

# ENSEIGNEMENT de la NATATION SCOLAIRE

- *cf Circulaire n° 99 – 136 du 21 septembre 1999 Organisation des sorties scolaires dans les écoles maternelles et élémentaires publiques*
- *Circulaire n° 92 – 196 du 3 juillet 1992 Participation d'intervenants extérieurs aux activités d'enseignement dans les écoles maternelles et élémentaires*
- *Note DASEN 3 février 2017*
- *Décret n° 2017 – 766 du 4 mai 2017 relatif à l'agrément des intervenants extérieurs apportant leur concours aux APS dans les écoles maternelles et élémentaires*
- *Circulaire n° 2017 – 116 du 6 octobre 2017 Encadrement des APS*
- *Note DASEN du 20 juin 2018 Participation des intervenants extérieurs à l'encadrement des APS sur le temps scolaire dans les écoles maternelles et élémentaires*
- *Circulaire du 22 août 2017 Enseignement de la NATATION*
-

*Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés*

Certains des plus jeunes enfants ont besoin de temps pour conquérir des espaces nouveaux ou s'engager dans des environnements inconnus. D'autres, au contraire, investissent d'emblée les propositions nouvelles sans appréhension mais également sans conscience des risques potentiels. Dans tous les cas, l'enseignant amène les enfants à découvrir leurs possibilités, en proposant des situations qui leur permettent d'explorer et d'étendre (repousser) leurs limites. Il les invite à mettre en jeu des conduites motrices inhabituelles (escalader, se suspendre, ramper...), à développer de nouveaux équilibres (se renverser, rouler, se laisser flotter...), à découvrir des espaces inconnus ou caractérisés par leur incertitude (piscine, patinoire, parc, forêt...). Pour les enfants autour de quatre ans, l'enseignant enrichit ces expérimentations à l'aide de matériels sollicitant l'équilibre (patins, échasses...), permettant de nouveaux modes de déplacement (tricycles, draisiennes, vélos, trottinettes...). Il attire l'attention des enfants sur leur propre sécurité et celle des autres, dans des situations pédagogiques dont le niveau de risque objectif est contrôlé par l'adulte.

**Ce qui est attendu en fin d'école maternelle**

- Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.
- Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.
- Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.
- Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.
- Coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, lors de rondes et jeux chantés.
- Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, s'opposer, élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.

## Les apprentissages à développer

<p><i>Acquérir de nouveaux repères perceptifs</i></p>	<p>Le nageur débutant va apprendre à regarder sous l'eau (avec et sans lunettes) et constater que la vision est différente, moins claire. Il n'en demeure pas moins qu'il y a des choses à voir sous l'eau : des objets (il est important que le volume d'eau soit habité pour donner du sens à cette prise d'information), mais aussi son propre corps (en particulier ses mains qui saisissent des objets, les bras qui tirent dans l'eau), les autres enfants.</p>
<p><i>Se vivre et se percevoir comme un corps flottant</i></p>	<p>Quitter l'équilibre vertical et les appuis solides, pour observer qu'un équilibre horizontal est possible car l'eau nous porte. Le nageur débutant devra faire l'expérience essentielle, déterminante pour la suite de ses apprentissages, de ce corps flottant avec la tête immergée. Il lui faudra accepter de ne rien faire, de « laisser faire », se détendre et confier son corps à l'eau. Les objets flottants (« frites » sous les bras) pourront donner transitoirement des appuis au jeune nageur, le temps pour lui de s'approprier ce nouvel équilibre puis d'accepter le déséquilibre dans l'eau et de jouer avec.</p>
<p><i>Adapter ses solutions respiratoires</i></p>	<p>Savoir bloquer sa respiration et rester ainsi en « apnée pleine » le temps d'une immersion facilitera la conduite motrice d'un nageur débutant qui enchaînera ainsi une succession d'apnées dans l'action et de temps de respiration en dehors des moments d'action. Puis il saura alterner une inspiration aérienne avec une expiration subaquatique, ce qui donnera une aisance au nageur pour évoluer sur des durées d'action plus longues.</p>
<p><i>Construire un corps qui glisse et se propulse</i></p>	<p>La coulée ventrale est une étape décisive dans laquelle le futur nageur conserve un alignement hydrodynamique et maintient une immersion prolongée. L'enfant doit être capable de retrouver cette position lorsqu'il se déplace, c'est-à-dire lorsqu'il y a propulsion. Il est important d'aider à la recherche d'une propulsion en incitant l'enfant à chercher des appuis solides dans l'eau avec les membres supérieurs (explorer prioritairement des moyens de déplacements en s'aidant des mains et des bras, quelles que soient les solutions trouvées par l'enfant), et de favoriser d'abord la construction d'un « moteur à l'avant ». Ce qui se produit « à l'arrière » (battements de pieds, pédalages des jambes...) répond davantage à des fins d'équilibration que de propulsion</p>

