiant d'un cycle « savoir-nager » doivent être saisis dans un outil de recueil des résultats sur le site départemental EPS : <https://eps71.cir.ac-dijon.fr/savoir-nager-2024-2025/>

→ vers un schéma territorial de la natation scolaire pour :

- Identifier les besoins de bassin ;
- Rationaliser les créneaux ;
- Mettre **en place d'apprentissage massés...**



# La sécurité

# La surveillance

- La surveillance est obligatoire et permanente pendant toute la durée des activités de natation.
- Les surveillants de bassin sont exclusivement affectés à la surveillance et à la sécurité des activités, ainsi qu'à la vérification des conditions réglementaires d'utilisation de l'équipement.

## 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
moins de 20 élèves	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
de <b>20 à</b> 30 élèves	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
plus de 30 élèves	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



# Les responsabilités de chacun

- L'enseignant est responsable d'organiser l'enseignement et d'assurer la sécurité des élèves. Il a obligation **d'interrompre** la séance **s'il** juge que **l'organisation** générale prévue **n'est** pas à même de garantir la sécurité des élèves.
- Les intervenants, professionnels comme bénévoles, doivent être agréés. Dans le 71, on ne fait appel aux bénévoles qu'en cas d'absolue nécessité.
- Les adultes bénévoles assurant l'accompagnement de la vie collective sont soumis à la vérification de l'honorabilité.  
→ cf. procédure départementale : <https://eps71.cir.ac-dijon.fr/intervenants-exterieurs-2-2/>

# Des apports didactiques



# Devenir nageur ne va pas de soi

Cela nécessite de se familiariser avec un milieu incertain voire inconnu :

- La piscine, ses bassins, ses volumes d'eau, sa profondeur
- Le bruit, le froid, le passage aux vestiaires
- De nouveaux adultes
- Des émotions parfois ambivalentes : peurs et plaisir qui cohabitent

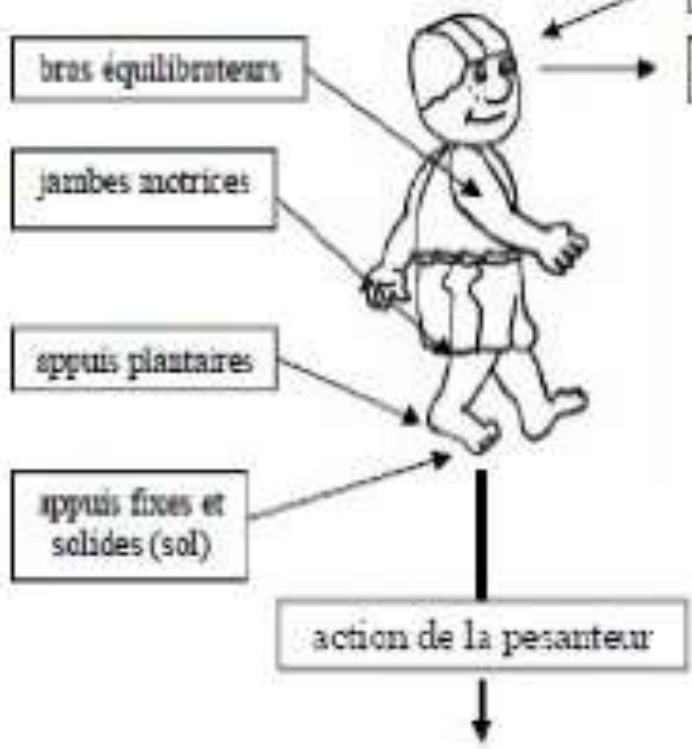
Passer d'actions dans un MILIEU HABITUEL TERRIEN



