

Projet Pédagogique

Natation Scolaire

Piscine d'Autun

Septembre 2022

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.

1. Le Savoir Nager : les objectifs

2. Le taux d'encadrement

3. Faire progresser les élèves vers le savoir nager.

4. Organisation des séances

5. Les niveaux de compétences à la piscine d'Autun

6. L'activité natation : Des conduites typiques aux compétences du nageur.

Annexes

1. Le Savoir Nager : les objectifs

→ Extraits du Bulletin Officiel n° 9 du 9 mars 2022 (Note de service du 28-2-2022) et de la note de service départementale de mai 2018 – D.S.D.E.N 71.

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

Un continuum dans les apprentissages :

=> *L'aisance aquatique* visée pour les enfants de moins de 7 ans ou les élèves non nageurs.

=> Dès le cycle 2, le « Pass nautique » (ou « Pass aquatique »).

=> Au cycle 3, l'« Attestation du Savoir Nager en Sécurité » - A.S.N.S

La maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité se construit sur l'ensemble du cursus de l'élève, prioritairement de la classe de CP à la classe de sixième.

		Attendus de fin de cycle
Cycle 3	Prioritaire : enseignement chacune des 2 années du cycle	Objectif visé : validation de l'ASNS - Evaluation avant la fin du CM2 - Mise en place d'actions destinées aux élèves non nageurs
Cycle 2	Temps d'enseignement progressif et structuré	Se déplacer dans l'eau sur une vingtaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion (vers le Pass nautique).

NB : au cycle 1, la formation de l'élève s'initie dans la perspective d'une « aisance aquatique » (situations de découverte et d'exploration du milieu aquatique : entrer et sortir de l'eau, se déplacer, s'immerger, ...).

Préconisations :

- à l'école élémentaire : 3 à 4 modules d'apprentissage de 10 à 12 séances chacun

- 1 séance hebdomadaire est un seuil minimal ; 2 à 4 séances par semaine, peuvent répondre efficacement à des contraintes particulières, notamment pour les actions de soutien et de mise à niveau et/ou dans le cadre du fonctionnement des bassins d'été.

- durée optimale d'une séance : de 40 à 45 minutes de pratique effective dans l'eau.

NB : Une organisation interne à l'école (groupe de besoins, échange de service, ...) pourra être recherchée afin de permettre à chaque élève d'atteindre les compétences visées par l'ASNS.

2. Le taux d'encadrement :

→ Bulletin Officiel n° 9 du 9 mars 2022 (Note de service du 28-2-2022) et de la note de service départementale de mai 2018 – D.S.D.E.N 71.

La surveillance est obligatoire pendant toute la durée des activités de natation, pendant les cours comme aux moments très particuliers des transitions (sortie de bassin, changement d'atelier, retour vestiaires,...).

Les élèves ne doivent accéder aux bassins ou aux plages qu'en présence d'un surveillant. En cas d'absence momentanée de celui-ci, les élèves doivent sortir de l'eau.

Un comptage régulier des élèves s'impose.

Dans la mesure du possible, les élèves dispensés seront pris en charge dans l'établissement scolaire, et ne sont pas conduits à la piscine.

Le taux d'encadrement ne peut être inférieur aux valeurs définies dans le tableau ci-dessous.

Ce dernier doit être déterminé en fonction du niveau de scolarisation des élèves et de leurs besoins, mais aussi de la nature de l'activité.

**Groupe classe : ensemble des élèves pratiquant l'activité durant le même créneau horaire*

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

NB : à partir de 31 élèves :

- avec élèves de maternelle : au minimum un encadrant supplémentaire pour 10 élèves
- en élémentaire : au minimum un encadrant supplémentaire pour 15 élèves

En cas d'absence de personnes qualifiées ou agréées, la séance est annulée si le taux d'encadrement n'est pas respecté.

Cas particuliers des personnes en charge de l'accompagnement de la vie collective

- **accompagnateur vie collective**, n'intervenant pas dans une activité d'enseignement (ex : transport, vestiaires, toilettes ou douche,...) : autorisation préalable du directeur d'école, en aucun cas, il ne peut se retrouver seul avec un élève.

- **ATSEM** : peut utilement participer à l'**encadrement de la vie collective**, mais ne compte en aucun cas dans le taux d'encadrement et ne requiert pas d'agrément.
- **AVS ou AESH** accompagnent les élèves en situation de handicap à la piscine, **y compris dans l'eau**, quand c'est nécessaire en référence au projet d'accueil individualisé ou au projet personnalisé de scolarisation. Ils ne comptent en aucun cas dans le taux d'encadrement et ne requièrent pas d'agrément. Leur rôle se limite à l'accompagnement du ou des élèves en situation de handicap.