**Ce qui est à construire en fin de cycle** (lorsque les conditions d'accès à la piscine sont réunies)

- Explorer le milieu aquatique, participer à des jeux aquatiques adaptés et y prendre plaisir
- Immerger la tête dans l'eau, avec des yeux ouverts qui prennent des informations dans le volume d'eau (objets immergés, cerceaux...)
- Réussir à retenir sa respiration dans l'eau (apnée respiratoire) mais aussi pouvoir souffler dans l'eau (alterner une inspiration aérienne et une expiration subaquatique)
- Flotter dans l'eau, se laisser porter par l'eau sur le ventre et également sur le dos en utilisant des objets (matériel de flottaison : frites, planches), puis sans objets
- Réaliser des coulées ventrales avec la tête dans l'eau, le regard dirigé vers le fond, après une poussée sur le bord de la piscine et en se laissant flotter dans l'eau
- Explorer des déplacements aquatiques avec la tête dans l'eau en s'aidant des bras et des jambes (propulsions diverses expérimentées et recherche d'appuis solides dans l'eau)
- Explorer la profondeur et le volume aquatique pour aller chercher des objets immergés.

*Cf document d'accompagnement EDUSCOL cycle 1*

## LES PRINCIPES OPERATIONNELS

<b>FLOTTABILITE</b>	Mise en œuvre du principe d'Archimède	L'enfant accepte d'entrer dans l'eau, de se laisser porter par l'eau, de s'immerger.
<b>EQUILIBRE</b>	Equilibre par combinaison des forces	L'enfant maîtrise des équilibres variés associés ou non à différentes prises d'appuis.
<b>GLISSE</b>	Minimisation de la résistance au déplacement	L'enfant sait allonger son corps dans l'axe de son déplacement.
<b>RESPIRATION</b>	Structuration respiration / motricité	L'enfant sait s'immerger totalement (apnée) et sait expirer sous l'eau sans puis avec déplacement.  L'enfant est amené à contrôler le compromis « se déplacer / dégager les voies respiratoires ».
<b>PROPULSION</b>	Optimisation des actions motrices	L'enfant sait orienter les appuis, les surfaces sur l'eau tout en maîtrisant leur amplitude.

*Adapter ses déplacements à des environnements variés***Attendus de fin de cycle**

- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion
- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices</li> <li>• S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements</li> <li>• Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes</li> <li>• Respecter les règles essentielles de sécurité</li> <li>• Reconnaître une situation à risque</li> </ul>	Natation, activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade...

En natation, les activités proposées permettent de passer de réponses motrices naturelles (découvrir le milieu, y évoluer en confiance) à des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer).

L'objectif est de passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal de nageur, d'une respiration réflexe à une respiration adaptée, puis passer d'une propulsion essentiellement basée sur les jambes à une propulsion essentiellement basée sur les bras.

*Cf programmes cycle 2 2016*

*Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée*

### Attendus de fin de cycle

- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.
- Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.
- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.
- Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter</li> <li>• Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers)</li> <li>• Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ou nautiques</li> <li>• Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut</li> <li>• Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau</li> <li>• Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort</li> <li>• Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance</li> <li>• Respecter les règles des activités</li> <li>• Passer par les différents rôles sociaux</li> </ul>	<p>Activités athlétiques (courses, sauts, lancers) et natation</p>

## ***Repères de progressivité***

Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir.

Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent.

Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.

## ***Adapter ses déplacements à des environnements variés***

### **Attendus de fin de cycle**

- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.
- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement
- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème
- Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015

<b>Compétences travaillées pendant le cycle</b>	<b>Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité</li><li>• Adapter son déplacement aux différents milieux</li><li>• Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.)</li><li>• Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ</li><li>• Aider l'autre</li></ul>	Activité de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, savoir nager, etc.

*La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle. Cf programmes cycle 2 2016*

Circulaire 28 août 2017 enseignement de la natation scolaire

### TEST D'AISANCE AQUATIQUE

Le certificat d'aisance aquatique est défini par l'article A. 322-3-2 du code du sport. **Ce test peut être préparé et passé dès le cycle 2** et, lorsque cela est possible, dès la grande section de l'école maternelle.

Sa réussite peut être certifiée par tout enseignant des établissements d'enseignement publics ou des établissements d'enseignement privés sous contrat avec l'État, dans l'exercice de ses missions.

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

Le test permet de s'assurer que l'élève est apte à :

- 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**. Un certificat attestant de la réussite au test est remis à l'élève ou à son représentant légal.

## Modèle de certificat d'aisance aquatique

### Recto

Académie de

\_\_\_\_\_

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

## *Certificat d'aisance aquatique*

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

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

École/collège :

\_\_\_\_\_



Verso

## *Certificat d'aisance aquatique*

Le professeur des écoles, ou le professeur d'éducation physique et sportive <sup>(1)</sup>,  
certifie que l'élève \_\_\_\_\_ a passé avec  
succès le test défini par l'article A. 322-3-2 du code du sport.

le \_\_/\_\_/\_\_\_\_\_

Nom et signature du professeur

(1) rayer la mention inutile

L'attestation scolaire « savoir-nager » (ASSN) est définie par l'arrêté du 9 juillet 2015 (MENE1514345A) ; elle est validée prioritairement dans les classes de CM1, CM2 ou sixième. Cette attestation, délivrée par le directeur de l'école ou le principal du collège, est signée par le professeur des écoles et un professionnel qualifié à l'école primaire, ou par le professeur d'éducation physique et sportive au collège. Elle permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).