à des actions efficaces dans un MILIEU AQUATIQUE INCONNU

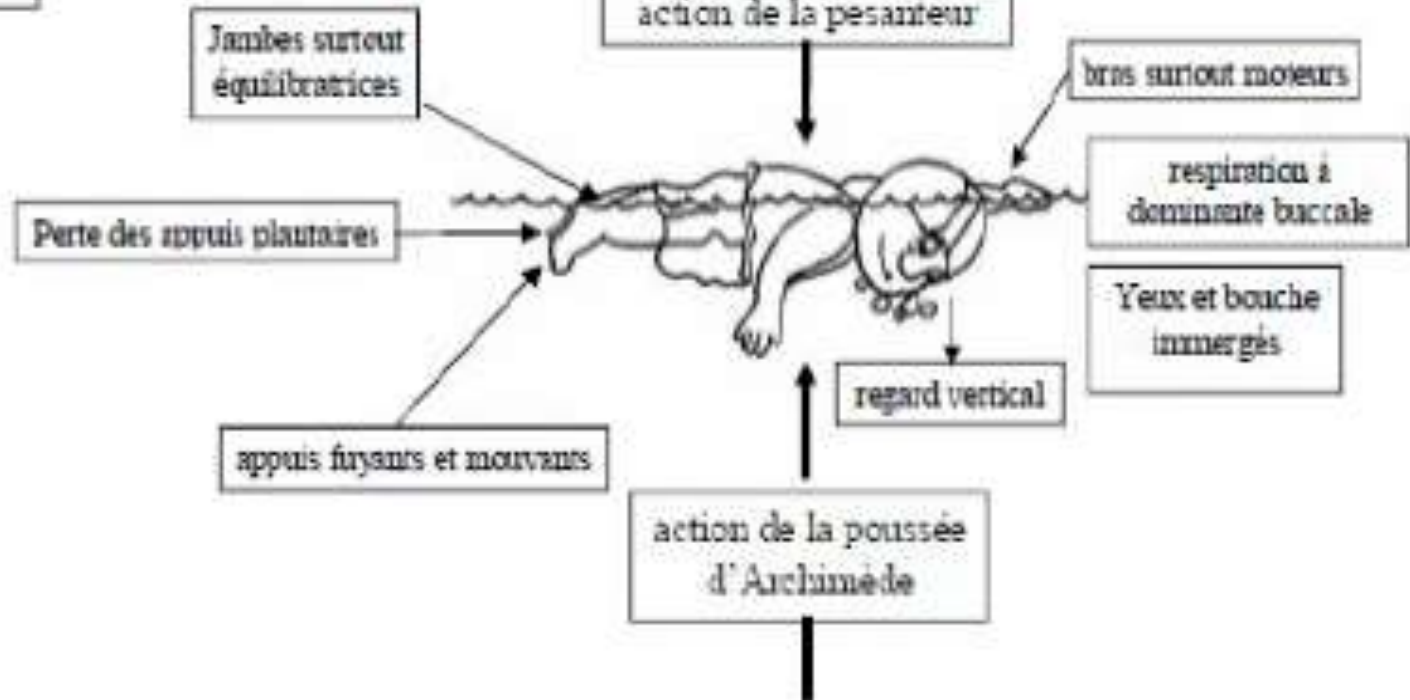
équilibre vertical

équilibre horizontal



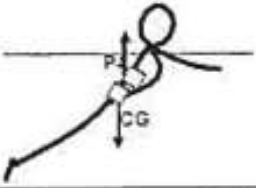
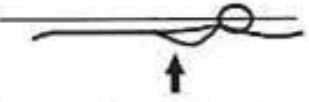
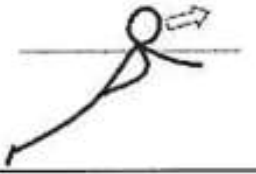
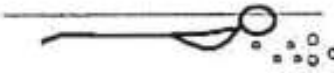
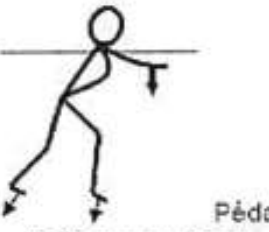