3. Faire progresser les élèves vers le savoir nager.

- **L'Aisance Aquatique (cf. annexe 1) : pour les enfants de moins de 7 ans ou les élèves non nageurs. Trois paliers servent de repères.**
- **Le « Pass Nautique » (ou « Pass Aquatique ») (cf. annexe 2).** Il peut être préparé et passé dès le cycle 2 et lorsque cela est possible, dès la grande section de maternelle. **Sa réussite peut être certifiée par tout enseignant des établissements d'enseignement publics ou des établissements d'enseignement privés sous contrat avec l'Etat, dans l'exercice de ses missions.** 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). Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité. Un certificat attestant de la réussite est remis à l'élève ou à son représentant.
- **L'attestation su savoir-nager en sécurité (A.S.N.S) (cf. annexe 3).**

L'attestation du savoir-nager en sécurité 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). Elle valide un niveau de compétence permettant d'évoluer en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, plan d'eau calme à pente douce). **La réussite des élèves à l'A.S.N.S est obligatoirement renseignée dans le livret scolaire unique (L.S.U).**

4. Organisation des séances :

Un cycle d'apprentissage est composé de 10 à 12 séances de 40 minutes effectives dans l'eau.

Des groupes de niveau sont constitués lors de la première séance conjointement avec les enseignants et les M.N.S. à l'issue de tests. Ces groupes correspondent à des niveaux de compétences (cf paragraphe « Niveaux de compétences »).

Des listes nominatives sont établies par le (s) enseignant (s) pour ces différents groupes. Un double est confié aux intervenants. Si au cours du cycle un élève change de groupe, les listes sont modifiées en conséquence par l'enseignant.

Attention, il ne peut y avoir changement de groupe au cours d'une séance.

Pour chaque groupe des secteurs précis sont définis dans chaque bassin en tenant compte du niveau d'habileté des élèves de chacun des groupes.

A la dernière séance du cycle d'apprentissage, les élèves sont évalués par l'enseignant et/ou le M.N.S selon les niveaux de compétences définis au début du cycle pour chaque groupe.

L'accès au matériel s'organise par groupe et en présence d'un adulte. Le matériel utilisé est rangé ensuite par les élèves avec l'enseignant ou le M.N.S.

L'absence du M.N.S de surveillance entraîne immédiatement l'arrêt de l'activité.

5. Les niveaux de compétences à la piscine d'Autun :

Lors des cycles natation à la piscine d'Autun, **6 niveaux de compétences sont définis. Ces niveaux intègrent les paliers de l'Aisance Aquatique, le Pass Aquatique et l'A.S.N.S.**

(1 groupe d'élèves correspond à un niveau de compétence).

Du niveau 1 au niveau 6 : *Coquillage (Aisance Aquatique), Crabe (Aisance Aquatique), Etoile de mer (Aisance Aquatique), Hippocampe (Pass Aquatique), Poisson, Dauphin (A.S.N.S)*. Les groupes sont constitués en se référant à ces niveaux de compétences. Par exemple, le groupe *Coquillage* correspond aux élèves **qui devront développer les compétences définies pour ce niveau**, etc ...

Dans l'activité natation, on distingue plusieurs registres d'observation, et donc d'apprentissage pour l'élève. **Entrer dans l'eau, S'équilibrer, Respirer/S'immerger, Se propulser** correspondent aux principaux registres d'observation.

Pour chaque registre, l'enfant devra résoudre, grâce à la mise en place de situations d'apprentissage, d'entraînement ou de situations ludiques, les problèmes posés par le milieu aquatique.

Dans la suite de ce projet pédagogique, des situations et des outils de remédiation aux difficultés et aux conduites typiques rencontrées par les élèves seront décrits.

Les niveaux de compétences utilisés lors des cycles natation à la piscine d'Autun sont compulsés dans l'Annexe 4).

Ces niveaux de compétence répondent aux objectifs de l'Education Nationale pour progressivement amener les élèves à acquérir les compétences attendues pour valider l'A.S.S.N.

L'enseignant établit une progression pour la durée du cycle d'apprentissage.

6. L'activité natation : Des conduites typiques aux compétences du nageur.

a. Les conduites typiques :

Les conduites typiques correspondent aux réponses habituelles de l'élève confronté au milieu aquatique qui est nouveau pour lui. Il va chercher dans un premier temps à retrouver, à travers les conduites typiques, ses repères de terrien (appuis plantaires, position verticale, ...). Ces repères n'étant pas efficaces pour se déplacer avec aisance dans l'eau, il va devoir construire les attitudes du nageur (l'équilibre horizontal, la tête dans l'alignement du corps, la respiration spécifique du nageur, ...).