### Indication pour la validation de l'ASSN

L'ASSN repose sur la maîtrise d'un parcours aquatique et de connaissances spécifiques au milieu aquatique. Elle valide un niveau de compétence permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, plan d'eau calme à pente douce).

### PARCOURS

<b>Conditions de réalisation</b>	<b>Précisions</b>
Réalisation en continuité, sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface). Aucune contrainte ou limite de temps.  Sans lunettes.	La hauteur du bord à l'entrée dans l'eau doit être comprise entre 0 et 80 cm. Au-delà, le départ peut être réalisé sur le côté du bassin ou depuis l'une des marches de l'échelle.  La profondeur doit être au minimum de 1,50 m du côté du départ.  Le parcours doit être réalisé tout au long à au moins 1 mètre d'un bord latéral du bassin ou de tout appui solide.

Capacités	Indications pour l'évaluation
À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière	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 3,5m en direction d'un obstacle.	Déplacement libre
Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5m	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 15 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 15m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
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 15m.	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.

## CONNAISSANCES

Au cours de l'enseignement, l'élève devra attester des connaissances suivantes :

<b>Connaissances et attitudes</b>	<b>Indications pour l'évaluation</b>
Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.	Localiser le surveillant.
Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.	Utilisation systématique de la douche et respect des consignes de sécurité spécifiques au bassin.
Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASSN est adaptée	Identifier ses ressources et ses limites en fonction du milieu

## Modèle d'attestation scolaire « savoir-nager »

### Recto

<p>Académie de _____</p>	<p>PHOTO</p>
<p>Cachet de l'établissement et signature du directeur de l'école ou du chef d'établissement</p>	<p><i>Attestation scolaire</i> <i>« savoir-nager »</i></p> <p>Nom : _____</p> <p>Prénom : _____</p> <p>Date de naissance : __/__/____</p> <p>École/collège : _____</p>
 <p>LIBERTÉ - ÉGALITÉ - FRATERNITÉ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE</p>	<p>MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE</p>

## Verso

### *Attestation scolaire « savoir-nager »*

Le professeur des écoles et le \_\_\_\_\_, ou  
le professeur d'éducation physique et sportive <sup>(1)</sup>, certifient que l'élève  
\_\_\_\_\_ maîtrise le savoir-nager défini par  
l'arrêté du 9 juillet 2015 (parcours de capacités, connaissances et attitudes).

le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Noms et signatures du

professionnel agréé (et titre)

professeur

(1) compléter ou rayer la mention inutile

Les intervenants bénévoles sont soumis, d'une part, à un agrément préalable (sauf s'ils relèvent d'une des situations prévues au point précédent, « les intervenants professionnels »), **délivré par l'IA-Dasen**, agissant sur délégation du recteur, après vérification de leurs compétences et de leur honorabilité et, d'autre part, à l'autorisation du directeur d'école.

	<b><i>Bénévoles devant participer à une session d'agrément</i></b>	<b><i>Bénévoles disposant d'un agrément</i></b>
<p><b><i>La directrice / le directeur</i></b></p> <p><b><i>(Ne pas oublier de viser la fiche individuelle : annexe 2)</i></b></p>	<p>- Informer les personnes intéressées (à la rentrée) : <i>contenu des sessions d'agrément et rôle et la responsabilité des intervenants dans le cadre de la co – animation</i></p> <p>- Transmettre aux personnes intéressées la fiche individuelle à remplir, <i>(à charge pour eux de l'amener le jour de la session)</i> + les dates des sessions</p> <p>Transmettre au CPC le nom des personnes pour chaque session</p>	<p>Recenser les personnes disposant d'un agrément et faire remplir la fiche individuelle (annexe 2) aux personnes intéressées</p> <p>Transmettre à la DSDEN les fiches individuelles (annexe 2) complétées et la fiche récapitulative (annexe 3) : version papier, via CPC circonscription</p> <p><b>ATTENTION</b>, <i>transmettre au CPC EPS les fiches individuelles nécessitant une recherche d'agrément dans un autre département ou une autre circonscription et ne figurant pas sur la base de données départementale</i></p>
<p><b><i>Le CPC EPS de circonscription</i></b></p> <p><b><i>(Prévoir des fiches individuelles vierges : annexe 2)</i></b></p>	<p>Transmettre le calendrier des dates des sessions aux écoles <u>dès que possible</u></p> <p>Inscrire les personnes intéressées sur intranet après chaque session (fiche activée)</p> <p>Transmettre à la DSDEN les fiches individuelles complétées et la fiche récapitulative de chaque école (annexe 3) après sessions</p>	<p>Se mettre en relation avec les CPC et / ou les services des DSDEN pour recherche d'agrément dans et hors département</p> <p>Inscrire sur intranet les personnes agréées intégrant le département et renseigner leur fiche</p> <p>Transmettre à la DSDEN les fiches (annexe 2 et 3) qui ont nécessité des recherches</p>
<p><b><i>Les services de la DSDEN</i></b></p>	<p>Vérifier l'honorabilités des personnes ayant participé à une session et réussi le test pour validation ou rejet</p>	