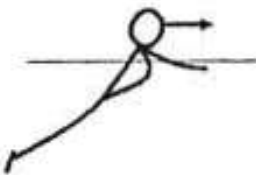

respiration réflexe à dominante nasale  
regard horizontal

Allongement du corps pour lutter contre le redressement



Habitudes du terrien  
+  
Spécificités du milieu aquatique

## Les transformations fonctionnelles à travers les activités aquatiques

Fonction	Comportement typique	Comportement visé
Equilibre	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Recherche d'appuis solides</li> <li>Tête solidaire du tronc (hypertonie)</li> <li>Corps oblique</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Abandon de la relation au monde solide</li> <li>Equilibration par l'eau / remontée / relâchement</li> <li>Modification de ses équilibres</li> </ul>
Respiration	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Respiration nasale et automatique (hors de l'eau)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Adoption de toutes les formes d'expiration dans l'eau</li> <li>Intégration de l'expiration buccale + action</li> <li>Modulation du débit</li> </ul>
Propulsion	 <p>Pédalage (réflexe plantaire) ou corps hypertonique (recherche d'appuis)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bras équilibreurs (plan sup responsable de la posture)</li> <li>Jambes locomotrices</li> <li>Pas de dissociation des ceintures</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Bras moteurs</li> <li>Jambes équilibreuses</li> <li>Dissociation jambes/ bras</li> </ul>
Prise d'information <b>REGARD</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Regard horizontal hors de l'eau et dans le sens du déplacement</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Regard dans l'eau, (et pas dans le sens du déplacement)</li> <li>+ autres prises d'information (sensation de glisse)</li> </ul>

Passer d'un imaginaire, vertigineux et inhibiteur ..... à un espace objectivé par des émotions et le plaisir d'agir →




# Quelques conduites typiques

## Les conduites typiques : de l'enfant pataugeur à l'enfant pilote expert


Niveau de réalisation	Qu'est-ce que j'observe ?	Quelles hypothèses ?	Quels axes de travail se fixer ?
L'enfant apeuré, pataugeur et marcheur			
L'enfant flotteur inefficace			
L'enfant nageur apnéiste			

À vous de jouer !




Niveau de réalisation	Constats : Ce qu'on observe...	Hypothèses	Apprentissages décisifs pour franchir les obstacles et axes prioritaires de travail
<b>L'enfant apeuré , pataugeur et marcheur...</b> 	<p>L'élève se déplace en permanence la tête hors de l'eau sur des distances très courtes, le plus souvent proche du bord du bassin. L'immersion dans l'eau de la tête est peu présente.</p>	<p>Le milieu est très anxiogène pour l'élève. Il préfère conserver une position de terrien. Il ne souhaite pas adopter une position de nageur. Il a peur de s'allonger, de perdre son équilibre pour adopter un équilibre horizontal et d'adopter une respiration volontaire</p>	<p>L'élève doit vivre une expérience du corps flottant et prendre conscience des spécificités du milieu aquatique (importance de la poussée d'Archimède). L'élève doit accepter d'immerger sa tête, ouvrir la bouche sous l'eau, ouvrir les yeux et accepter l'apnée .</p>
<b>L'enfant flotteur inefficace</b> 	<p>L'élève se déplace souvent la tête hors de l'eau sur des distance de 10 à 20 m. Il dépense beaucoup d'énergie, fait de nombreuses éclaboussures avec des mouvements peu efficaces (bras, jambes)</p>	<p>L'expiration aquatique et l'équilibre horizontal ne sont pas maîtrisés. Il ne fixe pas ses repères visuels sur le fond du bassin, la tête n'est pas dans l'axe longitudinal du corps.</p>	<p>L'élève doit utiliser sa tête comme pilote de l'équilibration. Le corps doit être dans l'alignement de l'axe de déplacement. L'enfant doit privilégier la glisse en diminuant sa résistance à l'avancement . Il doit construire une inspiration frontale puis progressivement latérale.</p>
<b>L'enfant nageur apnéiste</b> 	<p>L'élève se déplace sur quelques mètres la tête dans l'eau avec une apnée de 5 s. Il sort sa tête hors de l'eau puis reprend la nage puis s'arrête à nouveau pour expirer et inspirer tête hors de l'eau</p>	<p>L'expiration même si elle est volontaire n'est pas maîtrisée. Elle n'est pas rythmée et discontinue. L'élève n'a pas d'appuis efficaces.</p>	<p>Il faut stabiliser les phases du cycle respiratoire et habituer l'élève à avoir uniquement une inspiration latérale. Il doit mettre en place un corps propulseur en améliorant l'efficacité du moteur avant (bras) et arrière (jambes).</p>