Les conduites typiques sont révélatrices du niveau de compétence, de connaissance et d'expérience de l'élève, par rapport à l'activité natation. Elles sont le point de rencontre entre ce que l'élève sait (connaissance, représentations, savoirs), ce que l'élève est (ses capacités motrices, intellectuelles), et ce que l'élève veut (sens, motivation, désir) à un moment précis de son évolution.

b. Principes de base et évolution « du débutant ... au nageur » :

(extrait du parcours FOAD « Le savoir nager au cycle 2 » Groupe Départemental EPS 71)

=> L'immersion :

L'élève doit être capable de réaliser des apnées.

L'immersion totale volontaire prolongée est un objectif incontournable.

Elle conditionne l'avenir de l'apprenti nageur.

DU DEBUTANT...	...AU NAGEUR
Passer d'une immersion en apnée de plus en plus longue et profonde...	...à une immersion avec expiration ou en apnée .
Passer d'une respiration nasale et buccale , d'une inspiration active et d'une expiration passive à une respiration buccale , une inspiration passive et une expiration active .

=> Le corps flottant :

L'élève doit comprendre que son corps flotte sans aucune action de sa part avec ses poumons remplis d'air.

Une immersion la plus complète possible conditionne les sensations de l'enfant.

- Le début de l'apprentissage vise la conquête d'une première autonomie qui permet de lâcher le bord au moins momentanément.

- Ceci implique l'acceptation **d'une immersion préalable**, verticale au départ puis de plus en plus horizontale.

- Cette sensation d'abandon à l'eau et d'absence de pesanteur est fondamentale. Il s'agit de se laisser flotter en se relâchant : faire la boule, la méduse ou l'étoile de mer.

Il est important que les élèves puissent expérimenter que :

Le fait de descendre au fond de l'eau et rester au fond de l'eau est plus difficile voire impossible. La remontée passive se fait naturellement et sans difficultés pour l'élève, à partir du moment où l'élève accepte l'immersion totale.

DU DEBUTANT...	...AU NAGEUR
A partir d' appuis solides , accepter des appuis de plus en plus fuyants, de plus en plus lointains.	Le corps flotte grâce à la poussée d'Archimède et aux mouvements du corps.

=> La remontée passive :

L'élève doit être capable de s'immerger en grande profondeur et de se laisser remonter sans aucune action, les poumons remplis d'air.

L'exploration de la profondeur est une nouvelle étape pour mettre en évidence le fait que non seulement « je ne tombe pas » mais qu'au contraire « je monte ».

L'élève crispé sur la goulotte, le buste hors de l'eau, ne ressent pas la poussée de l'eau vers le haut.

- Si l'enfant cherche à toucher avec le ventre le fond du petit bassin, il s'apercevra de la difficulté.

- S'il accepte de rejoindre la profondeur avec la perche, il constatera en lâchant le support qu'il remontera.

DU DEBUTANT...	...AU NAGEUR
Passer d'un espace proche en surface dans le petit bain avec appui plantaire...	.. à un espace lointain en surface et en profondeur dans le grand bain en se laissant remonter et se rééquilibrer par l'eau.

=> La coulée ventrale :

L'élève doit être capable, après une poussée des jambes, de s'allonger le corps tendu, tête immergée, regard vers le fond du bassin avec les bras tendus et les mains jointes.

La **coulée ventrale** est une charnière entre l'équilibration et la propulsion ; une certaine tonicité est nécessaire pour maintenir le « profil » lors de la recherche d'appuis pour créer le mouvement.

Ces perceptions ne peuvent se ressentir qu'avec un minimum d'autonomie et de sécurité affective.

DU DEBUTANT...	...AU NAGEUR
<p>Passer d'un équilibre vertical...</p> <p>- où le regard est à l'horizontale, le corps en appui et la poussée d'Archimède est inconsciente et subie -</p>	<p>... à un équilibre horizontal</p> <p>- où le regard est à la verticale, le corps en suspension et la poussée d'Archimède ressentie et acceptée -</p>

Comment travailler la coulée ventrale ?

Demander à l'enfant de prendre la forme d'une torpille avec la tête dans l'alignement du tronc, les bras derrière les oreilles.

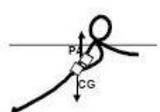
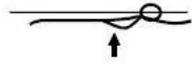
- C'est un moyen pour aller plus loin avec un meilleur hydrodynamisme : « profil ».

- L'enfant doit être capable de retrouver cette position lorsqu'il nage, c'est-à-dire lorsqu'il y a propulsion.

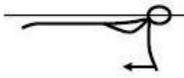
Ces perceptions ne peuvent se ressentir qu'avec un minimum **d'autonomie et de sécurité affective**.