*Durée : 2 heures ou plus (modulable en fonction de la disponibilité des structures)*

<i>Contenu réglementaire et pédagogique</i>	<i>Test pratique dans l'eau</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation des textes officiels</li> <li>• Encadrement de l'activité</li> <li>• Rôle et responsabilité de chacun des partenaires</li> <li>• Eléments de didactique de la natation</li> <li>• Compétences du socle et programmes</li> <li>• Les différents tests : aisance aquatique et ASSN</li> <li>• Analyse de situations</li> </ul>	<p><b><i>Le test propose quatre situations si possible enchainées :</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- entrer dans l'eau (sauter ou plonger),</li> <li>- se déplacer dans l'eau (nage libre sur 25 mètres),</li> <li>- s'immobiliser quelques secondes en équilibre horizontal et/ou vertical,</li> <li>- récupérer un objet à au moins 1,5 m de profondeur (avec appui solide si nécessaire).</li> </ul> <p><b><i>Aménagement possible</i></b> Il peut être proposé à la personne un deuxième essai. Possibilité d'utiliser des lunettes.</p> <p><b><i>Document ou support éventuel</i></b> Fiche de synthèse conservée par le conseiller pédagogique à l'inspection de l'éducation nationale dont dépend l'école. <i>Une feuille d'émargement par session peut être établie afin de disposer d'une trace supplémentaire en cas de perte de la fiche de synthèse</i></p>

**REMARQUE :** Une **fiche de synthèse** est transmise aux personnes présentes à chaque session par le CPC EPS et aux personnes ayant déjà participé à une session les années précédentes (dans et hors département) par la directrice ou le directeur d'école.

<b>ENSEIGNANT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'assurer de l'effectif de la classe, de la présence des intervenants, de la conformité de l'organisation de la séance au regard du projet</li> <li>- Connaître le rôle de chacun ainsi que les contenus d'enseignement de la séance</li> <li>- Ajourner la séance en cas de manquement aux conditions de sécurité ou d'hygiène</li> <li>- Participer à la mise en place des activités, au déroulement de la séance, notamment en prenant en charge un groupe d'élèves, en fonction des modalités choisies</li> <li>- Participer à la régulation avec les intervenants impliqués dans le projet</li> <li>- Signaler au personnel de surveillance le départ de tous les élèves pour le vestiaire.</li> </ul>
<b>MNS SURVEILLANCE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assurer exclusivement LA SURVEILLANCE, intervenir en cas de besoin</li> <li>- Ajourner et interrompre la séance en cas de non-respect des conditions de sécurité et/ou d'hygiène - POSS</li> <li>- Vérifier les entrées et sorties de l'eau, interdire l'accès au bassin en dehors des horaires de la vacation.</li> </ul>
<b>INTERVENANT REMUNERE</b> <i>AUTORISATION du directeur d'école  (demande d'intervenant)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participer à l'élaboration du projet, à son suivi et à son évaluation ;</li> <li>- Assurer le déroulement de la séance suivant l'organisation définie en concertation et mentionnée dans le projet</li> <li>- Procéder à la régulation, en fin de séance, en fin de séquence d'apprentissage.</li> </ul>
<b>AESH</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervenir auprès de l'élève suivi uniquement, dans ou hors de l'eau (ou des élèves suivis)</li> </ul> <i>PAS d'agrément</i>
<b>ATSEM / SERVICE CIVIQUE</b> <b>ACCOMPAGNATEUR VIE QUOTIDIENNE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervenir uniquement sur la vie quotidienne (pas d'agrément)</li> </ul> <i>Pour l'ATSEM, autorisation de la Municipalité</i> <i>Pour les accompagnateurs, autorisation du directeur de l'école. ATTENTION, un accompagnateur bénévole ne peut se retrouver isolé avec un élève.</i>

**INTERVENANT BENEVOLE**

Assurer une surveillance ACTIVE et PERMANENTE

- Lors des déplacements et des temps de transition : comptage des élèves, respect des consignes de sécurité et des règles d'hygiène
- Durant les apprentissages :
  - Garder tous les enfants dans son champ visuel (pas d'enfants dans le dos)
  - Compter les élèves régulièrement
  - Utiliser le matériel sélectionné par l'enseignant et figurant dans le projet pédagogique
  - Reconnaître les signes de fatigue et de froid
  - Rester calme
  - Ne pas montrer de signes d'inquiétude

Animer les activités prévues selon les modalités fixées par l'enseignant :