# Concevoir son enseignement



académie  
Dijon

direction des services  
départementaux  
de l'éducation nationale  
Saône-et-Loire  
Éducation  
nationale



INSPECTION  
de l'ÉDUCATION  
NATIONALE  
d'AUTUN

1 rue des Pierres  
71400 AUTUN

**Projet Pédagogique**

**Natation Scolaire**

**Piscine d'Autun**

**Septembre 2024**

*Ce projet pédagogique a été élaboré conjointement par la Circonscription de l'Éducation Nationale d'Autun et l'équipe des Maîtres Nageurs de la piscine municipale d'Autun.*

*Ce projet tient compte des circulaires et des programmes d'enseignement scolaire en vigueur.*

*Tout enseignant bénéficiant d'un cycle natation s'engage à mettre en œuvre le présent projet pédagogique.*

→ Un positionnement initial réaliser lors de la première séance

→ Une progression selon 6 niveaux de compétences mis en relation avec l'aisance aquatique et les attestations Pass-nautique et ASNS

→ Des situations concrètes dans les **5 registres d'apprentissage** :

- Entrée dans l'eau
- Immersion
- Respiration
- Équilibre
- Propulsion



#### Annexe 4 - Les niveaux de compétences de la piscine d'Autun

	ENTREE	IMMERSION	EQUILIBRE	PROPULSION	Articulation avec la note de service du 28-02-22 ( <a href="#">lien</a> )
<b>COQUILLAGE</b> petit bassin	- Entrer seul dans l'eau	- Faire des bulles dans l'eau, par la bouche et par le nez	- Se laisser flotter avec 2 frites	- Se déplacer avec un appui solide en soufflant dans l'eau	
<b>CRABE</b> petit bassin	- Effectuer un saut avec matériel - Descendre par le toboggan avec matériel	- Récupérer un objet avec la main, tête immergée	- Faire une étoile de mer dorsale avec matériel pendant 5s - Faire une étoile de mer ventrale avec matériel pendant 5s	- Effectuer une largeur dorsale avec matériel - Effectuer une largeur ventrale avec matériel (visage dans l'eau)	- Validation possible du <b>palier 1 de l'aisance aquatique</b>
<b>ETOILE DE MER</b> petit et grand bassins	- Effectuer un saut sans matériel - S'initier à la chute arrière avec matériel	- Récupérer un objet en grande profondeur avec une perche ou une échelle	- Faire une étoile de mer dorsale pendant 10s - Faire une étoile de mer ventrale pendant 10s	- Effectuer une largeur dorsale sans aide - Effectuer une largeur ventrale sans aide	- Validation possible du <b>palier 2 de l'aisance aquatique</b> - Passation possible du <b>Pass nautique avec brassière</b>
<b>HIPPOCAMPE</b> grand bassin	- Effectuer un saut bouteille - Effectuer une chute arrière - S'initier au plongeon	- Récupérer un objet à 2m avec aide	- Réaliser une sustentation verticale pendant 5" - S'initier au plongeon canard	- Parcourir 25m ventral et dorsal (12,5m V puis expiration aquatique puis 12,5m D)	- Validation possible du <b>palier 3 de l'aisance aquatique</b> - Passation possible du <b>Pass nautique sans brassière</b>
<b>POISSON</b> grand bassin	- Effectuer un plongeon avant	- Récupérer un objet à 2m sans aide	- Effectuer un plongeon canard	- Parcourir 25m ventral - Parcourir 25m dorsal - Nager 50m avec palmes sans aide	
<b>DAUPHIN</b> grand bassin	Effectuer un parcours sur 50m sans arrêt : départ plongé, coulée V de 5m, déplacement jusqu'à un tapis, passage sous le tapis, déplacement jusqu'au mur, récupération d'un objet à 2m de profondeur, poussée sur le mur et glissée V de 5m, déplacement, déplacement sous l'eau de 2,5m et déplacement jusqu'au mur.				- Passation possible de l' <b>ASNS</b>
				- Nager 4min sans s'arrêter (nage au choix)	