La coulée ventrale étant acquise, on passera à un apprentissage de la coulée dorsale pour finir par un enchaînement consécutif des 2 coulées.

Un schéma pour mieux comprendre les questions d'équilibre :

Fonction	Comportement typique	Comportement visé
Equilibre	 <ul style="list-style-type: none"> Recherche d'appuis solides Tête solidaire du tronc (hypertonie) Corps oblique 	 <ul style="list-style-type: none"> Abandon de la relation au monde solide Equilibration par l'eau / remontée / relâchement Modification de ses équilibres

Un schéma pour mieux comprendre les questions de propulsion :

Propulsion	 <p>Pédalage (réflexe plantaire) ou corps hypertonique (recherche d'appuis)</p> <ul style="list-style-type: none"> Bras équilibreurs (plan sup responsable de la posture) Jambes locomotrices Pas de dissociation des ceintures 	 <ul style="list-style-type: none"> Bras moteurs Jambes équilibreuses Dissociation jambes/ bras
------------	---	--

=> Le moteur avant :

L'élève doit comprendre que ses bras lui permettent essentiellement d'avancer : bras propulseurs, jambes équilibreuses.

- Les bras ont un rôle moteur essentiel dans la propulsion.

- Les jambes participent également à la propulsion mais contribuent essentiellement à l'équilibration du nageur.

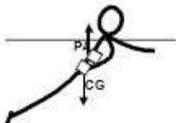
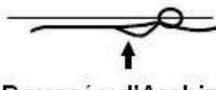
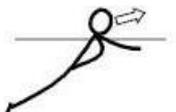
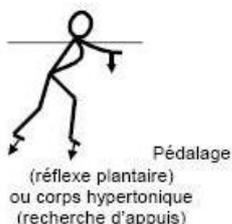
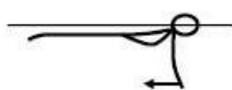
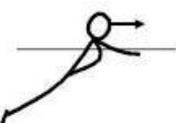
DU DEBUTANT...	...AU NAGEUR
Passer d'un déplacement par les jambes où les bras ont peu d'utilité...	... à un déplacement par les bras avec l'équilibration des jambes.
Découvrir la résistance de l'eau en avançant progressivement dans le petit bain.	Utiliser efficacement la résistance de l'eau par des mouvements uniformément accélérés et une position hydrodynamique.

=> La position de la tête :

L'élève doit comprendre que sa tête doit être placée dans l'alignement horizontal du corps.

Commentaire: Dès que l'élève redresse la tête, elle n'est plus dans le prolongement du corps, l'alignement horizontal du corps est rompu, il bascule alors vers l'avant.

- La tête doit être bien placée ; elle doit être dans l'eau pour rééquilibrer le corps vers l'avant tout en augmentant le volume immergé.

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

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

c. Les registres d'apprentissage (Entrée dans l'eau, Equilibre, Respiration, Immersion, Propulsion) : situations et outils de remédiation.

Pour la construction de vos progressions, vous trouverez ci-dessous des activités progressives pour aider les élèves à : entrer dans l'eau, s'équilibrer, respirer, s'immerger, se propulser.

Le centre nautique d'Autun possède aussi des documents qui pourront vous aider à compléter et enrichir ces situations. Les enseignants peuvent prendre contact avec les maîtres-nageurs pour emprunter les documents (tel : 03 85 52 24 45).

Pour chaque situation, il est vivement conseillé d'exploiter les réponses motrices des enfants pour simplifier, complexifier et enrichir les propositions et les exercices.

=> Entrée dans l'eau :

Phase 1 : Entrer progressivement dans le petit bain :

- Marcher dans l'eau: avancer, reculer, s'accroupir, faire des bonds.
- Jouer au crocodile pour s'allonger dans l'eau, à la pêche au trésor. S'éclabousser.
- Entrer dans l'eau par l'escalier.
- Entrer dans l'eau par l'échelle
- etc ...

Phase 2 : Entrer dans l'eau dans le petit bassin et consécutivement dans le grand bassin :

- Entrer dans le petit bain à partir d'une position assise
- Sauter en "allumette". Les bras sont tendus vers le haut.
- Entrer dans l'eau par le toboggan en position assise, à plat ventre, en arrière, avec ou sans frite...
- etc ...

Phase 3 : Vers l'apprentissage du plongeon :

- A partir d'un tapis, basculer son corps vers l'avant pour pénétrer dans l'eau, tête et bras dirigés vers le fond du bassin.
- A partir du bord, basculer son corps groupé vers l'avant pour pénétrer dans l'eau, tête et bras dirigés vers le fond du bassin.
- A partir du bord, basculer son corps groupé vers l'avant pour pénétrer dans l'eau, tête et bras dirigés vers le fond du bassin après une extension des jambes.
- etc ...