- Respecter les consignes et les activités mises en place par l'enseignant
- Vérifier que tous les élèves sont en activité
- S'assurer que le nombre de répétitions est suffisant pour permettre les apprentissages
- Utiliser des consignes simples et claires avec un langage adapté
- Faire répéter et / ou reformuler la consigne
- Observer et écouter les élèves
- Encourager, valoriser les réussites

Alerter l'enseignant ou le personnel qualifié en cas de difficulté

**Taux minimum d'encadrement renforcé pour la Natation scolaire**

- Enseignants
- Intervenants professionnels agréés
- Intervenants bénévoles agréés

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

	<i>Groupe classe Ecole maternelle</i>	<i>Groupe classe Ecole élémentaire</i>	<i>Groupe classe Ecoles maternelle + élémentaire</i>
<b><i>Moins de 20 élèves</i></b>	2 encadrants		
<b><i>De 20 à 30 élèves</i></b>	3 encadrants	2 encadrants	3 encadrants
<b><i>Plus de 30 élèves</i></b>	4 encadrants	3 encadrants	4 encadrants

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

*On distingue trois situations pour l'organisation des séances :*

	<i>Dispositif</i>	<i>Enseignant</i>	<i>Intervenant(s)</i>
<i>Organisation habituelle</i>	1 groupe classe	Assure l'organisation pédagogique et le contrôle du déroulement	Apporte un éclairage technique
<i>Organisation exceptionnelle 1</i>	Groupes dispersés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne prend pas de groupe</li> <li>- Assure l'organisation pédagogique et le contrôle du déroulement dans chacun des groupes (adaptation aux caractéristiques du site et à la nature de l'activité)</li> <li>- Assure la coordination de l'ensemble</li> </ul>	Encadre les groupes
<i>Organisation exceptionnelle 1</i>	Groupes dispersés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prend en charge un groupe</li> <li>- Définit l'organisation de l'activité avec une répartition précise des tâches</li> <li>- Procède à l'évaluation</li> </ul>	Encadre les groupes

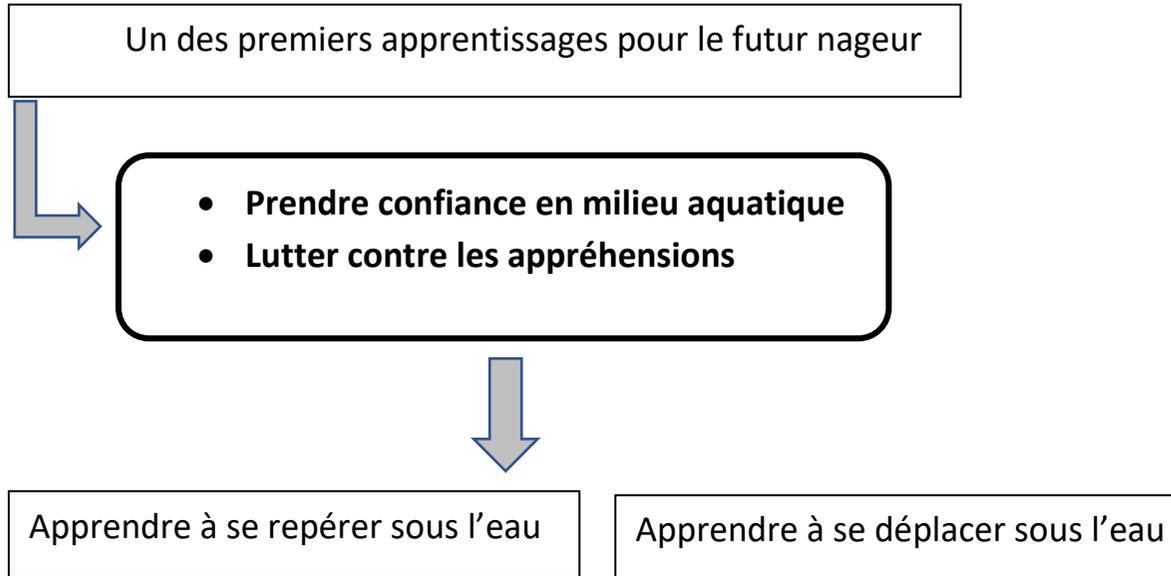
*Il appartient à l'enseignant, s'il constate que les conditions de sécurité ne sont manifestement plus réunies, de suspendre ou d'interrompre immédiatement l'activité et d'informer, sans délai, sous couvert du directeur, l'inspecteur de l'Education nationale de la mesure prise.*

Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale inscrite dans les programmes d'éducation physique et sportive.