# Quelques ressources

<https://www.education.gouv.fr/bo/22/Hebdo9/MENE2129643N.htm>

Pour le texte officiel

<https://eps71.cir.ac-dijon.fr/textes/note-de-service-dsden-71-mai-2018/>

Pour la note de service départementale

<https://eps71.cir.ac-dijon.fr/pedagogie/ressources-departementales/natation-scolaire/>

Pour des ressources d'accompagnement

<https://eps71.cir.ac-dijon.fr/intervenants-externes-2-2/>

Pour les procédures d'agrément et de vérification d'honorabilité

<https://ien71-autun.cir.ac-dijon.fr/natation-scolaire-autun/>

Pour le projet pédagogique de la piscine d'Autun



[https://fr.padlet.com/pierre\\_martinerie/kf7rvleeem1p](https://fr.padlet.com/pierre_martinerie/kf7rvleeem1p)

# Pour des vidéos d'élèves

PM + 3 - 24 jours


icône **Equipe EPS 71 Natation**  
Préparation de l'ASSN Attestation du savoir nager pour les élèves de cycle 3

### Les entrées

**PROGRESSION VERS CHUTE ARRIERE ASSN**


**E1 Entrée par l'échelle, en marche arrière**

METTRE LES ÉPAULES SOUS L'EAU ET DÉCROCHER LES PIEDS DE L'ÉCHELLE



drive.google.com  
E1.mp4

**E2 Chute arrière depuis l'échelle**




drive.google.com  
E2.mp4

Cette entrée dans l'eau peut aussi

### Les immersions

**I1 Immersion sous une barre.**

JE SOUFFLE À LA SURFACE




drive.google.com  
I1.mp4

Je passe sous un obstacle fin. Pour cela, j'inspire, je retiens ma respiration et je passe sous la barre, puis je souffle à la surface de l'autre côté de la barre.

**I2 Immersion sous un tapis.**

Bloquer sa respiration sous l'eau




drive.google.com  
I2.mp4

### Les équilibres

**Eq1 Équilibre dorsal au bord**


HANCHES À LA SURFACE



drive.google.com  
M3.mp4


**Eq2 Équilibre dorsal avec frites**

Tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté. HANCHES À LA SURFACE.



drive.google.com  
M4.mp4

**Eq3 Équilibre dorsal : Étoile de mer 15s**




drive.google.com

### Nage ventrale (CRAWL)

Je me déplace avec 1 bras sur une frite, 1 main sur le mur et je bats des pieds. Je sors le menton devant pour inspirer rapidement. Quand j'ai le visage dans l'eau, je souffle longtemps

**V3 Nage ventrale Vidéo 3**


frite sous les bras



Vidéo • 00:48  
V3

Si l'élève a du mal avec le battement des jambes, utiliser des palmes

**V4 Nage ventrale bras tendus avec une planche**



drive.google.com

### Nage dorsale


**D1**

drive.google.com  
D1.mp4

Si je suis à l'aise, je travaille directement le long d'une ligne de nage.


**D2 Avec frite sous les bras**

Je travaille la position des hanches.



drive.google.com  
D2.mp4


**D3 Sans aide à la flottaison**



drive.google.com


### Enchaînements

**Enchaînement 1**




drive.google.com  
enchaînement1.mp4

**Enchaînement 2**



drive.google.com  
enchaînement2.mp4

**Enchaînement 3**



drive.google.com