=> Equilibre :

- Rester tête dans l'eau, en position allongée à la surface, avec l'aide d'un camarade.
- Prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remonter en surface.
- Rester en position allongée en utilisant du matériel (frites, planches)
- Par 2, l'un est en équilibre horizontal ventral ou dorsal. L'autre tire ou pousse par les mains, par les pieds.
- Faire l'étoile de mer ventrale, dorsale ... 3s, 5s, 10s.
- Se déplacer le long du bord puis le lâcher quelques secondes et s'y raccrocher.
- Se déplacer en variant les positions.
- Jeu : 1, 2, 3 soleil. Rester en équilibre.
- etc ...

=> Respiration :

- Souffler sur une balle de tennis de table pour la faire avancer.
- Pousser une balle ou un ballon avec différentes parties de son visage.
- Souffler dans l'eau en faisant des bulles avec sa bouche.
- Passer sous une perche.
- A deux se serrer la main sous l'eau – se déplacer et saluer un autre enfant (ouvrir les yeux)
- A deux face à face : les deux sous l'eau, l'un montre un nombre de doigts. A l'extérieur l'autre donne le nombre. On inverse.
- Immersion totale en apnée.
- Immersion complète de la tête en restant accroché au mur en position allongée : souffler dans l'eau.
- Descendre sous l'eau le long de l'échelle, le long de la perche.
- A partir d'une glissée ventrale avec une frite, battre des pieds, expirer longuement dans l'eau tête immergée (par la bouche, par le nez). etc ...

=> Immersion :

Explorer la profondeur est une étape fondamentale. On profitera du grand bain pour l'explorer et découvrir ainsi la flottaison.

- Descendre dans l'eau progressivement par l'échelle
- Descendre dans l'eau en se tenant à une perche oblique.
- Descendre dans l'eau en se tenant à une perche verticale.
- Des situations comme l'ascenseur (descendre et remonter le long d'une perche)

ou la pêche au trésor (aller chercher un ou plusieurs objets au fond de piscine) sont des exercices à privilégier.

Pour aller chercher un objet au fond de l'eau, il est nécessaire d'ouvrir les yeux sous l'eau. L'utilisation de lunettes peut s'avérer très utile.

L'utilisation de cage aquatique ou de parcours aquatique renforce également la motivation et l'autoévaluation de l'élève. Ce sont des outils précieux. A utiliser sans modération.

- Passer sous une perche placée horizontalement. etc...

=> Propulsion :

-Utiliser une ligne d'eau ou le bord du bassin.

Se propulser avec un bras, battements de jambes, tête dirigée vers le fond du bassin et en soufflant dans l'eau.

-Utiliser une frite sous les bras.

On observe alors des enfants qui se déplaceront souvent la tête hors de l'eau, contraire à un équilibre horizontal. Le redressement de la tête hors de l'eau implique un basculement du corps en position verticale.

Pour remédier à ce problème, demander à l'élève de courber la frite devant sa tête et de se déplacer en mettant la tête sous l'eau et en soufflant dans l'eau. Je compte jusqu'à 3 et je reprends ma respiration.



L'enfant progressera plus vite s'il joue. Un exemple : La course au pingouin. Vous utilisez un ballon que vous lancez dans l'eau à une distance de 5 à 10 m. Les enfants se déplacent avec une frite sous le bras et en battements de pieds pour capturer au plus vite le pingouin.

-Utiliser une planche.

Se déplacer en battements de pieds, les bras en appui sur la planche et en soufflant dans l'eau puis inspirer en relevant la tête devant soi dans un premier temps puis sur le côté dans un deuxième temps.

Attention : l'enfant doit produire des battements de pieds et non un pédalage. Sinon, il ne peut pas réaliser cette tâche. L'utilisation de palmes est une solution qui accélère la vitesse de déplacement de l'élève sur l'eau et de plus renforce cette sensation de glisse.

Se déplacer en utilisant alternativement les bras et des battements de pieds efficaces. On peut utiliser comme accessoire soit une frite, une planche.

On construit la respiration aquatique en parallèle en coordonnant expiration/inspiration et rotation des bras. L'enfant expire longtemps dans l'eau la bouche ouverte puis inspire brièvement/le moins longtemps possible pour sortir la tête hors de l'eau.

Conseil: On n'oubliera pas de travailler en nage dorsale.

Fait à Autun, le 01/09/2022

L'I.E.N de la circonscription d'Autun.



Virginie SPARTA

Pour la piscine, la direction.