*Les apprentissages à développer*

<p><i>Acquérir de nouveaux repères perceptifs</i></p>	<p>Apprendre à regarder sous l'eau (avec et sans lunettes) Constater que la vision est différente, moins claire.</p>
<p><i>Se vivre et se percevoir comme un corps flottant</i></p>	<p><b>Expérience déterminante pour la suite de ses apprentissages, avec la tête immergée.</b> Quitter l'équilibre vertical et les appuis solides : observer la possibilité d'un équilibre horizontal → L'eau nous porte. Accepter de « laisser faire », se détendre et confier son corps à l'eau. <i>Les objets flottants pourront donner transitoirement des appuis, le temps de s'approprier ce nouvel équilibre, d'accepter le déséquilibre dans l'eau et jouer avec.</i></p>
<p><i>Adapter ses solutions respiratoires</i></p>	<p>Savoir bloquer sa respiration et rester en « apnée pleine » le temps d'une immersion Enchaîner une succession d'apnées dans l'action et des temps de respiration en dehors des moments d'action. Alterner une inspiration aérienne avec une expiration subaquatique : aisance donnée au nageur pour évoluer sur des durées d'action plus longues.</p>
<p><i>Construire un corps qui glisse et se propulse</i></p>	<p>Coulée ventrale : étape décisive dans laquelle le futur nageur conserve un alignement hydrodynamique et maintient une immersion prolongée. Retrouver cette position lors du déplacement (propulsion). Chercher des appuis solides dans l'eau avec les membres supérieurs (aide des mains et des bras, pour construction d'un « moteur à l'avant »). Ce qui se produit « à l'arrière » (battements de pieds, pédalages des jambes...) répond davantage à des fins d'équilibration que de propulsion</p>

## L'IMMERSION : une étape importante



Exemples de mises en situation :

- Sous la douche (avec ou sans lunettes) : mettre de l'eau sur son visage ; passer sous la douche
- Mettre le visage dans l'eau pour immerger les voies aériennes
- Glisser du toboggan
- Passer sous un objet (frite, planche, tapis, ligne d'eau)
- Traverser la cage écureuil
- Passer dans un cerceau
- Aller au fond du bassin
- Récupérer un objet au fond à l'aide d'une perche

## CONSEILS POUR LES PREMIERES IMMERSIONS [\(ICI\)](#)

- En petite profondeur
- Avec un objet de flottaison
- Exercices répétés plusieurs fois

<b>IMMERSION jusqu'à la taille</b>	<b>IMMERSION jusqu'à la poitrine</b>	<b>PREMIERS PAS dans l'eau</b>
Partie la moins profonde du bassin Descente par l'échelle dos à l'eau	En se tenant au bord, fléchir les jambes Se redresser Même exercice sans se tenir au bord	Marcher en se tenant au bord (de côté, de face) en se tenant des deux mains (côté), d'une main (de face) Se déplacer en s'éloignant du bord (avec ceinture, avec 1 frite) Même exercice sans frite

## IMMERGER LA TÊTE [\(ICI\)](#)

- Petite profondeur
- Avec objet de flottaison si besoin
- En se tenant au bord

<b>BLOCAGE RESPIRATION : apnée</b>	<b>VERIFICATION de l'hypothèse : Le corps ne se remplit pas d'eau</b>
Inspiration / Apnée / Bascule du corps vers l'avant pour mettre le visage dans l'eau	Ouvrir sa bouche sous l'eau sans inspirer Souffler dans l'eau avec la bouche, le nez, puis la bouche et le nez Ouvrir les yeux dans l'eau

## PLONGER EN CANARD ([ICI](#))

Cet exercice permet de se repérer plus facilement en immersion pour récupérer un objet sous l'eau.

Identification de l'objet	La descente	Le ramassage de l'objet	La remontée en surface
<p>Avec lunettes au début</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• S'allonger en surface</li><li>• Immerger la tête, regard vers le fond pour repérer l'objet</li><li>• Se placer au – dessus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Inspirer par la bouche</li><li>• Enter dans l'eau par les mains et la tête en basculant le buste en avant</li><li>• Lancer les jambes vers le haut pour être à la verticale</li><li>• Se propulser avec les jambes et les bras</li></ul> <p><i>Le poids des jambes hors de l'eau permet de descendre à la verticale.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• S'approcher de l'objet bras tendus</li><li>• Attraper l'objet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se remettre à la verticale pieds touchant le fond du bassin</li><li>• Se propulser pour remonter droit à la surface</li></ul>

### Proposer des exercices progressifs en petit bassin si possible

- Apprendre à se positionner au – dessus d'un objet, tête immergée, regard vers le fond
- Debout en petite profondeur, apprendre à entrer la tête dans l'eau regard vers le fond
- Même exercice mais en basculant le buste vers l'avant et le bassin au – dessus des épaules
- Descendre le long d'une perche inclinée en basculant le buste vers l'avant
- Même exercice en attrapant un objet
- Apprendre à se propulser par les pieds pour se redresser (tête hors de l'eau puis tête dans l'eau)

## LA FLOTTAISON : une expérience déterminante

Forme d'équilibre statique dans le milieu aquatique qui suppose une partie corporelle immergée alors que l'autre partie est émergée

*Etape indispensable, point de départ de plusieurs nages*

Comprendre que :

- PLUS JE M'IMMERGE, PLUS JE FLOTTE.
- PLUS J'INSPIRE, PLUS JE FLOTTE.