Annexes

Annexe 1 : L'Aisance Aquatique

Annexe 2 : Le « Pass nautique » (contenu et certificat)

Annexe 3 : L'Attestation du Savoir Nager en Sécurité (contenu et attestation).

Annexe 4 : Les niveaux de compétences pendant les cycles natation à la piscine d'Autun

Annexe 5 : Matériel disponible à la piscine

Annexe 6 : Bibliographie – Sitographie

Annexe 1

Aisance Aquatique - repères et paliers d'acquisition – Note de service du 28-02-2022.

https://eps71.cir.ac-dijon.fr/wp-content/uploads/sites/2/Paliers_aisance-aquatique.png

 		AA : Aisance Aquatique <small>Note de service du 28-02-2022 : Contribution de l'école à l'aisance aquatique</small>	
<p>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.</p> <p>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.</p>			
Paliers	<p>1</p> <p>Entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et sortir seul de l'eau.</p> 	<p>2</p> <p>Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regarder le bord et sortir seul.</p> 	<p>3</p> <p>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.</p> 
	Continuum d'acquisitions	<p>Entrer seul dans l'eau. Sortir seul de l'eau. Se déplacer avec les épaules immergées. Immerger complètement la tête.</p>  <p>1 2 3 4</p>	<p>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.</p>  <p>5 6 7 8</p>
Commentaires		<p>Avoir une intention. Comprendre qu'on peut se mettre en sécurité. Mieux éprouver la flottaison. Apprendre le blocage des voies respiratoires (apnées courtes).</p>	<p>Pendant plusieurs secondes. Eprouver la difficulté à descendre (poumons gonflés). Vaincre la peur de rester au fond. Eprouver la portance de l'eau. Garder les poumons gonflés. Se rendre indéformable pour aller en profondeur. Garder les poumons gonflés. Garder les poumons gonflés.</p>

Annexe 2

Le « Pass aquatique » ou « Pass nautique ». Note de service du 28-02-2022

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

- effectuer un saut dans l'eau ;
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- 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.

Certificat du Pass- Nautique

L'ELEVE

Nom :

Prénom :

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

ECOLE

.....

.....

Le professeur des écoles / le professeur d'éducation physique et sportive ⁽¹⁾ certifie
que l'élève

.....

a réussi le test défini par l'article A.322-3-2 du code du sport.

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

Nom et signature du professeur

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

Annexe 3

L'Attestation du Savoir-Nager en Sécurité – Note de service du 28-02-2022

<https://eps71.cir.ac-dijon.fr/wp-content/uploads/sites/2/ASNS-1-1.png>

ACADÉMIE DE CLERMONT-FERRAND DÉPARTEMENT DE LA SEINE-SAINE-ET-LOIRE		ASNS : Attestation du « Savoir nager » en sécurité - Fiche test <small>Arrêté du 28-02-2022 - complément au décret n° 2022-276</small>										
PARCOURS DE COMPETENCES 50 m de distance composé de 16 tâches à réaliser en continu, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans aide à la flottaison.												
Chute arrière du bord de la piscine	Déplacement sur 3,5 m	Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle	Déplacement sur le ventre sur 20 m au cours duquel on intègre un surplace vertical de 15 secondes au signal sonore			Demi-tour et passage d'une position ventrale à une position dorsale	Déplacement sur le dos sur 20 m dans lequel on intègre au signal sonore un surplace horizontal dorsal pendant 15 secondes puis passage en ventral avant l'immersion			Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle en position ventrale	Déplacement sur 3,5 m	Encre à un élément fixe et stable
												
PRÉCONISATIONS pour la mise en œuvre du test Parcours à réaliser si possible sur une largeur équivalente à deux lignes d'eau et éloigné du bord.												
0 m	3,5 m	5 m	25 m			45 m	46,5 m	50 m				
												
	Obstacle	Début des 20 m en ventral	Repère sonore pour équilibre			Demi-tour, passage en position dorsale et retour	Début des 20 m dorsal	Repère sonore pour équilibre			Obstacle	
L'entrée se fait depuis le bord du bassin au niveau de l'eau en se laissant tomber en arrière.	Déplacement sans reprise d'appuis ni matériel avec action des bras et/ou des jambes.	L'obstacle est un tapis plus ou moins épais (visuel et sécuritaire) sur une largeur de ligne d'eau.	Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appuis, ni matériel avec une action des bras et/ou des jambes, en équilibre ventral. Un repère sonore indiquera le moment du surplace vertical effectué la tête hors de l'eau, le corps orienté de manière verticale (actions possibles des bras et des jambes).			Demi-tour sans reprise d'appuis et passage du ventre sur le dos (passage ventre dos possible directement).	Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appuis, ni matériel avec une action des bras et/ou des jambes, en équilibre dorsal. Un repère sonore indiquera le moment du surplace horizontal qui se fera avec une tolérance de flottaison et de mouvement. Nouveau passage du dos sur le ventre au signal de l'adulte.			L'obstacle est un tapis plus ou moins épais (visuel et sécuritaire) sur une largeur de ligne d'eau.	Déplacement sans reprise d'appuis ni matériel avec action des bras et/ou des jambes.	Arrêt et fixation dans l'eau sur un élément sécurisant et sécurisé.

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

Annexe 4

Les niveaux de compétences – cycles d'apprentissages – piscine d'Autun

COQUILLAGE / PETIT BAIN petite profondeur

NIVEAU COQUILLAGE	ENTREE	IMMERSION RESPIRATION	EQUILIBRE	PROPULSION
Quelques compétences en lien avec le palier 1 de l'Aisance Aquatique	<ul style="list-style-type: none"> - Sauter en petite profondeur. - Descendre du toboggan en petite profondeur (avec ou sans aide) 	<ul style="list-style-type: none"> - Passer dans la cage en petite profondeur et souffler avec la tête immergée. - Prendre un objet au niveau des marches. 	<ul style="list-style-type: none"> - Effectuer l'étoile de mer ventrale avec du matériel et la tête dans l'eau 5 secondes. - S'allonger sur le dos, la tête en appui sur la première marche 5 secondes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer sur une largeur avec deux frites, dorsal, ventral.

CRABE / PETIT BAIN moyenne profondeur

NIVEAU CRABE	ENTREE	IMMERSION RESPIRATION	EQUILIBRE	PROPULSION
Quelques compétences en lien avec les paliers 2 et 3 de l'Aisance Aquatique	<ul style="list-style-type: none"> - Sauter en moyenne profondeur. - Descendre du toboggan en moyenne profondeur (sans aide). 	<ul style="list-style-type: none"> - Passer à travers le cerceau situé au fond et récupérer un objet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Effectuer l'étoile de mer dorsale avec du matériel 5 secondes. - Effectuer l'étoile de mer ventrale sans matériel 5 secondes. - Effectuer la tortue (boule) 5 secondes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Effectuer la fusée ventrale sur la largeur avec une frite. - Effectuer une largeur dorsale sans appui avec une frite.

ETOILE DE MER / PETIT BAIN grande profondeur et GRAND BAIN

NIVEAU ETOILE DE MER	ENTREE	IMMERSION RESPIRATION	EQUILIBRE	PROPULSION
	<ul style="list-style-type: none"> - Sauter en grande profondeur. - S'initier à la chute arrière (avec matériel). - Sauter dans le grand bain (avec ou sans aide). 	<ul style="list-style-type: none"> - Passer sous une ligne d'eau en grande profondeur (pont de singe) - Récupérer un objet en grande profondeur (Petit Bain) avec une perche. 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire la tortue 10 secondes. - Faire le bouchon 10 secondes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer sur une largeur ventrale sans aide. - Effectuer 25 m ventral et dorsal avec ou sans matériel.

HIPPOCAMPE / GRAND BAIN

NIVEAU HIPPOCAMPE	ENTREE	IMMERSION RESPIRATION	EQUILIBRE	PROPULSION
	- Effectuer un saut dans l'eau.	- Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.	- Se laisser flotter 5 secondes sur le dos. - Réaliser une sustentation verticale 5 secondes.	- Se déplacer sur 20 m sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.
Objectifs facultatifs : Ces objectifs peuvent être travaillés, à l'appréciation de l'enseignant, en complément des objectifs du Pass Aquatique mais ne seront pas comptabilisés dans le test du Pass Aquatique.				
	- Effectuer un « saut bouteille » - Effectuer une chute avant et arrière.	- Récupérer un objet à 2 m avec aide.	- Effectuer l'étoile de mer ventrale 10 secondes.	- Effectuer 25 m dorsal sans matériel.

POISSON / GRAND BAIN

Correspond aux tests du Pass Nautique

NIVEAU POISSON Pass Nautique	ENTREE	IMMERSION RESPIRATION	EQUILIBRE	PROPULSION
	- Sauter ou plonger en grande profondeur.	- Se déplacer en immersion totale. Par exemple : Passer dans un cerceau vertical, franchir une ligne d'eau.	- Se laisser flotter 5 à 10 secondes (flottaison sur le dos, sustentation verticale)	- Se déplacer sur 20 mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple : Se déplacer sur 20 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.
Enchaîner les trois actions sans reprise d'appuis avant de regagner le bord.				
Objectifs facultatifs : Ces objectifs peuvent être travaillés, à l'appréciation de l'enseignant.				
	- Effectuer un plongeon avant groupé avec coulée ventrale. - Effectuer un saut en extension avec bras tendus au-dessus de la tête.	- Effectuer un « saut bouteille » avec un objet à déplacer sur 2, 5 m	- S'initier au plongeon canard.	- Effectuer 25 m brasse sans matériel.