### LA POSITION DE LA BOULE [\(ICI\)](#)

*Position qui permet de se redresser après une étoile ventrale ou dorsale*

- Petite profondeur

ETAPE 1	ETAPE 2	ETAPE 3
Descendre les épaules au - dessus de la surface Prendre une grande inspiration	Entrer la tête dans l'eau Coller les genoux à la poitrine ; les entourer avec les bras Coller le menton à la poitrine	Poser ses pieds sous le bassin pour se relever

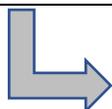
### **Remarque**

- En apnée, je flotte
- Si je vide mes poumons, je vais au fond

## FLOTTER SUR LE VENTRE ([ICI](#))

- Petite profondeur
- Matériel de flottaison si besoin
- Avec lunettes sans lunettes

FLOTTAISON (avec 2 frites)	FLOTTAISON (sans frites)
Debout dans le bassin Une frite dans chaque main, bras écartés (pour un meilleur équilibre) Inspiration + APNEE Se baisser jusqu'à ce que le visage soit dans l'eau (se pencher en avant) <u>Impulsion jambes</u> Tendre les jambes vers l'arrière pour basculer en étant allongé sur le ventre	Mêmes étapes  Accepter de se laisser porter par l'eau : relâcher nuque et épaules Sans mouvement de nage, les jambes retombent à cause de leur poids



**IMPORTANT** : Impulsion jambes + tête immergée

### Proposer des exercices progressifs en petit bassin si possible

- Commencer en se tenant sur les marches ou le bord (goulotte, rebord, banquette...)
- Utiliser une ceinture sur le dos (enlever progressivement les pains)
- Même exercice mais sans se tenir au bord
- Même exercice avec 2 frites (moins stable que la ceinture mais sensation qui se rapproche de la réalité)
- Alternier position ventrale et dorsale en posant les pieds au sol (avec 2 frites)
- Même exercice avec 1 frite sur le ventre (tête dans l'eau, le regard vers le fond)
- Même exercice sans matériel

## FLOTTER SUR LE DOS [\(ICI\)](#)

- Petite profondeur
- Matériel de flottaison si besoin
- Avec lunettes sans lunettes

<i>PHASE 1</i>	<i>PHASE 2</i>	<i>PHASE 3</i>
Debout dans le bassin <ul style="list-style-type: none"><li>• Descendre les épaules sous l'eau</li><li>• Basculer la tête en arrière</li><li>• Tendre les bras et les jambes</li><li>• Remonter le bassin à la surface</li></ul>	Sur le dos, s'immobiliser pendant 5 secondes, oreilles dans l'eau (regarder le plafond ou le ciel), bras et jambes écartés	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se redresser en pliant les jambes et en ramenant les genoux à la poitrine</li><li>• Poser les pieds au sol sous le bassin</li><li>• Se redresser</li></ul>

### Proposer des exercices progressifs en petit bassin si possible

- Utiliser une ceinture placée sur le ventre (enlever progressivement les pains)
- Même exercice avec 2 frites (moins stable que la ceinture mais sensation qui se rapproche de la réalité)
- Alternier position ventrale et dorsale en posant les pieds au sol (avec 2 puis 1 frites)
- Même exercice avec 1 frite sur le ventre (oreilles dans l'eau, le regard vers le ciel, le plafond)
- Même exercice sans matériel

## SUSTENTATION VERTICALE [\(ICI\)](#)

Comment se maintenir debout en gardant la tête HORS de l'eau ? Cette position permet d'être à l'aise dans l'eau là où on n'a pas pied sans se fatiguer.

*En petite profondeur*

<b>Mouvement des jambes</b>	<b>Mouvement des bras</b>	<b>Synchronisation bras / jambes</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Se tenir au bord</li><li>• Ramener les talons derrière les fesses</li><li>• Ecarter puis resserrer les jambes en imitant la grenouille</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jambes fléchies, pousser les deux mains vers le fond</li><li>• Effectuer de petits cercles sans bouger les jambes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mouvements de bras et de jambes effectués en même temps, corps à la verticale, tête hors de l'eau</li></ul> <p><i>Allonger la durée des mouvements en les effectuant de manière régulière</i></p>

Proposer des exercices progressifs en petit bassin si possible

*Ces exercices pourront être abordés hors de l'eau.*

- En se tenant au bord apprendre à bouger les jambes en simultané
- Même exercice mais avec une ceinture en grande profondeur
- Avec une ceinture, bouger les mains (petits mouvements circulaires) sans bouger les jambes (image de la position assise dans un fauteuil)
- Coordonner les mouvements avec une ceinture, la frite empêchant de bouger les bras

## LA RESPIRATION : étape indispensable

[\(ICI\)](#)

Avoir une bonne respiration permet de se sentir en sécurité dans l'eau.