DAUPHIN / GRAND BAIN

Correspond aux tests de l'Attestation du Savoir-Nager en Sécurité.

NIVEAU DAUPHIN

**Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes.
(les actions sont décrites également dans l'annexe 3 de ce document)**

Chute arrière du bord de la piscine.	Déplacement sur 3,5 m.	Immersion complète d'1,5 m sous l'obstacle en position ventrale.	Déplacement sur le ventre sur 20 m au cours duquel on intègre un surplace vertical de 15s.	Demi-tour et passage d'une position ventrale à une position dorsale.	Déplacement sur le dos sur 20m dans lequel on intègre un surplace horizontal dorsal pendant 15s puis passage en ventral avant l'immersion.	Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle en position ventrale.	Déplacement sur 3,5m pour revenir au bord.	Encrage à un élément fixe et stable.
--------------------------------------	------------------------	--	--	--	--	---	--	--------------------------------------

Objectifs facultatifs : Ces objectifs peuvent être travaillés, à l'appréciation de l'enseignant, en complément des objectifs de l'ASNS mais ne seront pas comptabilisés dans les tests de l'ASNS.

ENTREE	IMMERSION RESPIRATION	EQUILIBRE	PROPULSION
- Effectuer un plongeon par la tête à genoux ou debout depuis le mur ou le plot.	- Déplacer un objet d'une croix à une autre en passant par un cerceau.	- Réaliser 15 m avec bascule ventrale/dorsale - Réaliser 15 m avec 2 roulades.	- Réaliser 50 m ventral ou dorsal. - Réaliser 25 m crawl avec ou sans palmes.

Annexe 5

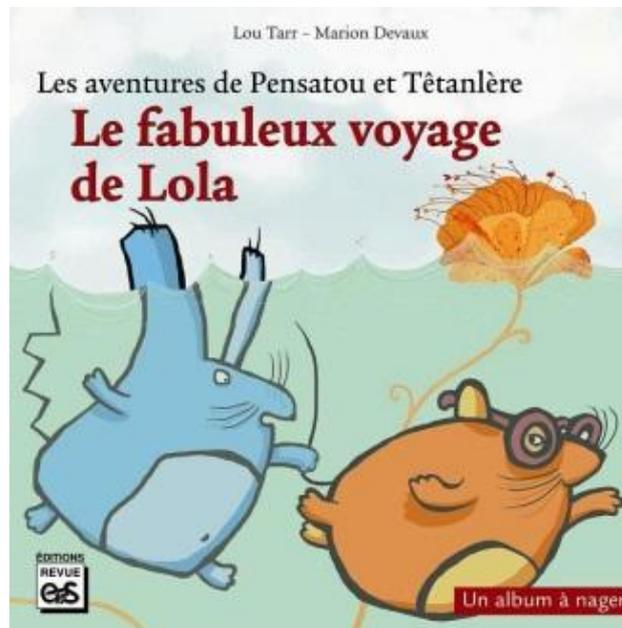
Matériel disponible à la piscine d'Autun

- Planches
- Ceintures
- Objets lestés (poissons, anneaux)
- Grands cerceaux (lestés ou non)
- Frites
- Tapis (grands, moyens, petits)
- Palmes
- Objets flottants (petits bouchons de couleurs)
- Pont de singe
- Lignes d'eau (petit bain, grand bain)
- Cage
- Ballons
- Perches
- Gilets de sauvetage

Annexe 6

Bibliographie – Sitographie.

- Album « **Le fabuleux voyage de Lola** » Lou Tarr – Marion Devaux – Ed. EPS. Cette album donne des pistes d'exploitation en classe en amont ou à l'issue des séances de natation.



- <http://www.ac-grenoble.fr/eps1/IMG/pdf/Lola-2.pdf> : Vous trouverez sur ce site des idées d'exploitation de l'album « Le fabuleux voyage de Lola ».

- <http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/natation74/spip.php?rubrique4> : Vous trouverez sur ce site des exemples de situations ludiques d'apprentissage qui vous aideront à élaborer vos progressions.

- https://eps71.cir.ac-dijon.fr/?page_id=2318 : Le site E.P.S 71 - Natation scolaire

- Ressources Eduscol :

<https://eduscol.education.fr/259/education-physique-et-sportive-cycle-3>

- « **Le guide de l'enseignant** » tome 1 et 2 - Ed. E.P.S