- Petite profondeur
- Avec lunettes / Sans lunettes

<b>ETAPE 1 : l'expiration sous l'eau</b>	<b>ETAPE 2 : l'inspiration hors de l'eau</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Essayer d'expirer l'air lorsque la tête est sous l'eau<ul style="list-style-type: none"><li>→ En faisant des bulles par la bouche</li><li>→ En faisant des bulles par le nez</li><li>→ En faisant des bulles par la bouche et le nez en même temps</li></ul></li></ul> <p><i>On essaiera d'expirer tout l'air que l'on a dans les poumons sous l'eau afin de pouvoir inspirer un maximum d'oxygène lors de la courte période hors de l'eau</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Inspirer par la bouche afin de remplir plus rapidement les poumons d'oxygène</li></ul> <p><i>On prendrait plus de temps en inspirant par le nez et on risquerait d'aspirer de l'eau en même temps</i></p> <p>Si brasse, tête sortie par l'avant Si crawl, tête sortie sur le côté</p>

Proposer des exercices progressifs en petit bassin si possible [\(ICI\)](#) durée 5 minutes 30 secondes

- J'inspire par la bouche et je fais des bulles par la bouche dans l'eau (possibilité d'utiliser un masque ou un petit récipient pour faire des bulles afin de ne pas immerger totalement la tête au départ)
- Même exercice mais en faisant des bulles avec le nez
- Même exercice avec la tête immergée (yeux, nez, bouche) : possibilité de mettre des lunettes au début puis en les enlevant progressivement

## SE DEPLACER DANS L'EAU

[\(ICI\)](#)

Lorsque l'enfant sait FLOTTER et se REDRESSER, il peut apprendre à se déplacer dans l'eau pour développer son autonomie :

- Aller plus en profondeur
- Revenir sans avoir à marcher ou s'aider du bord

### EN PETITE PROFONDEUR

<b>DEPLACEMENT EN SURFACE</b>	<b>DEPLACEMENT SOUS LA SURFACE</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• S'allonger sur le ventre, tête dans l'eau, yeux ouverts (possibilité de mettre des lunettes si besoin)</li><li>• Faire des mouvements de bras et de jambes</li></ul> <p><i>Prendre conscience qu'on avance dans l'eau</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrer dans l'eau par les bras, puis la tête et le torse, le plus verticalement possible<ul style="list-style-type: none"><li>→ Technique du canard qui plonge <a href="#">(ICI)</a></li><li>→ Enfant qui plonge en canard <a href="#">(ICI)</a></li></ul></li><li>• Se déplacer sur quelques mètres au fond en faisant des mouvements de jambes et de bras</li></ul>

## SE DEPLACER DANS UN BASSIN PROFOND

(ICI)

Cet exercice permettra ensuite de commencer à apprendre des techniques de nage.

- Matériel de flottaison : frites, ceintures...
- Lunettes au début

<i>L'exercice en petit bassin</i>	<i>Le déplacement avec les objets de flottaison</i>	<i>Le déplacement en grand bassin</i>
<p>Exercice de la boule (voir immersion) <i>Dans cette position, le corps continue de flotter grâce à l'air conservé dans les poumons. Lorsqu'on expulse l'air (en soufflant dans l'eau), les poumons se vident, le corps descend au fond du bassin.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• S'allonger sur le ventre avec un objet de flottaison, tête immergée</li><li>• Se déplacer en faisant de mouvements de bras et de jambes</li></ul>	<p><i>Exercice réalisé au départ sur courte distance lorsque l'enfant est à l'aise</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• S'allonger sur le ventre avec un objet de flottaison, tête immergée</li><li>• Se déplacer en faisant de mouvements de bras et de jambes</li></ul>

Progressivement, l'enfant apprendra à :

- Se propulser dans l'eau
- Se déplacer efficacement en utilisant les jambes, les bras
- S'équilibrer avec les jambes
- Se propulser avec les bras
- Coordonner ses mouvements

## SE PROPULSER DANS L'EAU [\(ICI\)](#)

- A partir d'un appui
- Sans appui

Trouver les appuis	Maintenir les appuis	Enchaîner les appuis
<p><b>Appui solide : le mur, le sol</b> <i>Ils seront utilisés avec les jambes pour reposer les bras</i></p> <p><b>En l'absence d'appuis solides</b> <i>Créer des appuis avec les mouvements</i> <i>Le corps humain possède plusieurs surfaces qui peuvent créer une propulsion dans l'eau :</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les paumes des mains, doigts joints</li><li>• Les avant – bras</li><li>• Les bras</li><li>• Les jambes</li><li>• Le dessus du pied</li><li>• La plante des pieds</li></ul> <p><i>S'exercer à se propulser de différentes façons afin de distinguer puissances et limites des surfaces utilisées</i></p>	<p><i>Pour faire le moins de mouvements possibles, essayer d'allonger les mouvements :</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prendre appui loin devant et sous l'eau</li><li>• Prolonger les mouvements vers l'arrière</li></ul>	<p><i>Il est plus facile de conserver la vitesse que de la recréer :</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Synchroniser bras et jambes</li><li>• Prendre un repère sur le bord (plot, frite) et d'entraîner à enchaîner le moins de mouvements possibles (diminuer progressivement le nombre de mouvements 1 par 1)</li></ul>